

СЕКЦИЯ «ЭЛЕКТРОННЫЙ МАРКЕТИНГ И ЭКОНОМИКА»

СТУДЕНТЫ БГУИР И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Хребтович Е.О, Евса У.Г.

Архипова Л.И. – к.э.н., доцент

Тема здорового образа жизни (ЗОЖ) всегда занимала центральное место в жизни человека. Анализируя студенческую жизнь, можно предположить, что самыми «злободневными» вопросами являются такие, как «недосып», несбалансированное питание и наличие вредных привычек. Все это оказывает влияние на нашу успеваемость и, самое главное, наше здоровье. Также важно понимать, что здоровый образ жизни должен стать частью тебя, что если сегодня ты отказываешься от всех вредных привычек, питаешься правильно и занимаешься спортом, а завтра ты все забрасываешь и думаешь, что ничего не случится от одной-другой сигареты или съеденной пачки чипсов, запивая все это газировкой, то результатов никаких не будет. Надо осознавать, что ЗОЖ это то, что должно стать твоим образом жизни каждый день.

Целью данного исследования является выявление отношения студентов БГУИР к здоровому образу жизни и их осведомленность в этом вопросе. Также важно выяснить – ведут ли ребята здоровый образ жизни. Наши выводы и рекомендации будут полезны студентам для осмысления.

Респондентам были предложены 16 вопросов, которые можно сгруппировать по некоторым параметрам:

1. Выявить отношение студентов к курению и алкоголю.
2. Разобраться, осведомлены ли ребята о теме здорового образа жизни в общем.
3. Узнать, сбалансированно ли питаются студенты БГУИР.
4. Какие «отношения» у ребят со спортом.

Самый главный вопрос – узнать, ведут ли вообще студенты БГУИР здоровый образ жизни? Результаты опроса студенческой молодежи на этот вопрос представлены на рисунке 1.

Как вы считаете, ведете ли вы здоровый образ жизни?

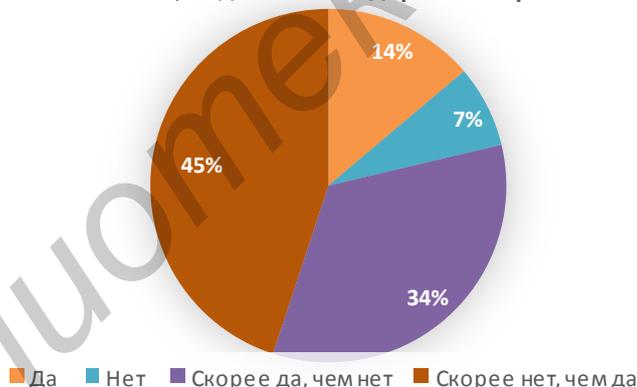
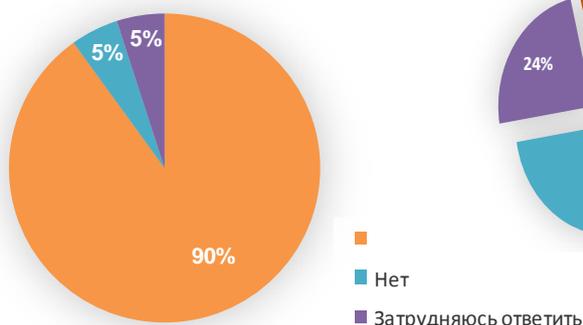


Рис. 1 - Приверженность студентов ЗОЖ

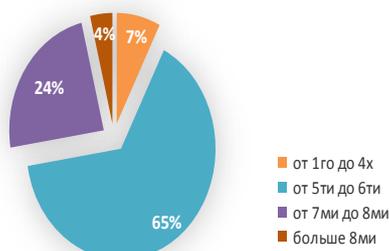
На вопрос «Как вы считаете, ведете ли вы здоровый образ жизни?» – большинство студентов ответили, что «скорее нет, чем да» (45%); 7% считают, что их образ жизни вовсе не «является здоровым»; 14% студентов заметили за собой, что ведут правильный образ жизни; и 34% «скорее да, ведут, чем нет».

На рисунке 2 представлены самые интересные, на наш взгляд, вопросы с ответами, которые могут удивить.

Вредно ли курение для окружающих ("пассивное курение")



Сколько часов в сутки Вы спите?



/, сбалансированное питание - дорого?

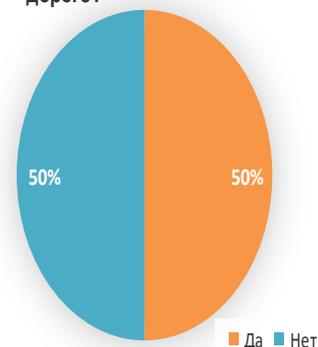


Рис.2 - Результаты опроса – отношение студентов к ЗОЖ

Все наши вопросы касаются непосредственно самого здорового образа жизни. Всем известно, что каждый человек должен быть активен, именно в этом нам помогает спорт. Спорт не только приносит здоровье, но и дает жизненные силы и доставляет удовольствие. Многие студенты, несмотря на загруженность каждого дня нашей жизни в БГУИР, все-таки находят время для занятий спортом.

Что касается самого университета, то в БГУИРе много спортивных секций, и каждый может выбрать на свой вкус: аэробика, легкая атлетика, футбол, бассейн и тд.

Далее следуют вопросы о курении – неотъемлемая часть опросов о здоровом образе жизни. Вещества, которые входят в состав сигарет, попадая в организм человека, наносят ему непоправимый вред. Медики доказали, что средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше, чем у некурящего. Поэтому задумайтесь! Может действительно следует изменить свою жизнь таким образом, чтобы в ней не было места курению?

И конечно же мы не могли обойти стороной вопросы о сне. Очень часто приходится делать выбор: сделать домашнее задание, подготовиться к семинару или отлично выспаться. Последствия недосыпания слишком досадны и серьезны, чтобы их «терпеть» или подвергать себя риску их возникновения. Прекратите портить себе жизнь! Подумайте о том, как обеспечить себе достаточный по продолжительности сон!

И, пожалуй, самым спорным вопросом является: «По-вашему, сбалансированное питание – дорого?» Почему вопрос является самым спорным, потому что мнения студентов разделились: 50% считают, что «да, это дорого», и 50% так не считают. На самом деле, был проведен эксперимент, в ходе которого было доказано, что правильное питание по цене будет выходить вам не больше, чем фастфуд и прочая «вредная пища». Уже с учётом того, что если вы будете правильно питаться, то вы получите здоровую кожу, прекрасное самочувствие и отсутствие болезней, на лечение которых пришлось бы потратить огромное количество денег.

По результатам данного опроса среди студентов БГУИР нужно отметить, что меньшая часть студентов ведёт здоровый образ жизни. Это очень печальный результат для современной молодёжи. В опросе приняло участие 80 человек, причём больше 70% - это были девушки. Из этого мы можем сделать вывод, что девушки более социально активны.

Проанализировав результаты опроса, мы выяснили, что студенты довольны преподаванием физических дисциплин в университете, и это не может не радовать. Однако, что касается индивидуальных занятий, таких как «простая зарядка» по утрам, здесь активность молодых студентов снижается.

Многие студенты недосыпают из-за напряжённой учёбы, поэтому они наиболее подвержены стрессу. Самое главное и всем известное последствие «недосыпа» – *ухудшение*. Ухудшение всего – и здоровья, и самочувствия, и работы головного мозга, и качества труда. Также начинают одолевать депрессивные состояния, беспричинный гнев и резко изменчивое настроение.

Одним из главных вопросов ЗОЖ является правильное питание. Однако и здесь результаты довольно «плачевны». Больше 50% студентов не питаются сбалансированно и предпочитают поесть «фастфуда» и запить его «колой». Вместе с фастфудом каждый гражданин Беларуси в год поглощает около 3 килограмм химических элементов. Фастфуд перенасыщен пищевыми добавками и консервантами. Так что выбор за вами: питаться «правильной» пищей и быть здоровым либо продолжать разрушать себя изнутри.

Что нужно сделать, чтобы усилить роль здорового образа жизни в жизни студентов БГУИР? Проведение различных акций могло бы помочь студентам осознания того, что вести здоровый образ жизни очень важно. Однако студентам БГУИР зачастую просто некогда, не хватает времени или просто лень вести «правильную» жизнь. Поэтому заинтересовать молодёжь можно с помощью модных сегодня квестов и флеш-мобов «За здоровый образ жизни!», «Я выбираю здоровый образ жизни, потому что...».

В заключение можно сказать, что цель нашего опроса достигнута. Мы выявили отношение студентов БГУИР к здоровому образу жизни и их осведомленность в этом вопросе, а также узнали, ведут ли ребята здоровый образ жизни.

Список использованных источников:

1. Сайт о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <http://www.everlive.ru/>
2. Анкетирование как метод исследования [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: www.grandars.ru

ВНЕШНЯЯ РЕКЛАМА В МИНСКЕ

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь*

Ковалева Д.В.; Колик А.В.

Журавлев В.А – кандидат экономических наук, доцент

В данной работе авторы посредством проведения исследования выделяют основные критерии качественной социальной и коммерческой наружной рекламы.