**Міністерство освіти і науки України**

**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**

**Факультет природничо-географічних та точних наук**

**Кафедра біології**

**Середня освіта «Біологія»**

**014 Середня освіта (Біологія та здоров’я людини)**

**Кваліфікаційна робота**

**на здобуття освітнього ступеня магістра**

**Оцінка зв'язку між режимом харчування та станом здоров'я студентів Ніжинського медичного коледжу**

Студентки **Олійник Юлії Григорівни**

**Науковий керівник:**

к.б.н., доцент кафедри біології

**Кузьменко Людмила Петрівна**

**Рецензенти:**

к.б.н., доцент кафедри біології

**Пасічник Сергій Валентинович**

**Допущено до захисту**

Завідувач кафедри біології

д.б.н., професор кафедри біології

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

**Кучменко Олена Борисівна**

**Ніжин – 2020**

**ЗМІСТ**

АНОТАЦІЯ…………………………………………………………….… 3

SUMMARY………………………………………………………………. 4

[ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ](#page5)…… 5

[ВСТУП](#page7)…………………………………………………………………… 6

РOЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ………………………………………….……………………………... 9

1.1. Сутність і зміст поняття «здоров'я людини» та фактори, що його визначають………………………………………………………………….…..9

1.2. Фізіологічні особливості організму молодої людини………….....12

1.3. Здоровий спосіб життя, як засіб бути здоровим ………………….13

[1.4. Висновки до розділу](#page22) 1 …………………………………………….. 19

[РOЗДІЛ 2. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК УМОВА](#page22) ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ…………………………………………………………….…….… 21

2.1. Тенденції харчування сучасної людини………………………….. 21

2.2. Аліментрані захворювання людини………………………………. 24

2.3. Висновки до розділу 2……………………………………………… 27

[РOЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РЕЖИМОМ ХАРЧУВАННЯ ТА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НІЖИНСЬКОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ](#page47)…………………………………………………………………… 28

3.1. Матеріали та методи дослідження…………………………………28

3.2. Обробка отриманих результатів дослідження…………………… 29

3.3. Висновки до розділу 3……………………………………………... 51

ВИСНОВКИ…………………………………………………………….. 53

[СПИСОК БІБЛІОГРАФІЧНИХ ПОСИЛАНЬ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ](#page85)……………………………………………………………………… 54

ДОДАТКИ………………………………………………………………. 57

**АНОТАЦІЯ**

**Олійник Ю.Г. Оцінка зв'язку між режимом харчування та станом здоров'я студентів Ніжинського медичного коледжу** **–** Випускна кваліфікаційна робота на здобуття ступеню магістра за спеціальністю 014 Середня освіта (Біологія і здоров'я людини). – Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, 2020. Магістерська робота присвячена обґрунтуванню проблеми зв'язку між режимом харчування та станом здоров'я студентів коледжу.

На сьогоднішній день залишається актуальною проблема здорового способу життя, правильного харчування і режиму дня студентів під час навчання, як значущої категорії. Проведені попередні дослідження, свідчать про високу захворюваність серед молоді в умовах навчання.

У першому розділі магістерської роботи визначені та розкриті основні поняття здоров'я, його фактори та фізіологічні особливості молодого організму та здорового способу життя.

В другому розділі розкриті тенденції харчування сучасної людини в умовах навчання та визначена важливість дотримання здорового способу життя, що може викликати аліментарні захворювання у студентів під час навчання.

Третій розділ роботи присвячений організації та виконання дослідження з його глибоким аналізом та порівнянням отриманих результатів для визначення оцінки зв'язку між режимом харчування та станом здоров'я студентів Ніжинського медичного коледжу

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** здоров’я, здоровий спосіб життя, студенти, раціональне харчування, режим дня, захворюваність.

**SUMMARY**

**Oliynyk Yu.G. Assessment of the relationship between diet and health of students of Nizhyn Medical College** – Graduation thesis for a master's degree in specialty 014 Secondary Education (Biology and Human Health). – Nizhyn State University named after Mykola Gogol, Nizhyn, 2020. The master's thesis is devoted to substantiating the problem of the relationship between diet and health of college students.

Today, the problem of a healthy lifestyle, proper nutrition and daily routine of students during their studies as a significant category remains relevant. Preliminary studies indicate a high incidence among young people in the learning environment.

In the first section of the master's thesis, the basic concepts of health, its factors and physiological features of a young organism and a healthy way of life are defined and revealed.

The second section reveals the trends in modern human nutrition in terms of learning and identifies the importance of maintaining a healthy lifestyle that can cause nutritional diseases in students during their studies.

The third section of the work is devoted to the organization and implementation of the study with its in-depth analysis and comparison of the results to determine the assessment of the relationship between diet and health of students of Nizhyn Medical College

**KEY WORDS:** health, healthy lifestyle, students, nutrition, daily routine, morbidity.

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ**

ООН – організація об’єднаних націй;

ВНЗ – вищий навчальний заклад;

ГМО – генетично модифікований організм;

НІЗ – неінфекційні захворювання;

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я;

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров’я;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТ – артеріальний тиск;

НМК – Ніжинський медичний коледж;

ЗСЖ – здоровий спосіб життя;

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

**ВСТУП**

Сучасною проблемою громадського здоров’я в Україні є нераціональне харчування, що негативно впливає на демографічні показники, працездатність та інвалідизацію населення. Молодь, яка продовжує навчання у ВНЗ, є особливою групою, для якої притаманні високі навчальні навантаження, які пов’язані з підвищеним рівнем розумового навантаження та психоемоційного стресу, різка зміна способу життя, зміна соціальних відносин, схильність до ризикової поведінки тощо 5.

Крім того, організм студента з фізіологічної точки зору зазнає подальшого росту та розвитку, що збільшує значну чутливість до недостатньої фізичної активності, незбалансованого харчування, дефіциту вітамінів та мікроелементів, тютюнопаління та зловживання алкоголем.

Відомо, що одним із найвагоміших чинників формування та збереження здоров’я людини є її спосіб життя та режим харчування 3.

Виходячи з цього, одним з важливих завдань у навчально-виховному процесі та підготовки студентів у вищих навчальних закладах має бути пропаганда і впровадження в навчальний процес тематика, що забезпечує формування культури здорового способу життя та обізнаність щодо чинників ризику розвитку аліментарних захворювань.

***Актуальність теми*** –одним з найвагоміших чинників формування тазбереження здоров’я людини є спосіб життя, а особливо раціональне харчування. Незбалансоване харчування є однією з основних проблем громадського здоров’я населення України, що призводить до розширення категорій аліментраних захворювань, негативно впливає на демографічні показники, працездатність та провокує ранню інвалідизацію населення.

***Oб’єкт*** – студенти першого та четвертого курсів Ніжинського медичного коледжу.

***Предмет дoслідження* –** стан здоров’я студентів-медиків.

***Експериментальна база дослідження:*** Ніжинський медичний коледж.

***Метa рoбoти*** –вивчити особливості режиму харчування та оцінити його зв'язок зі станом здоров'я студентів коледжу.

***Зaвдaння рoбoти:***

1. Узагальнити та вивчити науково-методичну літературу з проблеми, що досліджується.
2. Провести анонімне анкетування, пробу Руф'є та спірометрію (визначити ЖЄЛ) серед студентів 1 та 4 курсу Ніжинського медичного коледжу проаналізувати їх і порівняти.
3. Оцінити отримані результати досліджень, щоб встановити взаємозалежність між станом здоров'я, харчуванням та режимом дня студентів в період навчання.

***Методи дослідження –*** aнaліз нaукoвoї літерaтури тaузaгaльнення нaукoвo-теoретичних і експериментaльних дaних; антропометричні; фізіологічні; статистичні.

***Наукова новизна отриманих результатів.*** Визначеніпроблеми харчування студентів-медиків, проведено оцінку обізнаності студентів НМК щодо здорового способу життя та узагальнено результати тестування студентів.

***Апробація результатів роботи.*** Результати роботи представлені на XIII Міжнародній науково-практичній конференції *“Social function of cience, teaching and learning”*, 14 – 17 грудня 2020 р., Бордо, Франція.

***Публікації.*** Є одна публікація. Це матеріали вище зазначеної міжнародної конференції (додаток 6).

***Теоретичне значення дослідження.*** Результати дослідження дозволяють здійснити системний підхід до формування здорового способу життя підростаючого покоління. Теоретичне обгрунтування проблеми здорового харчування і нормованого режиму дня, орієнтовані на пріоритет здоров'я студентів під час навчання.

***Практичне значення*** нашої роботи полягає у визначенні основних причин погіршення здоров'я сучасної молоді на прикладі студентів Ніжинського медичного коледжу.

***Особистий внесок магістранта*** полягає у визначенні теми магістерської роботи. Самостійно проведено теоретичну та практичну частини роботи, аналіз і теоретичне узагальнення отриманих результатів дослідження.

***Структура роботи.*** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Робота містить таблиці та рисунки. Загальний обсяг роботи складає 76 сторінок.

**РОЗДІЛ 1**

**ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**1.1. Сутність і зміст поняття «здоров'я людини» та фактори, що його визначають**

За останній час тенденції розвитку нашої країни змусили суспільство, зокрема, молоде покоління по іншому віднестися до збереження свого здоров’я. Слід зауважити, що даним питанням займаються такі науки як екологія, охорона здоров’я, валеологія, педагогіка, фізична культура, медицина, гігієна, психологія, соціологія. Наші українські вчені все більше своїх праць присвячують формуванню здорового способу життя саме в студентської молоді, їх ціннісних орієнтацій на спосіб і організацію здорового способу життя та основних принципів.

Здоров'я є дуже важливим для кожного з нас тому, давайте більш детально розберемо його поняття та фактори, що його визначають.

Визначення здоров’я є проблемою для наук, які його досліджують, бо це поняття має велику кількість варіантів та вимагає комплексного вивчення. Саме тому однозначного, прийнятного для всіх визначення поняття здоров’я ще не існує.

В Статуті Всесвітньої організації охорони здоров’я пред'явлено визначення здоров’я. Вони зазначили, що це повне психічне, фізичне та соціальне благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи дефектів організму людини. Проте, серед населення практично не зустрічається ідеальне фізичне і духовне благополуччя [10].

Тому, здоров’я характеризується, як відмінний стан організму, який відображає повну злагоджену роботу всіх органів і систем, відповідною рівновагою між організмом та навколишнім середовищем при відсутності проявів хвороби. Тож основним проявом здоров’я являється здатність високої пристосованості організму до впливу різних чинників навколишнього середовища. Отже, організм людини витримує високі навантаження на свої фізіологічні та психічні властивості, щоб пристосуватися до несприйнятливих чинників навколишнього середовища, при цьому ще й функціонувати.

Також, здоров’я вважається, як стан організму людини, який відповідає за тривалість життя, високий рівень самопочуття, фізичну і розумову роботу для відтворення здорового потомства. Здоров’я не є сталим, бо це постійний динамічний процес, який може покращуватись або погіршуватись.

Дискусія, щодо правильного визначення поняття здоров'я ще триває, і воно не зводиться тільки до фізичного, соціального та духовного здоров'я.

Сьогодні для оцінки здоров’я треба враховувати, по-перше, можливі ризику виникнення захворювань, а по-друге, фізичні, біологічні та хімічні резерви людського організму. Вчені визначають оцінку здоров'я за чотирма важливими категоріями:

* тривалістю життя;
* тривалістю фізичної і розумової діяльності;
* відтворенням собі подібних;
* стан самопочуття [13].

За допомогою суб'єктивного і об'єктивного обстеження можна зробити оцінку стану здоров'я. Таким чином, людина може сама зроби оцінку свого стану, або його робить спеціаліст, тобто, лікар, що оглядає людину. Дуже часто висновки не завжди співпадають, тому, що на початкових стадіях хвороби завжди часто є «латентний період» (прихований), людина почуває себе погано, тоді як зовнішніх ознак захворювання не має, та навпаки, людина почувається нормально, в той час як об'єктивні дані говорять про патологічні зміни.

Для молодої людини збереження здоров'я повинне бути важливим, бо являється передумовою для майбутньої самореалізації і створення сім'ї, до навчальної і професійній діяльності, творчості та суспільної активності. На сьогодні здоров'я не є тільки особистою справою для нас, воно являється фактором виживання в суспільстві, бо молоде покоління є основою суспільного розвитку і фактором політичної стабільності, потенціалом нації [2].

Згідно національної програми, що діє в нашій країні виділено 4 аспекти здоров'я: фізичне, психологічне, духовне і соціальне.

**Фізичне здоров'я** **людини** оприділяє індивідуальні властивості це: генетична спадщина, анатомічна будова тіла та фізіологічні процеси функцій організму в певних умовах.

**Психічне здоров'я людини** ґрунтуються на індивідуальних особливостях властивостей людини та її психічних процесів. Орієнтиром для цього здоров'я можна вважати присутність проблем спілкування, характер відношень із близькими людьми, комфорт у колективі, вправність керувати психоемоційним станом, стійкість стресу, ступінь самовпевненості.

**Духовне здоров'я людини** повною мірою відповідає за внутрішній світ та духовність людства, а це її сенс життя, ментальність та життєва позиція. Стан цього здоров'я спричиняє оцінку особистих здібностей та можливостей виконання у контексті власного світогляду.

**Соціальне здоров'я** залежить від економічних чинників та його відношення з іншими соціальними інститутами [15].

Ясно, що у справжньому житті ці 4 складових **–**  фізична, психічна, соціальна і духовна працюють та їх вплив формулює стан здоров'я, як цілісного.

Зусилля, що направлені на підтримання і зміцнення здоров'я молодих людей, не дають довготривалого успіху і тому необхідно постійно шукати нові шляхів вирішеня. Тому, проблема здорового способу життя є постійно актуальною та пов'язаною з різними аспектами.

**1.2. Фізіологічні особливості організму молодої людини**

Молоді люди вважаються соціально-віковою групою, яка включає віковий показник від 16 років до 30 років.

ЮНЕСКО та ООН зараховують молодих хлопців та дівчат до соціальної від 17 - 25 років [14].

В Україні показник здоров'я студентів дуже погіршився. Майже 90 % порушень зафіксовано відносно самого стану здоров'я, більше 50 % **–** мають низьку фізичну підготовку та 70 % населення країни **–** занижений показник фізичного здоров'я, так вже у 16-19 років він становить – 61 %, трохи нижчий він у тих кому 20-29 років понад 67,2 % . Соматичне здоров’я у більшої кількості студентів становить (86 %) [4].

Коли молоді люди, вступають до ВНЗ, то опиняються в новому середовищі та його умовах і адаптація є не простим соціально-психологічним процесом, який характеризується значним навантаженням для організму. Тому, найінтенсивніші розумові навантаження більше припадають в період студентських років, де обов'язково треба звернути увагу на стан здоров'я і контролювати його.

У віці 17-18 років процес удосконалення функцій рухової активності завершується. Витрати енергії складають 22-24 ккал/кг на добу, так як і у дорослої людини. Урівноважується сила різних груп м’язів [18].

До 20 років. формуються вегетативні функції і вони досягають високого рівня взаємодії. Витривалість організму вже становить 85 %, а от у віці 20-29 р. вона досягає високого рівня. Тому необхідно молоді в цей період приділяти більше уваги для розвитку витривалості. Молодий вік це заключний етап вікового розвитку і поступового формування фізіологічних і рухових здібностей організму [18].

Коли рухова активність знижується то це супроводжується різними патологічними змінами в роботі всього організму і центральній нервовій системі в цілому, обмінних процесах, вегетативних функціях, знижується показник статичної і динамічної витривалості, сили м'язів, координації і збереження рухових навичок.

Останній час в процес навчання впроваджують нові форми використання інформаційних технологій, що різко сприяло підвищенню навантаження на психіку молоді, збільшенню стресу, бо необхідно вивчити нові знання та навички у великому обсягу. Тому, коли психічна діяльність в значній мірі активізує аналіз і синтез отриманої інформації це збільшує навантаження на центральну нервову систему організму студента.

Особливої уваги заслуговують студенти першого курсу, бо в них змінилися умови життя, навчання, нестабільність сформованих міжособистісних стосунків у групі і це вимагає значного напруження на розумові, фізичні та психічні сили, що можуть істотно впливати на погіршення якості навчання та психоемоційний стан студента [1].

**1.3. Здоровий спосіб життя, як засіб бути здоровим.**

Здоров'я майбутнього покоління залежить від його способу життя.

Спосіб життя – соціальна категорія, що включає сукупність типових видів життєдіяльності соціальної групи, індивіда і суспільства, яка береться в цілому враховуючи умовами життя, які її визначають. Ця соціальна категорія дає можливість загально розглядати основні сфери життя людей та виявляти причини виникнення їх поведінки та якістю життя [1].

Тому, всі питання які пов'язані із веденням здорового способу життя молодих людей і його формування, треба розглядати комплексно, що дасть можливість виявити певний вплив процесів, які відбуваються в основних інтересах молоді. Мотивація молодих людей до здорового способу життя завжди повинне бути на першому місці в діяльності установ освіти, культури. Останнім часом відбулося виділення головних якостей здорового життя у свідомості суспільства.

Наукою стверджено, що людське здоров'я залежить: тільки на 20 % генетичної спадковості, майже на 20 % **–** від природи, від 7 до 10 % **–** охорони здоров'я і аж на 50 % **–** залежить від того який спосіб життя обере людина.

З точки зору медицини ЗСЖ **–**  це процес гармонійного поєднання фізичної активністі, роботи, відпочинку, харчування, відсутності шкідливих звичок, дотримання гігієни та гарне ставлення до навколишнього середовища і життя.

Є автори, які дають визначення поняття здорового способу життя як спосіб життєдіяльності однієї окремої людини з метою зміцнення свого здоров'я і профілактики виникнення хвороб.

Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров’я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров’я [6].

Більшість науковців вважають, що здоровий спосіб життя повинен включати в собі такі основні компоненти як:

1. Відсутність шкідливих звичок.
2. Збалансоване раціональне харчування.
3. Вміння методик самоконтролю.
4. Нормальний руховий режим.
5. Правильну культуру спілкування і поводження з іншими особами в колективі.
6. Статеву культуру.
7. Правила особистої гігієни та їх дотримання.
8. Психофізичну саморегуляцію [11].

**Раціональне харчування**

Раціональне харчування – це харчування з повноцінним врахуванням відносно віку, статі, характеру праці та індивідуальних особливостей людини. Таке харчування передбачає своєчасне забезпечення поживними речовинами, які містить вуглеводи, білки, жири, вітаміни, макро- та мікроелементи, що треба отримувати в певних співвідношеннях та в достатній кількості. Тільки тоді організм буде забезпечений повністю і буде нормально функціонувати.

Правильний режим харчування є важливою складовою раціонального харчування, та передбачає регулярне приймання їжі у визначені години через певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю протягом дня. Режим слід складати так, щоб його енергоцінність покривала енергетичні витрати організму.

Кожен повинен дотримуватися наступних принципів здорового харчування:

1. Вживати продукти рослинного походження.
2. Хліб, зернові продукти, макаронні вироби або картоплю потрібно споживати декілька разів на день.
3. Вживати 400 г. свіжих овочів та фруктів на добу.
4. Питома вага жирів не повинна перевищувати 30 % добової калорійності.
5. Жирне м'ясо замінити білком рослинного походження та рибою.
6. Вживати молочні продукти.
7. Мінімум цукру, солодощів і солодких напоїв.
8. Вживати лише 6 г солі на добу [17].

Коли людина харчується не регулярно, то порушується робота травних залоз і потім їжа не засвоюється і в подальшому можуть виникати різні захворювання шлунково-кишкового тракту. Проміжки між прийомами їжі повинні бути 4-5 годин. Якщо інтервали між вживанням їжі будуть великими, то значна кількість їжі буде переобтяжувати систему травлення і їжа буде затримується в шлунку та погано перетравлювати. Це призведе до, порушення діяльності кишечника і потім виникають закрепи, гниття їжі в кишечнику. Як наслідок, погіршується всмоктування, накопичуються токсичні речовини і шлаки, створюються погані умови для печінки. Тому, якщо неправильно харчуватися то виникають хвороби: ожиріння, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет, інфаркт, атеросклероз, гіпертонічна хвороба та інсульт.

Також згубно впливає на людину і надмірне харчування, вживання висококалорійної їжі це крохмаль, олії та інших продуктів рослинного походження вони викликають збільшення маси тіла [17].

**Режим праці та відпочинку**

Проблема втоми і перенапруження є дуже важливою проблемою. Тому профілактика повинна виконуватися комплексно і включаючи такі заходи: технічні, організаційні, гігієнічні та психофізіологічні. Головним заходом з усіх є: організація раціонального режиму праці та відпочинку; удосконалення робочих рухів та робочої пози; санітарно-гігієнічні умови праці; обладнання робочого місця; гіподинамії. Відпочивати треба як активно так і пасивно.

Активний відпочинок – це заняття спортом, тренування у спортивному залі, плавання в басейні, подорожі, туристичні поїздки, походи в ліс, тощо. Такий відпочинок буде підвищувати працездатність та покращувати психо-емоційний стан.

Пасивний відпочинок – полягає у спокої, релаксації, нормалізації сну це може бути слухання музики, перегляд кінофільмів, читання книг сидячи чи лежачи тощо [15].

Дуже важливим фактором відновлення організму являє сон. Бо сон – це певний стан центральної нервової системи людини, що характеризується відключенням свідомості, пригніченням обмінних процесів, рухової активності, зниженням чутливості [21].

Повноцінний сон сприяє мозку відновлювати запас нервових клітин, що витрачається впродовж життя. Якщо людина будете постійно недосипати, це негативно позначається на працездатності і психіці. Саме уві сні мозок включає діагностику наших систем організму і самовідновлення. Так стабілізується кров'яний тиск, нормалізується стан гормонів, обмін речовин і приходить в норму показник цукру в крові. Як говорять лікарі, той хто має повноцінний сон удвічі менше страждає хронічними захворюваннями [21].

**Шкідливі звички**

Тютюнопаління є найбільш поширеною шкідливою звичкою. Мільйони жителів на землі палять, хоча інформовані, що тютюнопаління призводить до різних захворювань (ушкодження серця і судин, бронхіт, рак легенів), як наслідок скорочує термін свого життя. Паління шкідливо впливає не тільки на курців, але й кожної людини, яка біля неї присутня. Хочеться наголосити, що дим і шкідливі речовини в ньому, в першу чергу впливають на дихальну систему, знижують опірність до інфекції що веде до зниження імунітету і розвитку туберкульозу легень.

Паління шкідливо впливає на стан серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, печінки, ендокринних залоз передусім гіпофіза і статевих залоз. Особливо чутливі до нікотину судини серця та мозку.

Для підлітків тютюнопаління є особливо шкідливим. Внаслідок звуження від спазму судин, дуже погіршується кровопостачання до ендокринних залоз і потім це провокує зменшення вироблення гормонів і як наслідок пригнічення всіх функцій організму [12].

Алкоголізм – це залежне захворювання людини хронічного характеру, що провокує патологічну потребу в алкоголі. За останніми даними ВООЗ, алкоголізм стає причиною смерті від хвороб печінки, серцево-судинних захворювань, нирок, шлунка, травматизму, самогубств.

Вплив споживання алкогольних напоїв як і зловживання ними особливо небезпечне для організму підлітків, бо їхній організм ще не закінчив формуватися. В молодих людей, які змолоду вживають алкоголь, швидше виникає алкогольна залежність, вражаючи всі органи і системи. Коли алкоголізм розвивається, то різко знижується пам'ять, увага, мислення, професійні навички, творчі можливості і людина деградує [6].

Наркоманія – хвороба при якій є постійна тяга до прийому у великій кількості наркотичних речовин внаслідок стійкої фізіологічної і психічної залежності. Наркомани є групою ризику для виникнення захворювання на СНІД.

Підлітки дуже швидко звикають до наркотичної речовини і в них виникає потреба у збільшенні дози. В організмі виникають незворотні зміни в центральній нервовій системі, стійкі розлади обміну речовин і функцій внутрішніх органів. Причиною вживання молоддю наркотиків є те, що під час вживання притуплюються життєві негаразди, зменшується напруга і це дає можливість розслабитися [6].

**Рухова активність**

Рухова активність є особливим фактором у зміцненні та збереженні, здоров'я людини, тим паче в молодому віці.

Фізичні вправи дуже добре впливають на роботу дихальної системи, наше дихання стає глибшим і частішим, покращується насичення повітрям всього організму. Коли ми активно рухаємося розширюються кровоносні судини, покращується забезпечення киснем і поживними речовинами до всіх органів і систем. Рухова активність збільшує ЧСС і силу скорочення м'язів серця, через нього приходить більше крові і воно стає більш витривалішим. Якщо вести активний спосіб життя, то стійкість організму в рази підвищується до дії несприйнятливих чинників навколишнього середовища: стресу, радіації, бактерій, вірусів, які спричиняють простудні захворювання тощо [2].

Зниження рівня фізичної активності називається гіподинамія. Вона характеризується обмеженням рухової активності, людини, яке зумовлене її способом життя чи професійною діяльністю. Гіподинамія шкідливо впливає на обмеження м'язової активності, як наслідок виникає детренованість ССС, збільшується ЧСС у спокої. Також, проявляється так званий астенічний синдром, який виявляється у швидкій втомлюваності та емоційній нестійкості. Гіподинамія шкідливо впливає на обмін речовин та енергії зумовлюючи зменшення кровопостачання тканин, необхідними поживними, киснем і виникає кисневе голодування головного мозку, серця та інших украй важливих органів, зменшується ЖЄЛ Гіподинамія знижує рівень виділення травних соків в органах травлення, що погіршує перетравлення і засвоєння їжі [2].

**Гігієнічні основи здорового способу життя** **–**  включають у себе профілактичні заходи збереження здоров'я людини. Особиста гігієна **–**  це догляд за шкірою, гігієна одягу, взуття, загартовування, режим сну та інші моменти повсякденного побуту. Загартовування організму є важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань організму.

Формування принципів і засад правильного життя для того щоб бути здоровим не аби як потребує нашої уваги для того, щоб максимально спонукати осіб для власного усвідомлення і прагнення бути здоровими.

Коли студенти навчаються у вузі вони, як ніхто інший відчувають вплив різних негативних чинників на своє здоров'я, а саме: успішність, стресові ситуації, матеріальні труднощі, необхідність балансувати між навчанням і роботою, гіподинамія, порушення режиму харчування, відпочинку та праці. Все це дуже сильно б'є на організм молоді та створює значні переживання у педагогів, науковців та медиків.

**1.4. Висновки до розділу**

На сьогоднішній день здоров'я молодих студентів викликає значну тривогу та занепокоєння, бо вони знаходяться в умовах коли треба постійно тримати баланс між різними сферами їхньої життєдіяльності. В такому стані дуже важко знайти оптимальність для того, щоб адаптуватися і організувати свій день аби не перевантажити себе і в той же час виконати всі заплановані завдання. Це дуже складний процес і його тривалість протікає у кожного студента індивідуально.

Здоров'я молоді, як і всього населення є значущим індикатором розвитку в суспільстві і орієнтує на загальний стан благополуччя і потенціал країни.

Навчаючись у закладах освіти, студенти опиняються в нових умовах середовища, яке їм ще не знайоме і адаптація в таких умовах є складним багаторівневим соціально-психологічним процесом, і характеризується великим напруженням для організму та всіх його систем. Тому, можна зробити висновки, що значні розумові та фізичні навантаження в повній мірі найбільше виникають в період навчання студентів і в такому випадку зростає важливість детального контролю за станом здоров'я студентів.

**РOЗДІЛ 2**

**РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК УМОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Раціональне харчування є основою здорового способу життя людини. Погіршення якості харчування виникає тому, що молодь вживає шкідливі та небезпечні продукти харчування. Для того, щоб бути здоровим необхідно відмовитися від швидкої та шкідливої їжі і включити лише корисні продукти.

І тому на сьогоднішній день все ж таки зберігається негативна тенденція до зниження рівня раціонального харчування у молодих людей і виникають проблеми з масою тіла, збільшення захворюваності, емоційні та психологічні перевантаження.

**2.1. Тенденції харчування сучасної людини**

Роботу нашого організму можливо забезпечити тільки за рахунок якісного харчування, це підвищує рівень працездатності, правильного розвитку і росту, а також відновлення енергетичних витрат [7].

Оцінка харчового статусу населення України показала, що близько половини дорослого населення страждає зайвою вагою, а ожирінням кожен четвертий. За останні п'ять років з 2013 по 2018 показник хворих виріс вдвічі, особливо у підлітків. Так, за прогнозами ВООЗ та ЮНІСЕФ, вже до 2030 року в нашій країні буде більше 2,5 мільйонів дітей та підлітків з ожирінням [7].

На сьогоднішній день відомо два види нераціонального харчування: переїдання та недоїдання. Переїдання є найбільш часто зустрічаючою проблемою в харчуванні серед сучасної молоді ніж недоїдання [5].

Весь організм страждає від переїдання, а найбільше серце. Від надмірного вживання їжі органи збільшуються і серцю потрібно більш інтенсивно працювати, щоб їх забезпечити більшою кількістю крові. Від цього збільшується серцевий м’яз, підвищується ЧСС, підвищення тиску, що може спричинити гіпертонічний криз або інсульт. Наступним органом, який страждає від переїдання є печінка. Від надмірного вживання у великих кількостях жирної їжі в клітинах печінки відкладається жир, що погано впливає на його роботу, а також серця та ШКТ. Через велику вагу збільшується навантаження на хребет і суглоби, а отже, вони будуть швидше зношуватися. Якщо систематично надмірно вживати їжу то це негативно позначається на роботі підшлункової залози. Таким чином буде розвиватися ожиріння, що призведе до погіршення здоров'я, як на фізичному, так і на психічному рівні [13].

Науковці з США (Національний інститут старіння) визначають що з плином років людина все ретельніше повинна стежити за кількістю спожитої їжі. Молоді людини краще справляється з наслідками переїдання[10].

Наш організм постійно витрачає енергію і для цього не є обов'язковим займатися важкою атлетикою чи бігом, навіть при таких заняттях, як миття посуду, прогулянка, їзда на велосипеді витрачаються калорії. Тому слід намагатися, щоб норма калорій на добу була правильною.

Норма калорій на добову для чоловіків в середньому потребує 2300-2500 ккал (табл. 2.1). Чоловіки, які ведуть нормальний активний спосіб життя показники становлять 2700 ккал., а для спортсменів – 3000 і 2900 ккал

Таблиця 2.1. Добова норма калорій для чоловіків

|  |  |
| --- | --- |
| **Добова норма калорій для чоловіків** | **19-30 років** |
| Переважно сидячий спосіб життя | 2300-2500 ккал |
| Помірно активний спосіб життя | 2700 ккал |
| Спортсмени та активні люди | 3000 ккал |

Дівчатам, які ведуть переважно спокійний спосіб життя, необхідно поповнювати енергетичні запаси в розмірі 1900 - 2100 ккал, на добу, а коли вік досягне 26 - 50 років слід споживати від 1700 - 1900 ккал на добу (табл. 2.2) [10].

Таблиця 2.2. Добова норма калорій для жінок

|  |  |
| --- | --- |
| **Добова норма калорій для жінок** | **19-30 років** |
| Переважно сидячий спосіб життя | 1900-2100 ккал |
| Помірно активний спосіб життя | 2100-2300 ккал |
| Спортсмени та активні люди | 2300-2500 ккал |

Баланс білків, жирів і вуглеводів являється основою для хорошого самопочуття і сил. Тому є дуже важливим контролювати пропорції макроелементів Доведено, що найкраще співвідношення білків, жирів і вуглеводів у повинно становить 1:1:4 [9].

Кількість спожитої їжі повинна відповідати фізіологічним потребам і бути різноманітною. Сніданок повинен складати 30-35 %, обід – 45-50 % а вечеря має забезпечувати на 20-25 % щоденної потреби організму в енергії.

Особливо негативно впливання тваринних жирів. Виявлено, що студенти вживають більше вуглеводів і меншість вживають м’ясо, яйця, рибу, овочі та фрукти.

Недостатність харчування – одна з форм порушення харчування. ВООЗ вважає недоїдання найбільшою загрозу для населення в усьому світі. Недоїдання являється дефіцитом поживних речовин які потрібні для нормального функціонування організму і пов'язане з бідністю в мало розвинутих країнах, проте можуть спостерігаються і в розвинених країнах. Також ще однією причиною недоїдання може стати дієта.

Під час дієти, необхідно врахувати ймовірні наслідки, адже це може призвести до порушення роботи обміну речовин, ендокринної системи, захворювань шлунково-кишкового тракту і значний стрес.

В сучасних умовах сьогодення та складних екологічних, соціальних та економічних змін гостро постали питання відносно забезпечення населення здоровим харчуванням. Так лише 26 % молодих осіб України звертають свою увагу на склад продукції, що купують, менша половина це робить рідко, а 23 % – майже ніколи [10].

Обгрунтування наведених вище даних аналізу стану харчування студентів дало змогу побачити недотримання принципів раціонального харчування, що неминуче призведе до розвитку захворювань, які скорочують людське життя, роблять його неповноцінним, а деколи і болісним.

**2.2. Аліментарні захворювання людини**

Харчування є одним з важливих чинників стану здоров’я молодої людини і при порушенні основних вимог виникають різноманітні захворювання. Їх ще називають аліментарними. До таких хвороб відносяться: харчові отруєння, авітаміноз, інфекційні та паразитарні тощо., що характеризується проявом поганого настрою, дратівливості, зниження працездатності, депресій та інше.

Довготривалий дефіцит будь-якого мікроелемента підвищує ризик виникнення патологій. Для тих хто любить дієти слід пам'ятати, що нестача білків вуглеводів і жирів може призвести до занепаду сил, втоми, нервових захворювань. Хотілося б також наголосити, що шкідливі звички та нераціональне харчування, мають ще й негативний вплив на зовнішній вигляд людини, зокрема, запори, зниження зору, занадто суха або жирна шкіра, прищі, вугрі, втрата пружності шкіри, ламкість і випадання волосся, головні болі.

Існує велика кількість хвороб, які пов’язаних із наслідками ігнорування та недотримання здорового способу життя (рис.1.1).

**Цукровий**

**діабет**

**Хвороби до яких призводить незбалансоване харчування**

**Ожиріння**

**Гіпертонія**

**Атеросклероз**

**Стенокардія**

**Рак**

**Анорексія**

Рис. 1.1. Хвороби до яких призводить незбалансоване харчування

Давайте розглянемо ті, які спостерігаються найчастіше.

Ожиріння — це хронічне захворювання яке виникає від надмірного накопиченням жирів в організмі і являється наслідком порушення балансу між споживанням та витратою енергії. І вже як результат у молодому віці наявні супутні захворювання.

У молоді ця хвороба виникає коли вага тіла починає перевищувати норму, а це становить більше ніж на 15% і сприяє порушенню жирового обміну. Ожиріння підвищує ризик прояву різноманітних хвороб: діабет, захворювання серця, обструктивне апное, порушення сну, онкологічні захворювання, остеоартриту та астми. Ожиріння є однією з головних причин передчасної смерті у всьому світі.

Анорексія – це складне захворювання, яке основане психопатологічним розладом частковою або повною відмовою від їжі чи зниженням апетиту, порушенням обміну речовин, атрофією травної системи. У занедбаному стані анорексія призводить до повного виснаження організму та суїцидальну поведінку, що може спровокувати смерть.

Цукровий діабет **–** цезахворювання при якому порушується робота підшлункової залози та обміну речовин. Це захворювання виникає тільки тоді, коли залоза не в повній мірі виробляє інсулін і рівень глюкози в крові зростає. Наслідки захворювання можуть призвести до порушення обміну речовин, руйнування судин, порушення нервової та інших органів.

Стенокардія (ІХС) – це захворювання, симптомами якого є напади раптового болю у грудях внаслідок гострої недостатності кровопостачання міокарду — клінічна форма ішемічної хвороби серця. В основі стенокардії також лежить гостре порушення живлення серцевого м'яза внаслідок спазму і склерозу його артерій. Для профілактики її виникнення лікарі говорять, що необхідно правильно харчуватися. Вживати більше каш (гречана, пшоняна), свіжих фруктів, риби, молочних продуктів, вживати дієтичне м'ясо та морську капусту. Крім цього при цьому захворюванні слід зменшити вагу, бо збільшена вага провокує стенокардію.

Атеросклероз – це захворювання судин яке залежить від харчування. Воно супроводжується хронічним перебігом при якому на стінках судин відкладається холестерин, у вигляді бляшок. Як наслідок відбувається зменшення просвіту стінок кровоносних судин і утруднюється кровоток. Для цього необхідно важливо знати які продукти харчування несуть шкоду організму [22].

Проаналізовані результати досліджень по харчуванню різних груп населення України розкриває нам те, що важливим фактором виникнення аліментарних захворювань є суттєве порушення харчування. В останні роки зафіксовано дефіцит рослинної їжі, молочних продуктів, овочі та риби і збільшення вживання тваринних жирів і борошняних виробів. Головною причиною такого харчування можуть бути низький рівень знань по харчуванню, шкідливі звички та низька матеріальна спроможність.

Сьогодні стан захворюваності і смертності населення визначають такі патології, як хвороби серцево-судинної системи і онкологічні захворювання. Підвищується кількість хвороб із надмірною масою тіла: атеросклероз, цукровий діабет, гормональні порушення, алергічні процеси.

Можна зробити висновок, що не раціональне харчування призводить як до інфекційних та і до неінфекційних захворювань, зниження психофізичного розвитку та імунітету, передчасному виснаженню організму і викликає зростання смертності.

**2.3. Висновки до розділу**

Найактуальнішою у наші дні являється проблема здорового харчування і як вона впливає на здоров'я людини. Для студентів ця проблема стоїть особливо гостро. Аргументується це браком часу і у них немає можливості правильно дотримуватися режиму харчування, виконуючи всі рекомендації до нього. Гіподинамія переважає на активністю студентів по причині в основному сидячого способу життя і в поєднанні з незбалансованим харчуванням це негативно впливає на організм і його стан.

Тому, однією з умов збереження і покращення здоров'я є здоровий спосіб життя, від формування якого залежить профілактика виникнення багатьох захворювань. Крім того щоб молодий організм нормально функціонував в цей не простий для студентів час, харчування відіграє найважливішу роль.

**РOЗДІЛ 3**

**ОЦІНКА ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РЕЖИМОМ ХАРЧУВАННЯ ТА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НІЖИНСЬКОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ**

**3.1. Матеріали та методи дослідження**

Навчання є тривалим і в одно час складним процесом, який вимагає величезних витрат, як фізичних зусиль так і емоційної стійкості. Збільшення кількості інформації, зміна середовища проживання, соціальних факторів життєдіяльності змушують студента до великих перенавантажень, що відображається на погіршенні здоров'я молодого організму.

Тільки за останні півроку, враховуючи складну епідситуацію в нашій країні і світі, яка пов'язана зі швидким поширенням інфекційного захворювання на Covid-19, очне навчання в закладах освіти відміняли 3 рази із-за введення карантину і навчання відбувалося в дистанційній формі. Тому, це створило для нас не аби яку проблематику для проведення запланованого магістерського дослідження.

Та все ж таки з початком навчання у жовтні-листопаді 2020 року після послаблення умов карантину в м. Ніжині нам вдалося виконати дослідження для оцінки зв'язку між режимом харчування та станом здоров'я студентів Ніжинського медичного коледжу.

В дослідженні взяли участь 87 респондентів спеціальності Лікувальна справа. З них студенти 1 курсу, групи 1фА та 1фБ в кількості – 32 чол., з яких 7 хлопців і 25 дівчат та 4 курсу, групи 4фА та 4фБ в кількості – 55 чол., з яких 12 хлопців і 43дівчини.

Наше важливе дослідження передбачало проведення анонімного анкетування за самостійно розробленим зразком (додаток 1). Такий вид анкетування дає можливість респонденту відповісти щиро і цим само підвищує достовірність отриманої інформації. Всього було запропоновано 19 запитань, які допомогли нам охватити широкий спектр для дослідження. Анкету ми поділили на блоки, які передбачають оцінку раціонального харчування і режиму харчування, мотивацію на їх дотримання, способу життя.

Спочатку анкети були проаналізовані окремо по групах, потім відповідно зведених даних по курсах, які ми порівнювали, а далі вивели загальний результат всіх учасників. Результати подані в наступному підрозділі роботи.

Отримані результати оцінювались за допомогою загально-прийнятих методів обчислення, статистики та порівняння.

Також ми провели непрямий метод визначення фізичної працездатності, пробу Руф'є, яку розробив у XX столітті відомий лікар із Франції Джеймс Руф’є та за допомогою цієї простої та універсальної методики ми перевіримо функціональний стан серцево-судинної системи учасників [19].

Методика детально описана в (додатку 2).

Потім, виконали ще одну методику для оцінки фізіологічного стану студентів-медиків – спірометрію, яка проводиться за допомогою спірометра і дає змогу визначити життєву ємкість [легень](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%96) (ЖЄЛ), див. додаток 3. Ми її застосуємо для оцінки стану легень і серцево-судинної системи [20].

**3.2. Обробка отриманих результатів дослідження.**

***Результати анкетування студентів 1 курсу, групи 1фА наведені у таблиці 3.1.***

У дослідженні брали участь 15 студентів – 4 (26,7 %) хлопців та 11 (73,3 %) дівчат.

Таблиця 3.1. Результати анкетування студентів 1 курсу, групи 1фА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Питання** | **загальна** | | **дівчата** | | **хлопці** | |
| **к-ть** | **%** | **к-ть** | **%** | **к-ть** | **%** |
| 1. Ваша стать | 15 | **100** | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 |
| 2. Ваш вік |  | | | | | |
| 3. Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим? |  | | | | | |
| так | 11 | **73,3** | 8 | 72,7 | 3 | 27,3 |
| ні | 4 | **26,7** | 3 | 75 | 1 | 25 |
| 4. Чи відомі Вам фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань? |  | | | | | |
| так | 8 | **53,3** | 6 | 75 | 2 | 25 |
| ні | 7 | **46,7** | 5 | 71,4 | 2 | 28,6 |
| 5. Чи контролюєте Ви свій стан здоров’я? |  | | | | | |
| так | 9 | **60** | 7 | 77,8 | 2 | 22,2 |
| ні | 6 | **40** | 4 | 66,7 | 2 | 33,3 |
| 6. Чи маєте Ви чітко визначений режим дня? |  | | | | | |
| так | 11 | **73,3** | 8 | 72,7 | 3 | 27,3 |
| ні | 4 | **26,7** | 3 | 75 | 1 | 25 |
| 7. Чи дотримуєтеся Ви принципів раціонального харчування? |  | | | | | |
| так | 5 | **33,3** | 3 | 60 | 2 | 40 |
| ні | 6 | **40** | 5 | 83,3 | 1 | 16,7 |
| іноді | 4 | **26,7** | 3 | 75 | 1 | 25 |
| 8. Чи займаєтеся Ви підтримкою своєї фізичної форми? |  | | | | | |
| так | 10 | **66,7** | 7 | 70 | 3 | 30 |
| ні | 5 | **33,3** | 4 | 80 | 1 | 20 |
| 9. Скільки годин Ви спите? |  | | | | | |
| 8 – 10 | 2 | **13,3** | 2 | 100 | 0 | 0 |
| 6 – 7 | 8 | **53,3** | 6 | 75 | 2 | 25 |
| менше 6 | 5 | **33,4** | 3 | 0 | 2 | 0 |
| 10. Ви дотримуєтеся режиму харчування? |  | | | | | |
| так | 7 | **46,7** | 6 | 85,7 | 1 | 14,3 |
| ні | 7 | **46,7** | 4 | 57,1 | 3 | 42,9 |
| іноді | 1 | **6,7** | 1 | 100 | 0 | 0 |
| 11. Ви снідаєте? |  | | | | | |
| так | 14 | **93,3** | 10 | 71,4 | 4 | 28,6 |
| ні | 1 | **6,7** | 1 | 100 | 0 | 0 |
| 12. Ви обідаєте? |  | | | | | |
| так | 11 | **73,3** | 7 | 63,6 | 4 | 36,4 |
| ні | 4 | **26,7** | 4 | 100 | 0 | 0 |
| 13. Ви вечеряєте? |  | | | | | |
| так | 14 | **93,3** | 10 | 71,4 | 4 | 28,6 |
| ні | 1 | **6,7** | 1 | 100 | 0 | 0 |
| 14. У вашому харчовому раціоні коли Ви на навчанні найбільш присутні: |  | | | | | |
| фрукти | 9 | **60** | 6 | 66,7 | 3 | 33,3 |
| риба | 0 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
| м'ясо (яловичина, свинина, курятина) | 0 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
| цукерки, тістечка | 10 | **66,7** | 9 | 90 | 1 | 10 |
| кава | 14 | **93,3** | 10 | 71,4 | 4 | 28,6 |
| макаронні вироби | 0 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
| чай | 6 | **40** | 4 | 66,7 | 2 | 33,3 |
| хлібобулочні вироби | 8 | **53,3** | 5 | 62,5 | 3 | 37,5 |
| яйця | 2 | **13,3** | 2 | 100 | 0 | 0 |
| молоко та молочні продукти | 5 | **33,3** | 5 | 100 | 0 | 0 |
| бутерброди | 12 | **80** | 10 | 83,3 | 2 | 16,7 |
| перші та другі страви | 0 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15. Як Ви ставитеся до вживання наркотиків? |  | | | | | |
| позитивно | 0 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
| негативно | 12 | **80** | 10 | 83,3 | 2 | 16,7 |
| байдуже | 3 | **20** | 1 | 33,3 | 2 | 66,7 |
| 16. Ви палите? |  | | | | | |
| так | 2 | **13,3** | 1 | 50 | 1 | 50 |
| ні | 13 | **86,7** | 10 | 76,9 | 3 | 23,1 |
| 17. Ви вживаєте алкогольні та слабоалкогольні напої? |  | | | | | |
| так | 1 | **6,7** | 0 | 0 | 1 | 100 |
| ні | 10 | **66,7** | 7 | 70 | 3 | 30 |
| іноді | 4 | **26,7** | 4 | 100 | 0 | 0 |
| 18. Чим Ви займаєтеся у вільний час? |  | | | | | |
| переглядаю телевізор, сиджу в Інтернеті | 8 | **53,3** | 6 | 75 | 2 | 25 |
| гуляю з друзями на свіжому повітрі | 1 | **6,7** | 1 | 100 | 0 | 0 |
| займаюся спортом | 1 | **6,7** | 0 | 0 | 1 | 100 |
| читаю книги, газети, журнали | 0 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |
| відвідую кафе, нічні клуби | 3 | **20** | 2 | 66,7 | 1 | 33,3 |
| займаюся домашніми справами | 2 | **13,3** | 2 | 100 | 0 | 0 |
| 19. Що найбільше впливає на вибір Вашого раціону і режиму дня? |  | | | | | |
| батьки та сімейні традиції | 4 | **26,7** | 1 | 25 | 3 | 75 |
| власне бажання | 9 | **60** | 8 | 88,9 | 1 | 11,1 |
| друзі | 2 | **13,3** | 2 | 100 | 0 | 0 |
| реклама та засоби масової інформації | 0 | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 |

Як показують наші дослідження свій спосіб життя вважають здоровим майже третина респондентів 11 (73,3%) і лише 4 (26,7 %) не здоровим.

Дуже обізнані відносно факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань це більше половини 8 (53,3 %).

Радує й те, що контролює свій стан здоров’я 9 (60 %) і 6 (40 %) не контролюють.

Більше третини це складає 11 чоловік (73,3 %) мають чітко визначений режим дня і лише 4 (26,7 %) не мають такого режиму.

Наші дослідження показують, що 5 (33,4 %) респондентів спить лише 6 годин на добу, 8 (53,3 %) – приділяють сну 6-7 годин, 2 (13,3 %) – лише 8-9 годин.

Чи займаєтеся ви регулярно підтримкою своєю ї фізичної форми 10 (66,7 %) відповіли «так», а 5 (33,3 %) відповіли «ні».

Результати чи дотримуєтеся ви режиму харчування були однакові – 7 респондентів (46,7%) відповіли «так», і 7 (46,7%) відповіли «ні», і лише 1 респондент (6,7 %) – іноді, а от принципів раціонального харчування дотримуються 5 (33,3 %), інколи дотримуються 4 (26,7 %) і взагалі не дотримуються 6 (40 %).

Майже всі першокурсники 14 (93,3 %) снідають, 11 (73,3%) – постійно обідають, 14 (93,3 %) – завжди вечеряють.

Найбільше у харчовому раціоні під час навчання переважають:

* кава – 14 респондентів (93,3 %);
* бутерброди – 12 (80 %);
* цукерки та тістечка – 10 (66,7 %);
* фрукти – 9 (60 %).

Повністю відсутні в раціоні студентів: риба, м'ясо (яловичина, свинина, курятина), макаронні вироби та гарячі страви.

Виявилося, що у більше половини опитаних в цій групі найбільше впливає на вибір раціону і режиму дня власне бажання 60 %.

За результатами дослідження було встановлено, що лише 2 респондентів (13,3 %) палить, а негативно ставиться до вживання наркотиків аж 12 (80 %) і байдуже 3 це (20 %). Вживають регулярно алкогольні напої тільки 1 респондент (6,7 %), іноді 4 (26,7 %) і не вживають більшість це 10 (66,7 %).

Згідно з нашим дослідженням виявляється, що більшість першокурсників проводять вихідні пасивно, 8 (53,3 %) – переглядають телевізор, сидять в Інтернеті, по 1 респонденту (6,7 %) гуляють на свіжому повітрі та займаються спортом, займаються домашніми справами, а 2 (13,3 %), взагалі не читають книги, газети і журнали. Активність виявляється тільки у відвідуванні кафе, нічних клубів 3 (20 %).

***Результати анкетування студентів 1 курсу, групи 1фБ наведені у таблиці 3.2.***

У дослідженні брали участь 17 студентів – 3 (17,6 %) хлопців та 14 (82,4 %) дівчат.

Таблиця 3.2. Результати анкетування студентів 1 курсу, групи 1фБ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Питання** | **загальна** | | **дівчата** | | **хлопці** | |
| к-ть | % | к-ть | % | к-ть | % |
| 1. Ваша стать | 17 | **100** | 14 | 82,4 | 3 | 17,6 |
| 2. Ваш вік |  | | | | | |
| 3. Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим? |  | | | | | |
| так | 5 | **29,4** | 3 | 21,4 | 2 | 66,7 |
| ні | 12 | **70,6** | 11 | 78,6 | 1 | 33,3 |
| 4. Чи відомі Вам фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань? |  | | | | | |
| так | 12 | **70,6** | 10 | 71,4 | 2 | 66,7 |
| ні | 5 | **29,4** | 4 | 28,6 | 1 | 33,3 |
| 5. Чи контролюєте Ви свій стан здоров’я? |  | | | | | |
| так | 9 | **52,9** | 7 | 50,0 | 2 | 66,7 |
| ні | 8 | **47,1** | 7 | 50,0 | 1 | 33,3 |
| 6. Чи маєте Ви чітко визначений режим дня? |  | | | | | |
| так | 11 | **64,7** | 8 | 57,1 | 3 | 100,0 |
| ні | 6 | **35,3** | 6 | 42,9 | 0 | 0,0 |
| 7. Чи дотримуєтеся Ви принципів раціонального харчування? |  | | | | | |
| так | 6 | **35,3** | 6 | 42,9 | 0 | 0,0 |
| ні | 5 | **29,4** | 5 | 35,7 | 0 | 0,0 |
| іноді | 6 | **35,3** | 3 | 21,4 | 3 | 100,0 |
| 8. Чи займаєтеся Ви підтримкою своєї фізичної форми? |  | | | | | |
| так | 12 | **70,6** | 9 | 64,3 | 3 | 100,0 |
| ні | 5 | **29,4** | 5 | 35,7 | 0 | 0,0 |
| 9. Скільки годин Ви спите? |  | | | | | |
| 8 – 10 | 7 | **41,2** | 6 | 42,9 | 1 | 33,3 |
| 6 – 7 | 4 | **23,5** | 3 | 21,4 | 1 | 33,3 |
| менше 6 | 5 | **29,4** | 5 | 35,7 | 1 | 33,3 |
| 10. Ви дотримуєтеся режиму харчування? |  | | | | | |
| так | 5 | **29,4** | 3 | 21,4 | 2 | 66,7 |
| ні | 3 | **17,6** | 2 | 14,3 | 1 | 33,3 |
| іноді | 9 | **52,9** | 9 | 64,3 | 0 | 0,0 |
| 11. Ви снідаєте? |  | | | | | |
| так | 12 | **70,6** | 9 | 64,3 | 3 | 100,0 |
| ні | 5 | **29,4** | 5 | 35,7 | 0 | 0,0 |
| 12. Ви обідаєте? |  | | | | | |
| так | 11 | **64,7** | 8 | 57,1 | 3 | 100,0 |
| ні | 6 | **35,3** | 6 | 42,9 | 0 | 0,0 |
| 13. Ви вечеряєте? |  | | | | | |
| так | 13 | **76,5** | 10 | 71,4 | 3 | 100,0 |
| ні | 4 | **23,5** | 4 | 28,6 | 0 | 0,0 |
| 14. У Вашому харчовому раціоні коли Ви на навчанні найбільш присутні: |  | | | | | |
| фрукти | 12 | **70,6** | 10 | 71,4 | 2 | 66,7 |
| риба | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| м'ясо (яловичина, свинина, курятина) | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| цукерки, тістечка | 14 | **82,4** | 13 | 92,9 | 1 | 33,3 |
| кава | 13 | **76,5** | 10 | 71,4 | 3 | 100,0 |
| макаронні вироби | 1 | **5,9** | 0 | 0,0 | 1 | 33,3 |
| чай | 1 | **5,9** | 1 | 7,1 | 0 | 0,0 |
| хлібобулочні вироби | 12 | **70,6** | 9 | 64,3 | 3 | 100,0 |
| яйця | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| молоко та молочні продукти | 6 | **35,3** | 6 | 42,9 | 0 | 0,0 |
| бутерброди | 17 | **100,0** | 14 | 100,0 | 3 | 100,0 |
| перші та другі страви | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 15. Як Ви ставитеся до вживання наркотиків? |  | | | | | |
| позитивно | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| негативно | 17 | **100,0** | 14 | 100,0 | 3 | 100,0 |
| байдуже | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 16. Ви палите? |  | | | | | |
| так | 2 | **11,8** | 1 | 7,1 | 1 | 33,3 |
| ні | 15 | **88,2** | 13 | 92,9 | 2 | 66,7 |
| 17. Ви вживаєте алкогольні та слабоалкогольні напої? |  | | | | | |
| так | 6 | **35,3** | 5 | 35,7 | 1 | 33,3 |
| ні | 4 | **23,5** | 3 | 21,4 | 1 | 33,3 |
| іноді | 7 | **41,2** | 6 | 42,9 | 1 | 33,3 |
| 18. Чим Ви займаєтеся у вільний час? |  | | | | | |
| переглядаю телевізор, сиджу в Інтернеті | 8 | **47,1** | 5 | 35,7 | 3 | 100,0 |
| гуляю з друзями на свіжому повітрі | 3 | **17,6** | 3 | 21,4 | 0 | 0,0 |
| займаюся спортом | 2 | **11,8** | 1 | 7,1 | 1 | 33,3 |
| читаю книги, газети, журнали | 1 | **5,9** | 1 | 7,1 | 0 | 0,0 |
| відвідую кафе, нічні клуби | 11 | **64,7** | 8 | 57,1 | 3 | 100,0 |
| займаюся домашніми справами | 3 | **17,6** | 2 | 14,3 | 1 | 33,3 |
| 19. Що найбільше впливає на вибір Вашого раціону і режиму дня? |  | | | | | |
| батьки та сімейні традиції | 1 | **5,9** | 0 | 0,0 | 1 | 33,3 |
| власне бажання | 16 | **94,1** | 14 | 100,0 | 2 | 66,7 |
| друзі | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| реклама та засоби масової інформації | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |

В цій групі результати на питання чи вважають свій спосіб життя здоровим лише 5 (29,4 %) відповіли «так» і майже третина 12 (70,6 %) відповіли «ні», але дуже обізнані відносно факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань це більше половини 12 (70,6 %).

Половина респондентів контролює свій стан здоров’я 9 (52,9 %) і 8 (47,1 %) не контролюють.

Більше половини це 11 чоловік (64,7 %) мають чітко визначений режим дня і лише 6 (35,3 %) не мають.

Також наші результати показують, що 5 (29,4 %) респондентів спить менше 6 годин на добу, 4 (23,5 %) – сплять 6-7 годин, 7 (41,2 %) – сплять 8-9 годин.

На питання, чи займаєтеся ви підтримкою своєю ї фізичної форми 12 (70,6 %) відповіли «так», а 5 (29,4 %) відповіли «ні» і це дужа порадувало нас.

На запитання про дотримання режиму харчування ми отримали 5 респондентів (29,4 %) відповіли «так», 3 (17,6 %) відповіли «ні», і більше половина 9 респондент (52,9 %) – іноді, а от принципів раціонального харчування дотримуються 6 (35,3 %) та інколи 6 (35,3 %) і взагалі не дотримуються 5 (29,4 %).

Снідають – 12 (70,6 %), 11 (64,7 %) – постійно обідають і вечеряють – 13 (76,5 %) студентів.

Хочеться відмітити, що всі студенти це 17 (100 %) у своєму харчовому раціоні під час навчання вживають бутерброди! І це не дуже добре.

Ще в раціоні переважають:

* цукерки та тістечка – 14 (82,4 %);
* кава 13 респондентів – (76,5 %);
* хлібобулочні вироби – 12 (70,6 %);
* фрукти – 12 (70,6 %).

Взагалі відсутні в раціоні студентів цієї групи: риба, м'ясо (яловичина, свинина, курятина), яйця та гарячі страви.

Також, у всіх опитаних в цій групі найбільше впливає на вибір раціону і режиму дня «власне бажання» це 94,1 %.

За результатами дослідження було встановлено, що лише 2 респондентів (13,3 %) палить та всі дружно 100 % відповіли, що негативно ставиться до вживання наркотиків. Вживають регулярно алкогольні напої тільки 6 респондент (35,3 %), іноді 7 (41,2 %) і не вживають лише 4 (23,5 %).

Згідно з нашим дослідженням виявляється, що більшість першокурсників проводять вихідні активно в кафе та нічних клубах 11 (64,7 %), переглядають телевізор, сидять в Інтернеті 8 (47,1 %), 1 респондент (5,9 %) читає книги, газети і журнали, однакові показники отримали по 3 (17,6 %) студентів гуляють на свіжому повітрі та займаються домашніми справами, а займаються спортом лише 2 (11,8 %).

***Результати анкетування студентів 4 курсу, групи 4фА наведені у таблиці 3.3.***

У дослідженні брали участь 25 студентів – 5 (20,0 %) хлопців та 20 (80,0 %) дівчат.

Таблиця 3.3. Результати анкетування студентів 4 курсу, групи 4фА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Питання** | **загальна** | | **дівчата** | | **хлопці** | |
| **к-ть** | **%** | **к-ть** | **%** | **к-ть** | **%** |
| 1. Ваша стать | 25 | **100** | 20 | 80,0 | 5 | 20,0 |
| 2. Ваш вік |  | | | | | |
| 3. Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим? |  | | | | | |
| так | 13 | **52,0** | 11 | 55,0 | 2 | 40,0 |
| ні | 12 | **48,0** | 9 | 45,0 | 3 | 60,0 |
| 4. Чи відомі Вам фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань? |  | | | | | |
| так | 25 | **100,0** | 20 | 100,0 | 5 | 100,0 |
| ні | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 5. Чи контролюєте Ви свій стан здоров’я? |  | | | | | |
| так | 18 | **72,0** | 14 | 70,0 | 4 | 80,0 |
| ні | 7 | **28,0** | 6 | 30,0 | 1 | 20,0 |
| 6. Чи маєте Ви чітко визначений режим дня? |  | | | | | |
| так | 14 | **56,0** | 11 | 55,0 | 3 | 60,0 |
| ні | 11 | **44,0** | 9 | 45,0 | 2 | 40,0 |
| 7. Чи дотримуєтеся Ви принципів раціонального харчування? |  | | | | | |
| так | 14 | **56,0** | 11 | 55,0 | 3 | 60,0 |
| ні | 4 | **16,0** | 3 | 15,0 | 1 | 20,0 |
| іноді | 7 | **28,0** | 6 | 30,0 | 1 | 20,0 |
| 8. Чи займаєтеся Ви підтримкою своєї фізичної форми? |  | | | | | |
| так | 21 | **84,0** | 17 | 85,0 | 4 | 80,0 |
| ні | 4 | **16,0** | 3 | 15,0 | 1 | 20,0 |
| 9. Скільки годин Ви спите? |  | | | | | |
| 8 – 10 | 2 | **8,0** | 2 | 10,0 | 0 | 0,0 |
| 6 – 7 | 5 | **20,0** | 2 | 10,0 | 3 | 60,0 |
| менше 6 | 18 | **72,0** | 16 | 80,0 | 2 | 40,0 |
| 10. Ви дотримуєтеся режиму харчування? |  | | | | | |
| так | 5 | **20,0** | 0 | 0,0 | 5 | 100,0 |
| ні | 5 | **20,0** | 5 | 25,0 | 0 | 0,0 |
| іноді | 15 | **60,0** | 15 | 75,0 | 0 | 0,0 |
| 11. Ви снідаєте? |  | | | | | |
| так | 18 | **72,0** | 13 | 65,0 | 5 | 100,0 |
| ні | 7 | **28,0** | 7 | 35,0 | 0 | 0,0 |
| 12. Ви обідаєте? |  | | | | | |
| так | 15 | **60,0** | 10 | 50,0 | 5 | 100,0 |
| ні | 10 | **40,0** | 10 | 50,0 | 0 | 0,0 |
| 13. Ви вечеряєте? |  | | | | | |
| так | 23 | **92,0** | 18 | 90,0 | 5 | 100,0 |
| ні | 2 | **8,0** | 2 | 10,0 | 0 | 0,0 |
| 14. У Вашому харчовому раціоні коли Ви на навчанні найбільш присутні: |  | | | | | |
| фрукти | 13 | **52,0** | 13 | 65,0 | 0 | 0,0 |
| риба |  | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| м'ясо (яловичина, свинина, курятина) | 3 | **12,0** | 0 | 0,0 | 3 | 60,0 |
| цукерки, тістечка | 7 | **28,0** | 6 | 30,0 | 1 | 20,0 |
| кава | 14 | **56,0** | 10 | 50,0 | 4 | 80,0 |
| макаронні вироби | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| чай | 3 | **12,0** | 2 | 10,0 | 1 | 20,0 |
| хлібобулочні вироби | 12 | **48,0** | 7 | 35,0 | 5 | 100,0 |
| яйця | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| молоко та молочні продукти | 9 | **36,0** | 9 | 45,0 | 0 | 0,0 |
| бутерброди | 20 | **80,0** | 15 | 75,0 | 5 | 100,0 |
| перші та другі страви | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 15. Як Ви ставитеся до вживання наркотиків? |  | | | | | |
| позитивно | 3 | **12,0** | 1 | 5,0 | 2 | 40,0 |
| негативно | 20 | **80,0** | 17 | 85,0 | 3 | 60,0 |
| байдуже | 2 | **8,0** | 2 | 10,0 | 0 | 0,0 |
| 16. Ви палите? |  | | | | | |
| так | 4 | **16,0** | 3 | 15,0 | 1 | 20,0 |
| ні | 21 | **84,0** | 17 | 85,0 | 4 | 80,0 |
| 17. Ви вживаєте алкогольні та слабоалкогольні напої? |  | | | | | |
| так | 7 | **28,0** | 4 | 20,0 | 3 | 60,0 |
| ні | 10 | **40,0** | 8 | 40,0 | 2 | 40,0 |
| іноді | 8 | **32,0** | 8 | 40,0 | 0 | 0,0 |
| 18. Чим Ви займаєтеся у вільний час? |  | | | | | |
| переглядаю телевізор, сиджу в Інтернеті | 15 | **60,0** | 11 | 55,0 | 4 | 80,0 |
| гуляю з друзями на свіжому повітрі | 9 | **36,0** | 7 | 35,0 | 2 | 40,0 |
| займаюся спортом | 1 | **4,0** | 0 | 0,0 | 1 | 20,0 |
| читаю книги, газети, журнали | 9 | **36,0** | 9 | 45,0 | 0 | 0,0 |
| відвідую кафе, нічні клуби | 20 | **80,0** | 16 | 80,0 | 4 | 80,0 |
| займаюся домашніми справами | 6 | **24,0** | 5 | 25,0 | 1 | 20,0 |
| 19. Що найбільше впливає на вибір Вашого раціону і режиму дня? |  | | | | | |
| батьки та сімейні традиції | 1 | **4,0** | 1 | 5,0 | 0 | 0,0 |
| власне бажання | 22 | **88,0** | 18 | 90,0 | 4 | 80,0 |
| друзі | 2 | **8,0** | 1 | 5,0 | 1 | 20,0 |
| реклама та засоби масової інформації | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |

Результати даної групи на запитання чи вважають свій спосіб життя здоровим 13 (52 %) вважають «здоровим» і 12 (48 %) «не здоровим», але всі 25 (100 %) обізнані відносно факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Майже третина контролює свій стан здоров’я 18 (72 %) і 7 (28 %) не контролюють.

Більшість, це 14 чоловік (56 %) мають чітко визначений режим дня і лише 11 (44 %) ні.

Також, наші дослідження виявили, що 18 (72 %) респондентів недосипає, а це менше 6 годин на добу, 5 (20 %) – сплять 6-7 годин, 2 (8 %) – 8-9 годин.

Радують результати на питання, чи займаєтеся ви підтримкою своєї фізичної форми 21 (84 %) відповіли «так», а 4 (16 %) відповіли «ні».

На запитання про режим харчування ми отримали 5 респондентів (20 %) відповіли «так», 5 (20 %) відповіли «ні», 15 респондентів (60 %) – іноді, а от принципів раціонального харчування дотримуються 14 (56 %) та інколи 7 (28 %) і взагалі не дотримуються 4 (16 %).

Якщо брати 100 % від кількості групи, то снідають – 18 (72 %), 15 (60%) – обідають і майже всі вечеряють – 23 (92 %).

Найбільше в раціоні дня переважають такі продукти:

* бутерброди – 20 (80 %);
* кава – 14 респондентів (56 %);
* фрукти – 13 (52 %);
* хлібобулочні вироби – 12 (48 %);

Відсутні в раціоні студентів: риба, макаронні вироби, яйця та гарячі страви.

У групі 4фА виявилося, що майже у всіх опитаних в цій групі найбільше впливає на вибір раціону і режиму дня теж «власне бажання» воно складає 88 %.

За результатами дослідження було встановлено, що лише 4 респондентів (16 %) із 25 палять. 20 студентів (80 %) негативно ставиться до вживання наркотиків, 3 (12 %) – позитивно, що досить дивно, та 2 (8 %) байдуже. Вживають регулярно алкогольні напої тільки 7 (28 %), іноді 8 (32 %) і не вживають лише 10 (40 %).

Згідно з нашим дослідженням виявляється, що більшість старшокурсників проводять вихідні активно, в кафе та нічних клубах 20 (80 %), менше показник це 9 (36 %) студентів гуляють на свіжому повітрі та такий самий показник був у тих хто читає книги, газети і журнали, пасивний відпочинок – переглядають телевізор, сидять в Інтернеті 15 (60 %), 1 респондент (4 %) **–** займаються спортом і лише 6 (24 %) займаються домашніми справами.

***Результати анкетування студентів 4 курсу, групи 4фБ наведені у таблиці 3.4.***

У дослідженні брали участь 30 студентів – 7 (23,3 %) хлопців та 23 (76,7 %) дівчини.

Таблиця 3.4. Результати анкетування студентів 4 курсу, групи 4фБ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Питання** | **загальна** | | **дівчата** | | **хлопці** | |
| к-ть | % | к-ть | % | к-ть | % |
| 1. Ваша стать | 30 | **100** | 23 | 76,7 | 7 | 23,3 |
| 2. Ваш вік |  | | | | | |
| 3. Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим? |  | | | | | |
| так | 24 | **80,0** | 20 | 87,0 | 4 | 57,1 |
| ні | 6 | **20,0** | 3 | 13,0 | 3 | 42,9 |
| 4. Чи відомі Вам фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань? |  | | | | | |
| так | 18 | **60,0** | 11 | 47,8 | 7 | 100,0 |
| ні | 12 | **40,0** | 12 | 52,2 | 0 | 0,0 |
| 5. Чи контролюєте Ви свій стан здоров’я? |  | | | | | |
| так | 21 | **70,0** | 15 | 65,2 | 6 | 85,7 |
| ні | 9 | **30,0** | 8 | 34,8 | 1 | 14,3 |
| 6. Чи маєте Ви чітко визначений режим дня? |  | | | | | |
| так | 24 | **80,0** | 18 | 78,3 | 6 | 85,7 |
| ні | 6 | **20,0** | 5 | 21,7 | 1 | 14,3 |
| 7. Чи дотримуєтеся Ви принципів раціонального харчування? |  | | | | | |
| так | 9 | **30,0** | 5 | 21,7 | 4 | 57,1 |
| ні | 7 | **23,3** | 7 | 30,4 | 0 | 0,0 |
| іноді | 13 | **43,3** | 10 | 43,5 | 3 | 42,9 |
| 8. Чи займаєтеся Ви підтримкою своєї фізичної форми? |  | | | | | |
| так | 24 | **80,0** | 17 | 73,9 | 7 | 100,0 |
| ні | 6 | **20,0** | 6 | 26,1 | 0 | 0,0 |
| 9. Скільки годин Ви спите? |  | | | | | |
| 8 – 10 | 1 | **3,3** | 1 | 4,3 | 0 | 0,0 |
| 6 – 7 | 22 | **73,3** | 17 | 73,9 | 5 | 71,4 |
| менше 6 | 7 | **23,3** | 5 | 21,7 | 2 | 28,6 |
| 10. Ви дотримуєтеся режиму харчування? |  | | | | | |
| так | 2 | **6,7** | 0 | 0,0 | 2 | 28,6 |
| ні | 6 | **20,0** | 4 | 17,4 | 2 | 28,6 |
| іноді | 22 | **73,3** | 19 | 82,6 | 3 | 42,9 |
| 11. Ви снідаєте? |  | | | | | |
| так | 19 | **63,3** | 12 | 52,2 | 7 | 100,0 |
| ні | 11 | **36,7** | 11 | 47,8 | 0 | 0,0 |
| 12. Ви обідаєте? |  | | | | | |
| так | 17 | **56,7** | 10 | 43,5 | 7 | 100,0 |
| ні | 13 | **43,3** | 13 | 56,5 | 0 | 0,0 |
| 13. Ви вечеряєте? |  | | | | | |
| так | 30 | **100,0** | 23 | 100,0 | 7 | 100,0 |
| ні | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 14. У Вашому харчовому раціоні коли ви на навчанні найбільш присутні: |  | | | | | |
| фрукти | 12 | **40,0** | 12 | 52,2 | 0 | 0,0 |
| риба | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| м'ясо (яловичина, свинина, курятина) | 4 | **13,3** | 0 | 0,0 | 4 | 57,1 |
| цукерки, тістечка | 18 | **60,0** | 17 | 73,9 | 1 | 14,3 |
| кава | 27 | **90,0** | 20 | 87,0 | 7 | 100,0 |
| макаронні вироби | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| чай | 3 | **10,0** | 3 | 13,0 | 0 | 0,0 |
| хлібобулочні вироби | 18 | **60,0** | 15 | 65,2 | 3 | 42,9 |
| яйця | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| молоко та молочні продукти | 3 | **10,0** | 3 | 13,0 | 0 | 0,0 |
| бутерброди | 21 | **70,0** | 15 | 65,2 | 6 | 85,7 |
| перші та другі страви | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 15. Як ви ставитеся до вживання наркотиків? |  | | | | | |
| позитивно | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| негативно | 30 | **100,0** | 23 | 100,0 | 7 | 100,0 |
| байдуже | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 16. Ви палите? |  | | | | | |
| так | 7 | **23,3** | 6 | 26,1 | 1 | 14,3 |
| ні | 23 | **76,7** | 17 | 73,9 | 6 | 85,7 |
| 17. Ви вживаєте алкогольні та слабоалкогольні напої? |  | | | | | |
| так | 11 | **36,7** | 9 | 39,1 | 2 | 28,6 |
| ні | 11 | **36,7** | 8 | 34,8 | 3 | 42,9 |
| іноді | 8 | **26,7** | 6 | 26,1 | 2 | 28,6 |
| 18. Чим Ви займаєтеся у вільний час? |  | | | | | |
| переглядаю телевізор, сиджу в Інтернеті | 17 | **56,7** | 11 | 47,8 | 6 | 85,7 |
| гуляю з друзями на свіжому повітрі | 11 | **36,7** | 10 | 43,5 | 1 | 14,3 |
| займаюся спортом | 1 | **3,3** | 1 | 4,3 | 0 | 0,0 |
| читаю книги, газети, журнали | 13 | **43,3** | 12 | 52,2 | 1 | 14,3 |
| відвідую кафе, нічні клуби | 24 | **80,0** | 17 | 73,9 | 7 | 100,0 |
| займаюся домашніми справами | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 19. Що найбільше впливає на вибір Вашого раціону і режиму дня? |  | | | | | |
| батьки та сімейні традиції | 3 | **10,0** | 3 | 13,0 | 0 | 0,0 |
| власне бажання | 27 | **90,0** | 20 | 87,0 | 7 | 100,0 |
| друзі | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| реклама та засоби масової інформації | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |

А в цій групі старшокурсників результати порадували, бо на питання чи вважають свій спосіб життя здоровим більше третини 24 (80 %) відповіли «так», а лише 6 (20 %) відповіли «ні», і більше половини 18 (60 %) обізнані відносно факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань, а менше половина 12 (40 %) не знають.21 студент (70 %) контролюють свій стан здоров’я і 9 (30 %) не контролюють.

Аж 24 (80 %) мають вже чітко спланований режим дня і лише 6 (20 %) його не планують.

Також прослідковується, що 22 студенти а це (73,3 %) спить 6-7 годин на добу, ще менше, 6 годин на добу, спить 7 (23,3 %), і лише 1 (3,3 %) – сплять згідно норми.

На питання, чи займаєтеся ви підтримкою своєю ї фізичної форми 24 (80 %) відповіли «так», а 6 (20%) відповіли «ні».

На запитання про дотримання режиму харчування ми отримали 2 респондентів (6,7 %) відповіли «так», 6 (20 %) відповіли «ні», і більше половини 22 респонденти (73,3 %) – іноді, а от принципів раціонального харчування дотримуються лише 9 (30 %), інколи дотримуються 13 (43,3 %) і взагалі не дотримуються 7 (23,3 %).

Снідають – 19 (63,3 %), 17 (56,7 %) – обідають і вечеряють – всі 30 (100%).

У харчовому раціоні під час навчання найбільше переважають:

* кава – 27 респондентів (90 %);
* бутерброди – 21 (70 %);
* хлібобулочні вироби – 18 (60 %);
* цукерки – 18 (60 %).

Відсутні в раціоні студентів: риба, яйця, макарони, та гарячі страви.

В цій групі так як і у попередній виявилося, що майже у всіх опитаних на вибір раціону і режиму дня впливає «власне бажання» це 27 респондентів (90 %).

За результатами дослідження було встановлено, що 7 респондентів (23,3 %) палить, з яких 6 дівчат і 1 хлопець та дуже добре, що всі 30 (100 %) негативно ставиться до вживання наркотиків. Вживають регулярно алкогольні напої 11 респондент (36,7 %), не вживають так само 11 (36,7 %) та іноді 8 (26,7 %).

Згідно з нашим дослідженням виявляється, що більшість старшокурсників проводять вихідні активно в кафе та нічних клубах 24 (80 %), 11 (36,7 %) студентів гуляють на вулиці, дивляться телевізор та сидять в мережі Інтернет 17 (56,7 %), 13 респондентів (43,3 %) читають книги, газети і журнали, а займаються спортом лише 1 (3,3 %).

Тепер проведемо порівняльний аналіз результатів між 1 та 4 курсом за основними блоками анкети:

* фактори, що впливають на спосіб життя студентів,
* дотримання раціонального харчування та його режиму,
* чинник, що впливає на спосіб життя студента.

Отже, результати по факторам, що впливають на спосіб життя студентів: майже всі студенти негативно відносяться до вживання наркотиків 1 курс – 90,6 %, 4 курс – 90,9 %, тенденція на паління серед студентів 4 курсу – 20,0 % переважає над 1курсом – 12,5 %. Так само і показник по вживанні алкоголю у 4 курсу 32,7% перевищує над 1 курсом 21,9 %, але при цьому великий відсоток студентів старшого курсу займаються спортом 81,8 % та 68,8 % першокурсники. На (рис 3.1, 3.2) зображено складну діаграму, яка відображає кожен окремий фактор від 100 %, тому діаграма не складає 100%.

Рис. 3.1. Фактори, що впливають на спосіб життя 1 курсу.

Рис 3.2. Фактори, що впливають на спосіб життя 4 курсу.

На питання чи дотримуються студенти раціонального харчування та

режиму харчування показники у 1 курсу були нижчі ніж у 4. Дотримуються принципів раціонального харчування на 1 курсі 34,4 % на 4 курсі 41,8 %, а дані по режиму харчування у 1 курсу він складає 37,5% на 4 курсі всього лише 12,7 %. На (рис 3.3, 3.4) зображено діаграму з двох різних показників, кожен з яких від 100 %, тому діаграма не буде складати 100%.

Оцінюючі такі отримані показники можна стверджувати, що більшість студентів як серед 1-го так і 4-го курсу не дотримуються правильного раціону і режиму харчування. Звичайно такі дані незадовільні і якщо їх вчасно не виправити, то це з часом може призвести ще до більшого зниження цього показника.

Рис 3.3. Дотримання раціонального харчування та його режиму 1 курсу

Рис 3.4. Дотримання раціонального харчування та його режиму 4 курсу

При дослідженні чинника, який є рушійною силою впливу на спосіб життя студента ми отримали на 1 курсі найбільший показник був по *власному бажанню* – 78,1 % так само і по 4 курсу найбільший результат був по *власному бажанню* 89,1 %. На (рис. 3.5, 3.6) у діаграмах зображено результати від загального показника 100 %.

Рис 3.5. Чинники, що впливають на спосіб життя студентів 1 курсу

Рис 3.6. Чинники, що впливають на спосіб життя студентів 4 курсу

Згідно таких отриманих результатів можна сказати, що все таки тільки внутрішня мотивація власного бажання керує діями студентів та їх способом життя від якого потім залежить стан здоров'я. Тобто, студенти-медики самі розуміючи не правильність такого харчування все таки в більшій кількості продовжують не правильно харчуватися при цьому ще й порушують режим прийому їжі, не говорячи вже про те, що в їхньому раціоні переважають високовуглеводні продукти, що в подальшому може призвести до значних порушень в організмі.

Оцінку проби Руф'є для максимальної зручності студентів у її виконанні ми провели на заняттях з фізичної культури. Та отримали наступні результати.

По 1 курсу показники були такими: 78,5 % студентів мають добрий стан індексу, а 21,5 % задовільний.

По 4 курсу показники склали 81,3 % студентів мають добрий стан індексу, а 18,7 % були задовільні.

Можна зробити висновок, що такі показники є достатньо хорошими, тому, що серед студентів є молоді люди зі спец групою, тому стан ССС учасників в достатньо хорошому стані і можливо в цьому допомагає те, що студенти постійно активно займаються фізичними навантаженнями і таким чином підтримують себе у хорошій фізичній формі.

В спірометрії для оцінки ЖЄЛ, взяли участь ті самі 87 студентів.

Маємо такі результати:

**1 курс (група 1фА та 1фБ) 32 чол. –** у 21 чол. (65,6 %) показник в нормі а в 11 чол. (34,4 %) менше норми.

**4 курс (група 4фА та 4фБ) 55 чол. – у** 37 чол. (67,3 %) показник в нормі, а у 18 чол. (32,7 %) менше норми.

Відносно отриманих даних можна вважати, що на 1 курсі більше половини респондентів 21 чол. (65,6 %) норма і їх ЖЄЛ складає 3500-5000 мл., а в 11 чол. (34,4 %) менше норми. 4 курс мав дуже схожі результати у (67,3 %) показник в нормі, а у (32,7 %) менше норми.

Окрім цього у студентів в яких було менше норми показник складав 2000 мл і це викликає занепокоєння про стан здоров'я легень і дихальної системи. Оцінюючи загальні результати ми з'ясували, що стан ССС добрий, а дихальної системи задовільний.

**3.3 Висновки до розділу 3**

Було з'ясовано, що студенти не розуміють шкоди для свого здоров’я та можливість ризику розвитку хвороб від продуктів харчування, які вони вживають.

Згідно отриманих нами результатів було встановлено високий рівень незадовільної оцінки серед 1 і 4 курсу по відношенню до раціонально харчуються і його режиму, при тому, що більше половини з них були освітчені в цьому контексті, бо майбутні медики знають до чого це призводить, але все ж таки його не дотримуються і мотивують це тільки своїм власним бажанням.

Також детально було розглянуто, які продукти харчування переважають в раціоні впродовж навчального дня, зокрема це: кава, бутерброди, солодощі, хлібобулочні вироби; менше переважають **–** фрукти, білкові продукти та кисло-молочні і взагалі відсутні гарячі страви. І одразу стало ясно, що у раціоні харчування всіх студентів підвищена кількість вживання вуглеводів, як наслідок неправильне співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні і з часом це все може погіршити стан здоров'я та призвести до хвороб організму.

По факторам способу життя студентів було зафіксовано підвищений показник у старшого курсу по палінню та вживанні алкоголю ніж у першого.

Але досліджуючи оцінку стану здоров'я студентів по серцево-судинній системі (проба Руфє) та дихальній системі (визначення ЖЄЛ) було зафіксовано показники більше норми серед всіх учасників. Можливо це пов'язано з тим, що велика кількість студентів все ж таки активно займаються спортом не лише хлопці але і дівчата.

В силу нашого дослідження ми ще раз підтвердили, що треба обов'язково в подальшому доопрацьовувати та вдосконалювати освітні та навчальні програми, що мають за мету покращувати стан здоров'я студентів під час навчання.

**ВИСНОВКИ**

1. Зробивши аналіз науково-методичної літератури стало зрозуміло, що є серйозна проблема з погіршення стану здоров'я студентської молоді в нашій країні, яка набуває великих обертів. Це виникає, бо молодь яка навчається, є особливою групою для якої притаманні високі навчальні навантаження, підвищення рівня фізичного і психоемоційного стресу, порушення режиму харчування та режиму праці, пасивний відпочинок, гіподинамія і звичайно ж шкідливі звички.
2. Ми провели наше дослідження серед студентів Ніжинського медичного коледжу, спеціальності Лікувальна справа в якому взяло участь 87 чоловік. Отримали наступні результати.

В першому етапі проведеного дослідження – це анонімне анкетування, було з’ясувано, що студенти ведуть не достатньо здоровий спосіб життя і це підтверджується показником фактора паління 21,0 % та вживання алкоголю 17,2 %. Також були зафіксовані незадовільні результати по дотриманню принципів раціонального харчування – 39,0 % і режиму харчування – 37,9%.

В другому етапі дослідження ми оцінили стан серцево-судинної та дихальної системи студентів по результатам Проби Руф'є *та спірометрії (ЖЄЛ)*, як задовільний.

1. В результаті дослідження було оцінено взаємозв'язок режиму харчування та стану здоров'я студентів Ніжинського медичного коледжу, як задовільний. Бо студенти-медики ведуть не достатньо здоровий спосіб життя, мають незадовільний стан режиму харчування та задовільний фізичний стан здоров'я.

**СПИСОК БІБЛІОГРАФІЧНИХ ПОСИЛАНЬ**

**ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Адамович І. В., Вовк К. В., Літвін О.І., Ніколенко Є. Я. та ін. Аналіз захворюваності хвороб органів травлення в студентській популяції та профілактичні заходи їх подолання. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2018. Том 18. Вип. 3 (63). С. 5 – 9.
2. Апанасенко Г. Л. Санологія: підручник, кол. моногр. Львів : ПП Кварт, 2011. 303 с.
3. Бондаренко В. В., Квак О. В. Фактори формування здорового способу життя студентів. *Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання «Наука і освіта»*. 2013. № 4. С. 83 – 85.
4. Бондаренко Ю. Г., Неведомська Є. Побічні забруднювачі харчових продуктів. *Збірник наукових праць молодих учених, аспірантів та студентів.* Київ, 2015. 145 с.
5. Возіанов О.Ф. Харчування та здоров’я населення України. *Журнал Академії медичних наук України.* Київ, 2016. С. 645 – 657.
6. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров’я : теорія та технології : кол. моногр. Луцьк : ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. 252 с.
7. Димань Т. М., Барановський М.М. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування: навч. посіб. Київ : Лібра, 2006. 304 с.
8. Димань Т. М., Мазур Т. Г. Безпека продовольчої сировини і харчових продуктів. Київ : Академія, 2011. 520 с.
9. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогические науки*. Київ, 2007. 123 с.
10. Кузьмінська О. В., Червона М. С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров’я молоді . Державний інститут проблем сім’ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень. Київ, 2014. 128 с.
11. Лобань Г. А., Зачепило С. В., Коваленко Н. П. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2015. Том 15, № 2. С. 30 – 32.
12. Неведомська Є.О. Небезпеки здоров’ю молоді в сучасному світі. *Актуальні проблеми здоров’я збереження в молодіжному середовищі ХХІ століття : матеріали Міжн. наук.- практ. конф*. Київ, 2013. С. 93 –107.
13. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П., Шахматова В. А. Харчування та його вплив на здоров’я людини : навч.-метод. посіб. Київ : ПП Чабаненко Ю. А., 2014. С. 87.
14. Церковна О., Барибіна Л., Філенко Л. та ін. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. Спортивна наука України. 2017. № 2 (78). С. 47– 56.
15. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна. - 2-ге вид. - К.: Бланк-Прес, 2019. - 120 с. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації.[URL:http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22426/1/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%83%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22426/1/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%83%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96.pdf)
16. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини.URL:<http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Vdnuet/tehn/2011_1/Grigor.pdf>.
17. Гуліч М. П. Здоров’я людини: наукові основи харчування. URL:<http://www.health-ua.org/archives/health/20.html>.
18. Основи валеології. Підручник.URL:<http://subject.com.ua/valeology/valecka/50.html>.
19. Проба Руф'є. URL:<https://artemcpmsd.at.ua/news/proba_ruf_39_e_shho_ce/2016-08-26-31>
20. Спірометрія. URL:<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D1%8F>
21. Довідник з біології. Сон, та його значення. URL:<http://subject.com.ua/biology/shans/120.html>
22. Хвороби, які виникають від неправильного харчування URL:<https://harchi.info/articles/hvoroby-yaki-vynykayut-vid-nepravylnogo-harchuvannya>

**ДОДАТОК 1**

**АНКЕТА**

1. Ваша стать

 Чоловіча  Жіноча

2. Ваш вік \_\_\_\_\_

3. Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим?

 так

 ні

4. Чи відомі Вам фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань?

 так

 ні

5. Чи контролюєте Ви свій стан здоров’я?

 так

 ні

6. Чи маєте Ви чітко визначений режим дня?

 так

 ні

7. Ви дотримуєтеся раціонального харчування?

 так

 ні

 іноді

8. Чи займаєтеся Ви підтримкою своєї фізичної форми?

 так

 ні

9. Скільки Ви спите?

 8 – 10

 6 – 7

 менше 6

10. Ви дотримуєтеся режиму харчування?

 так

 ні

 іноді

11. Ви снідаєте?

 так

 ні

12. Ви обідаєте?

 так

 ні

13. Ви вечеряєте?

 так

 ні

14. У Вашому харчовому раціоні коли Ви на навчанні найбільш присутні:

 фрукти

 риба

 м'ясо (яловичина, свинина, курятина)

 цукерки, тістечка

 кава

 макаронні вироби

 чай

 хлібобулочні вироби

 яйця

 молоко та молочні продукти

 бутерброди

 перші та другі страви

15. Як Ви ставитеся до вживання наркотиків?

 позитивно

 негативно

 байдуже

16. Ви палите?

 так

 ні

17. Ви вживаєте алкогольні та слабоалкогольні напої?

 так

 ні

 іноді

18. Чим Ви займаєтеся у вільний час?

 переглядаю телевізор, сиджу в Інтернеті

 гуляю з друзями на свіжому повітрі

 займаюся спортом

 читаю книги, газети, журнали

 відвідую кафе, нічні клуби

 займаюся домашніми справами

19. Що найбільше впливає на вибір Вашого раціону і режиму дня?

 батьки та сімейні традиції

 власне бажання

 друзі

 реклама та засоби масової інформації

**ДОДАТОК 2**

**Методика проведення проби Руф’є**

**Проба** **Руф'є** — це простий непрямий метод для визначення фізичної працездатності, в якому має важливе значення частота серцевих скорочень (ЧСС) y різні періоди відновлення після незначних навантажень.

У студента, що знаходиться в сидячому положенні, коли пройде 5 хв. відпочинку визначають ЧСС за 15 с (ЧСС1), пізніше він глибоко присідає 30 разів, викидаючи руки вперед, за 45 с. i одразу ж сідає на стільчик. Підраховують ЧСС за перші 15 с. після навантаження (ЧСС2), потім в останні 15 с. першої хвилини після навантаження (ЧСС3).

Індекс Руф’є визначають за формулою:

**Індекс Руф’є = 4 • (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) – 200**

**10**

Оцінка результатів:

**менше 0** – атлетичне серце;

**від 0,1 до 5** – «відмінно» дуже добре серце;

**від 5,1 до 10** – «добре» добре серце;

**від 10,1 до 15** – «задовільно» недостатність середнього ступеня;

**від 15,1 до 20** – «погано» недостатність високого ступеня

**ДОДАТОК 3**

**Методика проведення спірометрії**

Спірометрія — визначає життєвий об'єм легень за допомогою спірометра. Цей метод застосовують для профілактичних досліджень та для діагностики захворювань дихальної системи та серцево-судинної.

Дослідження проводиться в положенні сидячи. Тулуб не можна нахиляти вперед коли виконують видих. Одяг не повинен стискати грудину. Необхідно пильнувати, щоб губи під час видиху щільно обхоплювали загубник та повітря не виходило повз загубник.

За командою студент затискає ніс своєю рукою та робить глибокий вдих, це робиться для того, щоб легені повністю наповнилися повітрям, а потім максимально довго видихає з найбільшою силою. Спірометр визначає та фіксує обсяг і швидкість повітря, яке проходить через нього, також ряд інших показників.

**Вікові показники**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вік** | **Життєва ємкість легенів, мл.** |
| Новонароджені | - |
| 1 рік | - |
| 5 років | 1100-1200 |
| 8 років | 1300-1600 |
| 12 років | 2000-2200 |
| 14 років | 2700-3200 |
| дорослі | 3500-5000 |

**ДОДАТОК 4**

Таблиця 1. Зведені результати вибіркових питань анкетування студентів по 1 курсу (групи 1фА та 1фБ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вибірка питань з анкети** | **загальна** | | | **дівчата** | | **хлопці** | | |
| **к-ть** | | **%** | **к-ть** | **%** | **к-ть** | | **%** |
| **Ваша стать** | 32 | | **100,0** | 25 | 78,1 | 7 | | 21,9 |
| **Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим?** |  | | | | | | | |
| так | 16 | | **50,0** | 11 | 44,0 | 5 | | 71,4 |
| ні | 16 | | **50,0** | 14 | 56,0 | 2 | | 28,6 |
| **Чи контролюєте Ви свій стан здоров’я?** |  | | | | | | | |
| так | 18 | | **56,3** | 14 | 56,0 | 4 | | 57,1 |
| ні | 14 | | **43,8** | 11 | 44,0 | 3 | | 42,9 |
| **Чи маєте Ви чітко визначений режим дня?** |  | | | | | | | |
| так | 22 | | **68,8** | 16 | 64,0 | 6 | | 85,7 |
| ні | 10 | | **31,3** | 9 | 36,0 | 1 | | 14,3 |
| **Чи дотримуєтеся Ви принципів раціонального харчування?** |  | | | | | | | |
| так | 11 | | **34,4** | 9 | 36,0 | 2 | | 28,6 |
| ні | 11 | | **34,4** | 10 | 40,0 | 1 | | 14,3 |
| іноді | 10 | | **31,3** | 6 | 24,0 | 4 | | 57,1 |
| **Чи займаєтеся Ви підтримкою своєї фізичної форми?** |  | | | | | | | |
| так | 22 | | **68,8** | 16 | 64,0 | 6 | | 85,7 |
| ні | 10 | | **31,3** | 9 | 36,0 | 1 | | 14,3 |
| **Скільки годин Ви спите?** |  | | | | | | | |
| 8 – 10 | 9 | | **28,1** | 8 | 32,0 | 1 | | 14,3 |
| 6 – 7 | 12 | | **37,5** | 9 | 36,0 | 3 | | 42,9 |
| менше 6 | 10 | | **31,3** | 8 | 32,0 | 3 | | 42,9 |
| **Ви дотримуєтеся режиму харчування?** |  | | | | | | | |
| так | 12 | | **37,5** | 9 | 36,0 | 3 | | 42,9 |
| ні | 10 | | **31,3** | 6 | 24,0 | 4 | | 57,1 |
| іноді | 10 | | **31,3** | 10 | 40,0 | 0 | | 0,0 |
| **Ви снідаєте?** |  | | | | | | | |
| так | 26 | | **81,3** | 19 | 76,0 | 7 | | 100,0 |
| ні | 6 | | **18,8** | 6 | 24,0 | 0 | | 0,0 |
| **Ви обідаєте?** |  | | | | | | | |
| так | 22 | | **68,8** | 15 | 60,0 | 7 | | 100,0 |
| ні | 10 | | **31,3** | 10 | 40,0 | 0 | | 0,0 |
| **Ви вечеряєте?** |  | | | | | | | |
| так | 27 | | **84,4** | 20 | 80,0 | 7 | | 100,0 |
| ні | 5 | | **15,6** | 5 | 20,0 | 0 | | 0,0 |
| **У Вашому харчовому раціоні коли Ви на навчанні найбільш присутні:** |  | | | | | | | |
| фрукти | 21 | | **65,6** | 16 | 64,0 | 5 | | 71,4 |
| риба | 0 | | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | | 0,0 |
| м'ясо (яловичина, свинина, курятина) | 0 | **0** | | 0 | 0 | | 0 | 0 |
| цукерки, тістечка | 24 | | **75,0** | 22 | 88,0 | 2 | | 28,6 |
| кава | 27 | | **84,4** | 20 | 80,0 | 7 | | 100,0 |
| макаронні вироби | 1 | | **3,1** | 0 | 0,0 | 1 | | 14,3 |
| чай | 7 | | **21,9** | 5 | 20,0 | 2 | | 28,6 |
| хлібобулочні вироби | 20 | | **62,5** | 14 | 56,0 | 6 | | 85,7 |
| яйця | 2 | | **6,3** | 2 | 8,0 | 0 | | 0,0 |
| молоко та молочні продукти | 11 | | **34,4** | 11 | 44,0 | 0 | | 0,0 |
| бутерброди | 29 | | **90,6** | 24 | 96,0 | 5 | | 71,4 |
| перші та другі страви | 0 | | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | | 0,0 |
| **Як ви ставитеся до вживання наркотиків?** |  | | | | | | | |
| позитивно | 0 | | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | | 0,0 |
| негативно | 29 | | **90,6** | 24 | 96,0 | 5 | | 71,4 |
| байдуже | 3 | | **9,4** | 1 | 4,0 | 2 | | 28,6 |
| **Ви палите?** |  | | | | | | | |
| так | 4 | | **12,5** | 2 | 8,0 | 2 | | 28,6 |
| ні | 28 | | **87,5** | 23 | 92,0 | 5 | | 71,4 |
| **Ви вживаєте алкогольні та слабоалкогольні напої?** |  | | | | | | | |
| так | 7 | | **21,9** | 5 | 20,0 | 2 | | 28,6 |
| ні | 14 | | **43,8** | 10 | 40,0 | 4 | | 57,1 |
| іноді | 11 | | **34,4** | 10 | 40,0 | 1 | | 14,3 |
| **Що Ви робите у вільний час?** |  | | | | | | | |
| переглядаю телевізор, сиджу в Інтернеті | 16 | | **50,0** | 11 | 44,0 | 5 | | 71,4 |
| гуляю з друзями на свіжому повітрі | 4 | | **12,5** | 4 | 16,0 | 0 | | 0,0 |
| займаюся спортом | 3 | | **9,4** | 1 | 4,0 | 2 | | 28,6 |
| читаю книги, газети, журнали | 1 | | **3,1** | 1 | 4,0 | 0 | | 0,0 |
| відвідую кафе, нічні клуби | 14 | | **43,8** | 10 | 40,0 | 4 | | 57,1 |
| займаюся домашніми справами | 5 | | **15,6** | 4 | 16,0 | 1 | | 14,3 |
| **Що найбільше впливає на вибір вашого раціону і режиму дня.** |  | | | | | | | |
| батьки та сімейні традиції | 5 | | **15,6** | 1 | 4,0 | 4 | | 57,1 |
| власне бажання | 25 | | **78,1** | 22 | 88,0 | 3 | | 42,9 |
| друзі | 2 | | **6,3** | 2 | 8,0 | 0 | | 0,0 |
| реклама та засоби масової інформації | 0 | | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | | 0,0 |

**ДОДАТОК 5**

Таблиця 2. Зведені результати вибіркових питань анкетування студентів по 4 курсу (групи 4фА та 4фБ)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вибірка питань з анкети** | **загальна** | | **дівчата** | | **хлопці** | |
| к-ть | % | к-ть | % | к-ть | % |
| **Ваша стать** | 55 | **100** | 43 | 78,2 | 12 | 21,8 |
| **Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим?** |  | | | | | |
| так | 37 | **67,3** | 31 | 72,1 | 6 | 50,0 |
| ні | 18 | **32,7** | 12 | 27,9 | 6 | 50,0 |
| **Чи контролюєте Ви свій стан здоров’я?** |  | | | | | |
| так | 39 | **70,9** | 29 | 67,4 | 10 | 83,3 |
| ні | 16 | **29,1** | 14 | 32,6 | 2 | 16,7 |
| **Чи маєте Ви чітко визначений режим дня?** |  | | | | | |
| так | 38 | **69,1** | 29 | 67,4 | 9 | 75,0 |
| ні | 17 | **30,9** | 14 | 32,6 | 3 | 25,0 |
| **Чи дотримуєтеся Ви принципів раціонального харчування?** |  | | | | | |
| так | 23 | **41,8** | 16 | 37,2 | 7 | 58,3 |
| ні | 11 | **20,0** | 10 | 23,3 | 1 | 8,3 |
| іноді | 20 | **36,4** | 16 | 37,2 | 4 | 33,3 |
| **Чи займаєтеся Ви підтримкою своєї фізичної форми?** |  | | | | | |
| так | 45 | **81,8** | 34 | 79,1 | 11 | 91,7 |
| ні | 10 | **18,2** | 9 | 20,9 | 1 | 8,3 |
| **Скільки Ви спите?** |  | | | | | |
| 8 – 10 | 3 | **5,5** | 3 | 7,0 | 0 | 0,0 |
| 6 – 7 | 27 | **49,1** | 19 | 44,2 | 8 | 66,7 |
| менше 6 | 25 | **45,5** | 21 | 48,8 | 4 | 33,3 |
| **Ви дотримуєтеся режиму харчування?** |  | | | | | |
| так | 7 | **12,7** | 0 | 0,0 | 7 | 58,3 |
| ні | 11 | **20,0** | 9 | 20,9 | 2 | 16,7 |
| іноді | 37 | **67,3** | 34 | 79,1 | 3 | 25,0 |
| **Ви снідаєте?** |  | | | | | |
| так | 37 | **67,3** | 25 | 58,1 | 12 | 100,0 |
| ні | 18 | **32,7** | 18 | 41,9 | 0 | 0,0 |
| **Ви обідаєте?** |  | | | | | |
| так | 32 | **58,2** | 20 | 46,5 | 12 | 100,0 |
| ні | 23 | **41,8** | 23 | 53,5 | 0 | 0,0 |
| **Ви вечеряєте?** |  | | | | | |
| так | 53 | **96,4** | 41 | 95,3 | 12 | 100,0 |
| ні | 2 | **3,6** | 2 | 4,7 | 0 | 0,0 |
| **У Вашому харчовому раціоні коли Ви на навчанні найбільш присутні:** |  | | | | | |
| фрукти | 25 | **45,5** | 25 | 58,1 | 0 | 0,0 |
| риба | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| м'ясо (яловичина, свинина, курятина) | 7 | **12,7** | 0 | 0,0 | 7 | 58,3 |
| цукерки, тістечка | 25 | **45,5** | 23 | 53,5 | 2 | 16,7 |
| кава | 41 | **74,5** | 30 | 69,8 | 11 | 91,7 |
| макаронні вироби | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| чай | 6 | **10,9** | 5 | 11,6 | 1 | 8,3 |
| хлібобулочні вироби | 30 | **54,5** | 22 | 51,2 | 8 | 66,7 |
| яйця | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| молоко та молочні продукти | 12 | **21,8** | 12 | 27,9 | 0 | 0,0 |
| бутерброди | 41 | **74,5** | 30 | 69,8 | 11 | 91,7 |
| перші та другі страви | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| **Як Ви ставитеся до вживання наркотиків?** |  | | | | | |
| позитивно | 3 | **5,5** | 1 | 2,3 | 2 | 16,7 |
| негативно | 50 | **90,9** | 40 | 93,0 | 10 | 83,3 |
| байдуже | 2 | **3,6** | 2 | 4,7 | 0 | 0,0 |
| **Ви палите?** |  | | | | | |
| так | 11 | **20,0** | 9 | 20,9 | 2 | 16,7 |
| ні | 44 | **80,0** | 34 | 79,1 | 10 | 83,3 |
| **Ви вживаєте алкогольні та слабоалкогольні напої?** |  | | | | | |
| так | 18 | **32,7** | 13 | 30,2 | 5 | 41,7 |
| ні | 21 | **38,2** | 16 | 37,2 | 5 | 41,7 |
| іноді | 16 | **29,1** | 14 | 32,6 | 2 | 16,7 |
| **Чим Ви займаєтеся у вільний час?** |  | | | | | |
| переглядаю телевізор, сиджу в Інтернеті | 32 | **58,2** | 22 | 51,2 | 10 | 83,3 |
| гуляю з друзями на свіжому повітрі | 20 | **36,4** | 17 | 39,5 | 3 | 25,0 |
| займаюся спортом | 2 | **3,6** | 1 | 2,3 | 1 | 8,3 |
| читаю книги, газети, журнали | 22 | **40,0** | 21 | 48,8 | 1 | 8,3 |
| відвідую кафе, нічні клуби | 44 | **80,0** | 33 | 76,7 | 11 | 91,7 |
| займаюся домашніми справами | 6 | **10,9** | 5 | 11,6 | 1 | 8,3 |
| **Що найбільше впливає на вибір Вашого раціону і режиму дня?** |  | | | | | |
| батьки та сімейні традиції | 4 | **1,8** | 4 | 9,3 | 0 | 0,0 |
| власне бажання | 49 | **89,1** | 38 | 88,4 | 11 | 91,7 |
| друзі | 2 | **3,6** | 1 | 2,3 | 1 | 8,3 |
| реклама та засоби масової інформації | 0 | **0,0** | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |

**ДОДАТОК 6**





**SOCIAL FUNCTION OF SCIENCE, TEACHING AND LEARNING**

Abstracts of XIII International Scientific and Practical Conference

Bordeaux, France

December 14 – 17, 2020

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

UDC 01.1

The XIII International scientific-practical conference “Social function of science, teaching and learning”, December 14 – 17, 2020, Bordeaux, France. 517 p.

ISBN - 978-1-63684-358-2

DOI - 10.46299/ISG.2020.II.XIII

EDITORIAL BOARD

Professor of the Department of Criminal Law and Criminology

Pluzhnik Elena Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law,

Associate Professor

|  |  |
| --- | --- |
| [Liubchych Anna](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=uk&tl=en&u=https://isg-konf.com/liubchych-anna/) | Scientific and Research Institute of Providing Legal Framework for the Innovative Development National Academy of Law Sciences of Ukraine, Kharkiv, Ukraine, Scientific secretary of Institute |
| [Liudmyla Polyvana](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=uk&tl=en&u=https://isg-konf.com/liudmyla-polyvana/) | Department of Accounting and Auditing Kharkiv  National Technical University of Agriculture named after Petr Vasilenko, Ukraine |
| Mushenyk Iryna | Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines , Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University |
| [Oleksandra Kovalevska](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=uk&tl=en&u=https://isg-konf.com/oleksandra-kovalevska/) | Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs  Dnipro, Ukraine |
| Prudka Liudmyla | Odessa State University of Internal Affairs,  Associate Professor of Criminology and Psychology Department |
| Slabkyi Hennadii | Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Health Sciences, Uzhhorod National University. |
| [Marchenko Dmytro](https://isg-konf.com/marchenko-dmytro-dmytrovych-en/) | Ph.D. in Machine Friction and Wear (Tribology), Associate Professor of Department of Tractors and Agricultural Machines, Mainte-  nance and Servicing, Lecturer, Deputy dean on academic affairs of  Engineering and Energy Faculty of Mykolayiv National Agrarian University (MNAU), Mykolayiv, Ukraine |

[Harchenko Roman](https://isg-konf.com/harchenko-roman-en/)  Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles.

# TABLE OF CONTENTS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ADVERTISING | |
| 1. | Pavlov O., Martovitsky V.  TASKS AND PROBLEMS OF SOCIAL ADVERTISING | 16 |
|  | ART HISTORY | |
| 2. | Koniukhov S.  THE PECULIARITIES OF COMMUNICATIVE  FUNCTIONS OF THE MODERN UKRAINIAN MUSEUM | 20 |
| 3. | Слуцький В.С.  УКРАЇНСЬКЕ МИСТЕЦТВО ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ 60-80 РОКІВ | 23 |
| 4. | Яношевська А.Ю.  РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НЕТРАДИЦІЙНИМИ  ТЕХНІКАМИ МАЛЮВАННЯ | 26 |
|  | **BIOLOGICAL SCIENCES** | |
| 5. | **Кузьменко Л.П., Олійник Ю.Г.**  **АНАЛІЗ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ ТА СТАНУ ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ НІЖИНСЬКОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ** | 29 |
|  | CHEMICAL SCIENCES | |
| 6. | Потапенко О.В., Крушевський О.В.  ВПЛИВ ПРИРОДИ РОЗЧИННИКА У СКЛАДІ ВОДОРОЗЧИННОГО ЗВ’ЯЗУЮЧОГО НА ЕЛЕКТРОХІМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОКСИДУ КРЕМНІЮ | 35 |
|  | ECONOMIC SCIENCES | |
| 7. | Muzhevych N., Brudko A.  THE MEANING OF THE TERM "SERVICE" FOR  ACCOUNTING AND TAXATION PURPOSES | 41 |
| 8. | Бедринець М.Д., Філіпішина К. І.  АНАЛІЗ ФІНАНСОВОГО СТАНУ ПІДПРИЄМСТВА  ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ | 45 |
| 9. | Бойко Л.О.  НІШЕВІ КУЛЬТУРИ – ПРИБУТКОВИЙ БІЗНЕС ДЛЯ  АГРАРНОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА | 48 |

3

BIOLOGICAL SCIENCES

**АНАЛІЗ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ ТА СТАНУ**

**ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ НІЖИНСЬКОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ**

**Кузьменко Людмила Петрівна,**

к. б. н., доцент, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

**Олійник Юлія Григорівна,**

магістрантка, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Сучасною проблемою громадського здоров’я в Україні є нераціональне харчування, що негативно впливає на демографічні показники, працездатність та інвалідизацію населення. Молодь, яка продовжує навчання у ВНЗ, є особливою групою, для якої притаманні високі навчальні навантаження, що пов’язані з підвищеним рівнем розумового навантаження та психоемоційного стресу, різка зміна способу життя, зміна соціальних відносин, схильність до ризикової поведінки тощо [1].

Крім того, організм студента з фізіологічної точки зору зазнає подальшого росту та розвитку, що значно збільшує чутливість до недостатньої фізичної активності, незбалансованого харчування, дефіциту вітамінів та мікроелементів, тютюнопаління та зловживання алкоголем.

Відомо, що одним із найвагоміших чинників формування та збереження здоров’я людини є її спосіб життя, а значну роль у розвитку захворювань відіграє режим харчування [2].

Виходячи з цього, одним із найважливіших завдань у навчально-виховному процесі підготовки студентів у вищих навчальних закладах має бути пропаганда та впровадження в навчальний процес тематики, що забезпечує формування культури здорового способу життя та обізнаності щодо чинників ризику розвитку аліментарних захворювань, особливо для студентів-медиків.

Це означає, що вивчення питань раціонального харчування студентської молоді та стану їх здоров’я є на часі.

Наше дослідження проводилося впродовж вересня-жовтня 2020 року у Ніжинському медичному коледжі. В дослідженні брали участь 87 респондентів спеціальності Лікувальна справа. З них студенти 1 курсу, групи 1фА та 1фБ – 32 чол., з яких 7 хлопців і 25 дівчат та 4 курсу, групи 4фА та 4фБ – 55 чол., з яких 12 хлопців і 43дівчини.

У ході дослідження ми провели анонімне анкетування за самостійно розробленою анкетою. Такий вид анкетування дає можливість респонденту відповісти щиро, що підвищує достовірність отриманої інформації. Всього було запропоновано 19 запитань.

Результати анкетування студентів 1 курсу, групи 1фА.

У дослідженні брали участь 15 студентів – 4 (26,7 %) хлопці та 11 (73,3 %) дівчат. Свій спосіб життя вважають здоровим майже третина респондентів – 11 (73,3%) і лише 4 (26,7 %) – не здоровим.Обізнані відносно факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань більше половини – 8 (53,3 %) респондентів. Радує й те, що контролюють свій стан здоров’я – 9 (60,0 %) і 6 (40,0 %) – не контролюють.

11 чоловік (73,3 %) мають чітко визначений режим дня і лише 4 (26,7 %) не мають такого режиму.

Наші дослідження показують, що 5 (33,4 %) респондентів спить лише 6 годин на добу, 8 (53,3 %) – сплять 6-7 годин, 2 (13,3 %) – 8-9 годин.

На запитання чи займаєтеся ви регулярно підтримкою своєї фізичної форми, 10 (66,7 %) студентів відповіли «так», а 5 (33,3 %) відповіли «ні».

Результати чи дотримуєтеся ви режиму харчування були такими: 7 респондентів (46,7%) відповіли «так», і 7 (46,7%) відповіли «ні», і лише 1 респондент (6,7 %) – іноді. Принципів раціонального харчування дотримуються 5 (33,3 %) студентів, інколи дотримуються 4 (26,7 %) і взагалі не дотримуються 6 (40,0 %).

Майже всі першокурсники 14 (93,3 %) снідають, 11 (73,3%) – постійно обідають, 14 (93,3 %) – вечеряють.

Найбільше у харчовому раціоні під час навчання переважають: кава 14 (93,3 %), бутерброди 12 (80 %), цукерки та тістечка 10 (66,7 %), фрукти 9 (60,0 %) респондентів. Відсутні в раціоні студентів: риба, м'ясо (яловичина, свинина, курятина), макаронні вироби та гарячі страви.

Виявилося, що у більшої половини опитаних найбільше впливає на вибір раціону і режиму дня власне бажання 60,0 %.

За результатами дослідження було встановлено, що лише 2 респонденти (13,3 %) палять, а негативно ставиться до вживання наркотиків 12 (80,0 %) і байдуже – 3 (20,0 %) студенти.

Вживає регулярно алкогольні напої тільки 1 респондент (6,7 %), іноді – 4 (26,7 %) і не вживають – більшість 10 (66,7 %) .

Більшість першокурсників проводять вихідні пасивно, 8 (53,3 %) – переглядають телевізор, сидять в Інтернеті, по 1 респонденту (6,7 %) гуляють на свіжому повітрі та займаються спортом; займаються домашніми справами – 2 (13,3 %), взагалі не читають книги, газети і журнали. Активність виявляється лише у відвідуванні кафе, нічних клубів – 3 (20 %).

Результати анкетування студентів 1 курсу, групи 1фБ.

У дослідженні брали участь 17 студентів – 3 (17,6 %) хлопців та 14 (82,4 %) дівчат.

У цій групі на запитання чи вважаєте свій спосіб життя здоровим ствердну відповідь дали лише 5 (29,4 %) респондентів, і майже третина 12 (70,6 %) – не здоровим, проте обізнані відносно факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань – більше половини 12 (70,6 %) студентів.

Половина респондентів контролює свій стан здоров’я 9 (52,9 %) і 8 (47,1 %) [– не контролюють.](https://icecreamapps.com/PDF-Editor/upgrade.html?v=2.43&t=9)

Більше половини – 11 чоловік (64,7 %) мають чітко визначений режим дня і лише 6 (35,3 %) – ні.

5 (29,4 %) респондентів спить менше 6 годин на добу, 4 (23,5 %) – сплять 6-7 годин, 7 (41,2 %) – 8-9 годин.

На запитання, чи підтримуєте ви свою фізичну форму, 12 (70,6 %) відповіли «так», а 5 (29,4 %) – «ні».

Режиму харчування дотримуються 5 респондентів (29,4 %), 3 (17,6 %) – не дотримуються, і 9 респондентів (52,9 %) – іноді, а от принципів раціонального харчування дотримуються 6 (35,3 %) та інколи – 6 (35,3 %) і взагалі не дотримуються – 5 (29,4 %). Снідають – 12 (70,6 %), 11 (64,7 %) – постійно обідають і вечеряють – 13 (76,5 %).

Усі студенти 17 (100 %) у харчовому раціоні під час навчання вживають бутерброди. Також найбільше вживають: цукерки та тістечка – 14 (82,4 %), каву – 13 (76,5 %) респондентів, хлібобулочні вироби –12 (70,6 %), фрукти –12 (70,6 %). Відсутні в раціоні студентів: риба, м'ясо (яловичина, свинина, курятина), яйця та гарячі страви.

У даній групі виявилося, що майже у всіх опитаних найбільше впливає на вибір раціону і режиму дня власне бажання 94,1 %.

За результатами дослідження було встановлено, що лише 2 респонденти (13,3 %) палить, усі 100 % негативно ставиться до вживання наркотиків. Вживають регулярно алкогольні напої тільки 6 респондентів (35,3 %), іноді – 7 (41,2 %) і не вживають – 4 (23,5 %) .

Більшість першокурсників проводять вихідні активно 11 (64,7 %), переглядають телевізор, сидять в Інтернеті – 8 (47,1 %), 1 респондент (5,9 %) читає книги, газети і журнали, однакові показники отримали по 3 (17,6 %) студенти гуляють на свіжому повітрі та займаються домашніми справами, а займаються спортом лише 2 (11,8 %) студенти.

Результати анкетування студентів 4 курсу, групи 4фА.

У дослідженні брали участь 25 студентів – 5 (20,0 %) хлопців та 20 (80,0 %) дівчат.

На запитання чи вважають свій спосіб життя здоровим 13 (52 %) вважають здоровим і 12 (48 %) – не здоровим, але всі 25 (100 %) обізнані відносно факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Майже третина контролює свій стан здоров’я 18 (72,0 %) і 7 (28,0 %) – не контролюють.

Більшість 14 чоловік (56 %) мають чітко визначений режим дня і лише 11 (44,0 %) – ні.

Також, наші дослідження виявили, що 18 (72,0 %) респондентів недосипає, 5 (20,0 %) – сплять 6-7 годин, 2 (8,0 %) – 8-9 годин.

Радують результати на питання, чи займаєтеся ви підтримкою своєї фізичної форми 21 (84,0 %) відповіли «так», а 4 (16,0 %) відповіли – «ні».

На запитання про режим харчування 5 респондентів (20,0 %) відповіли «так», 5 (20,0 %) – «ні», 15 респондентів (60,0 %) – «іноді», а от принципів раціонального харчування дотримуються 14 (56,0 %) та інколи – 7 (28,0 %) і взагалі не дотримуються 4 (16,0 %). Снідають – 18 (72,0 %), 15 (60,0%) – обідають і майже всі вечеряють – 23 (92,0 %).

Найбільше переважають такі продукти: бутерброди 20 (80,0 %), кава 14 респондентів (56,0 %), фрукти 13 (52,0 %), хлібобулочні вироби 12 (48,0 %). Відсутні в раціоні студентів: риба, макаронні вироби, яйця та гарячі страви.

У групі 4фА виявилося, що майже у всіх опитаних найбільше впливає на вибір раціону і режиму дня теж власне бажання (88,0 %).

За результатами дослідження було встановлено, що лише 4 респонденти (16 %) із 25 палять. 20 студентів (80,0 %) негативно ставиться до вживання наркотиків, 3 (12,0 %) – позитивно, що досить дивно, та 2 (8,0 %) – байдуже.

Вживають регулярно алкогольні напої тільки 7 (28,0 %), іноді – 8 (32,0 %) і не вживають лише 10 (40,0 %) респондентів.

Виявляється, що більшість старшокурсників проводять вихідні активно 20 (80,0 %), менше – 9 (36,0 %) студентів гуляють на свіжому повітрі та такий же показник у тих хто читає книги, газети і журнали, пасивний відпочинок (переглядають телевізор, сидять в Інтернеті) – 15 (60,0 %), 6 (24,0 %) займаються домашніми справами і лише 1 респондент (4,0 %) займається спортом.

Результати анкетування студентів 4 курсу групи 4фБ.

У дослідженні брали участь 30 студентів – 7 (23,3 %) хлопців та 23 (76,7 %) дівчини.

А в цій групі старшокурсників результати порадували, бо на питання чи вважають свій спосіб життя здоровим більше третини 24 (80,0 %) відповіли «так», лише 6 (20,0 %) відповіли «ні», а також більше половини 18 (60,0 %) обізнані відносно факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань, а меншість 12 (40,0 %) не знають.

21 студент (70,0 %) контролюють свій стан здоров’я і 9 (30,0 %) – не контролюють.

Аж 24 (80,0 %) студенти мають чітко спланований режим дня і лише 6 (20,0 %) його не планують.

Також прослідковується, що 22 студенти (73,3 %) спить 6-7 годин на добу, ще менше (6 годин на добу) сплять 7 (23,3 %), і лише 1 (3,3 %) – має нормальний час сну.

На запитання, чи займаєтеся ви підтримкою своєї фізичної форми, 24 (80 %) відповіли «так», а 6 (20%) – «ні».

Щодо дотримування режиму харчування, 2 респонденти (6,7 %) відповіли «так», 6 (20,0 %) відповіли «ні», і 22 респонденти (73,3 %) – «іноді», а от принципів раціонального харчування дотримуються лише 9 (30,0 %), інколи дотримуються 13 (43,3 %) і взагалі не дотримуються 7 (23,3 %). Снідають – 19 (63,3 %), 17 (56,7 %) – обідають і вечеряють – усі 30 (100%).

У харчовому раціоні під час навчання найбільше переважають: кава 27 респондентів (90,0 %), бутерброди 21 (70,0 %), хлібобулочні вироби 18 (60,0 %), цукерки 18 (60,0 %). Відсутні в раціоні студентів: риба, яйця, макарони, та гарячі страви.

У даній групі так як і у попередньої виявилося, що майже у всіх опитаних на [вибір раціону і режиму дня впливає в](https://icecreamapps.com/PDF-Editor/upgrade.html?v=2.43&t=9)ласне бажання у 27 (90,0%).

За результатами дослідження було встановлено, що 7 респондентів (23,3 %) палить, з них 6 дівчат і 1 хлопець, дуже добре, що всі 30 (100 %) негативно ставляться до вживання наркотиків.

Вживають регулярно алкогольні напої 11 респондентів (36,7 %), не вживають – 11 (36,7 %) та іноді – 8 (26,7 %).

З’ясовано, що більшість старшокурсників проводять вихідні активно 24 (80 %), 11 (36,7 %) – гуляють на вулиці, дивляться телевізор та сидять в мережі Інтернет – 17 (56,7 %), 13 респондентів (43,3 %) – читають книги, газети і журнали, а займається спортом лише 1 (3,3 %) студент.

Тепер проведемо порівняльний аналіз результатів між 1 та 4 курсами за основними блоками анкети: здоровий спосіб життя, режим харчування, фактори, що впливають на мотивацію студента.

Усі студенти негативно відносяться до вживання наркотиків, їх більшість (90,0 %), тенденція на паління серед студентів 4 курсу переважає над 1 і складає 20,0 % у студентів 4 курсу та 21,9 у першокурсників. Так само і показник щодо вживання алкоголю у 4 курсу перевищує 32,7 % над 1– 21,9 %, але при цьому великий відсоток студентів 4 курсу займаються спортом 81,8 % та 68,8 % 1 курсу.

На запитання чи дотримуються студенти принципів раціонального харчування і режиму харчування показники у 1 курсу були нижчі ніж у 4. Дотримуються принципів раціонального харчування на 1 курсі 37,5 % на 4 курсі – 41,8 %, а дані по режиму харчування у 1 курсу він складає 34,4% а на 4 курсі всього лише 12,7 %.

При вивченні фактора, який є рушійним і впливає на вибір раціону і режиму дня студентів на 1 курсі найвищий показник власне бажанню – 78,1 %, аналогічно і в студентів 4 курсу (90,0 %).

Отже, в ході дослідження було з'ясовано, що студенти не розуміють шкоди для свого здоров’я та можливість ризику розвитку хвороб від зловживання кавою, їжею швидкого приготування, солодощами, хлібобулочними виробами і нестачі в раціоні фруктів, овочів, низький рівень фізичної активності, зловживання алкоголем, палінням та вживання наркотичних речовин.

Встановлено високий рівень незадовільної оцінки серед студентів 1 і 4 курсів, по відношенню до нераціонально харчуються при чому більшість знають до чого це призводить, але все ж таки не дотримуються цих правил і мотивують це тільки своїм власним бажанням.

Також детально вивчено, які продукти харчування переважають у раціоні впродовж навчального дня, зокрема це: кава, бутерброди, солодощі, хлібобулочні вироби; менше вживають **–** фрукти, білкові продукти та кисломолочні і взагалі відсутні гарячі страви.

У результаті проведеного дослідження можемо констатувати, що варто обов'язково в подальшому доопрацьовувати та вдосконалювати освітні та навчальні програми, що мають на меті покращити стан здоров'я студентів під час навчання, особливо студентів-медиків.

**Список літератури:**

Іванова І. В. Гвоздій С. П., Поліщук Л. М., Козикін А. Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. Педагогические науки. Київ, 2007. 123 с.

Кузьмінська О. В., Червона М. С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров’я молоді: Державний інститут проблем сім’ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень. Київ, 2014. 128 с.