

персональным компьютером. Развитие игр продолжается. И актуальность исследований будет оставаться всегда, так как видеоигры это не то, что должно выходить из под контроля. При должном внимании к видеоиграм и их влиянию на общество и на человека в частности, из игр можно будет извлекать исключительно пользу.

УДК 159.99

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Лазаренко П. О., Гиндина Я. А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.
Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

В последнее время молодежь все чаще переходит на сторону здорового образа жизни. Они стараются продвигать в общество мысль: «Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – наше будущее». ЗОЖ, по определению ВОЗ, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды» [1]. В самом понятии «ЗОЖ» учитывается два фактора – генетика человека и ее соответствие настоящим условиям жизнедеятельности. Здоровье общества более чем на 50 % зависит от образа жизни.

Для исследования этого вопроса был проведен опрос среди студентов 2 курса БНТУ при помощи тестов «Насколько Вы зависимы от курения?», «Почему Вы курите?» [2]. В исследовании приняло участие 40 студентов.

По результатам анкеты отмечено:

– 40 % от выборки стараются вести здоровый образ жизни, имея при этом некоторые вредные привычки;

- 60 % от выборки считают у себя курение вредной привычкой;
- 30 % от выборки не имеют вредных привычек;
- 50 % от выборки курят каждые 2–3 часа, такая частота объясняется курением «за компанию», а не сильной потребностью.

Эта привычка является самой распространенной вредной привычкой, и, по мнению курильщиков самой безобидной.

Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу те, кто недавно поменял свой образ жизни и выбрал ЗОЖ, заметили улучшения самочувствия, настроения и мировосприятия.

Можно отметить 7 основных аспектов «ЗОЖ» [1]: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Следуя вышеперечисленным правилам, человек может сформировать привычку, которая поможет ему продлить жизнь и отдалить процесс старения. Очень важно соблюдать основы «ЗОЖ» в комплексе. То есть если следить за личной гигиеной, заниматься спортом и правильно питаться, но при этом курить – вредная привычка может затормозить позитивные изменения.

Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения к своему здоровью, уровня его гигиенической культуры, его жизненных целей и ценностных ориентаций.

Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Ведь роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым

и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Про здоровый образ жизни... – Режим доступа: <https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/374261>. – Дата доступа: 27.10.2021.

2. Сизанов А. Н. Познай себя: Тесты, задания, тренинги, консультации / А. Н. Сизанов. – Мн: Полымя, 2001. – С. 29–31.

УДК 159.99

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ И ГОТОВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Маркитантов Н. Р.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.
Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

В современном обществе остро ощущается тема неразумного потребления, вследствие чего лишь усиливается эффект экологического кризиса. Пандемия COVID принесла ощутимые экономические потрясения по всему миру, из-за чего предприятия все больше отдадут предпочтение более эффективным технологиям производства, а население “голосует” за более дешевую продукцию. Тем не менее выгода не возникает на пустом месте, в данном случае, выгода предприятия означает пренебрежение экологически-чистыми технологиями, и замещение их более производительными, что ведет к экологическим потерям и вреду окружающей среде, в том числе и вреду человеческому организму.