



# Исследование образа жизни слушателей Подготовительного отделения...

...или кто ведёт здоровый образ  
жизни



# Группа исследователей

- Смертина Анастасия
- Шелепов Александр
- Кирсанов Денис
- Улинский Евгений

# Резюме исследования

- Описание исследования
- Цель исследования
- Определение ЗОЖ
- Ход исследования
- Вид анкеты
- Рассмотрение ответов
- Результаты
- Замечания

# Описание исследования

- Целевая аудитория
  - Слушатели ПО МГУ
- Количество респондентов
  - 27 человек (22 мальчика, 5 девочек)
- Возраст аудитории
  - От 17 до 27 лет



# Цель исследования

- Цель
  - выяснить насколько абитуриенты соблюдают требования по ведению здорового образа жизни (ЗОЖ)

# Определение ЗОЖ

Здоровый образ жизни – это :

- Не курить
- Заниматься спортом
  - Прогулки
  - Спорт
- Правильно питаться
  - Здоровая пища
  - Регулярно
- Иметь четкий распорядок дня
  - Сон
  - Отдых
- Не употреблять наркотики (в том числе легкие)
  - Пробовать тоже
- Регулярно посещать врача

# Синтетический показатель ОЖ

- Показатель Образа Жизни является собой сумму баллов, в соответствии с ответами на вопросы. По 0,5 балла за ответ, соответствующий нашему пониманию здорового образа жизни

# Ход исследования

- Была разработана анкета
- Было проведено анкетирование
- На стадии обработки данных была исключена анкета №7, таким образом осталось 26 респондентов




# Анкета

- Темы, вошедшие в анкету
  - вредные привычки
  - отдых
  - питание
  - здоровье
- Всего 12 вопросов

Московский Государственный Университет им. М.В. Ломоносова  
Подготовительное отделение

Исследование образа жизни слушателей подготовительного отделения

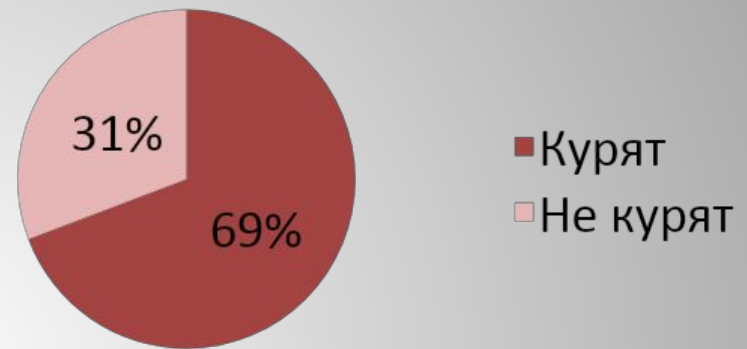
1. Пол?  
м ж
2. Возраст?  
( ) указать
3. Курите ли вы?  
да нет
4. Как часто вы гуляете на открытом воздухе?  
( ) раз в неделю
5. Занимаетесь ли вы спортом?  
да нет
6. Посещаете ли вы фаст-фуды и уличные пункты питания?  
да нет
7. Сколько раз в день вы питаетесь?  
( ) раз в день
8. Сколько часов в сутки вы спите?  
( ) часов
9. Выделяете ли вы в течение дня время на отдых?  
да нет
10. Пробовали ли вы наркотики?  
да нет
11. Как часто вы выпиваете?  
( ) раз в месяц
12. Проходите ли вы профилактические осмотры по собственной воле?  
да нет

  
Спасибо за ответы

Нижний колонтитул

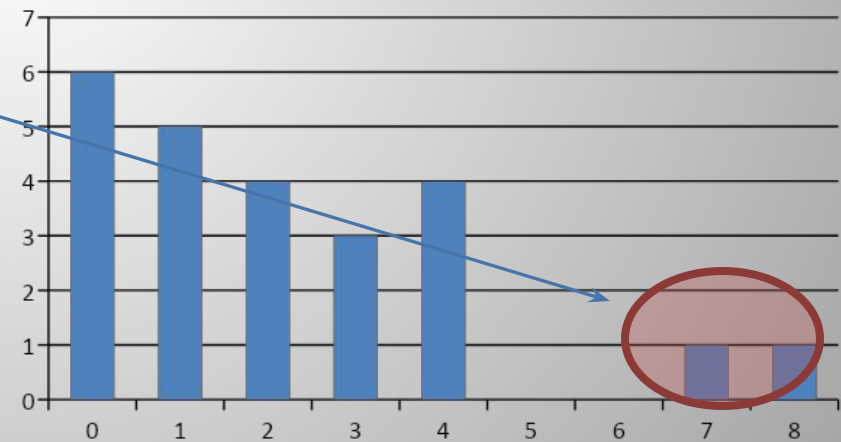
# Курение, алкоголь

- Две трети респондентов курят



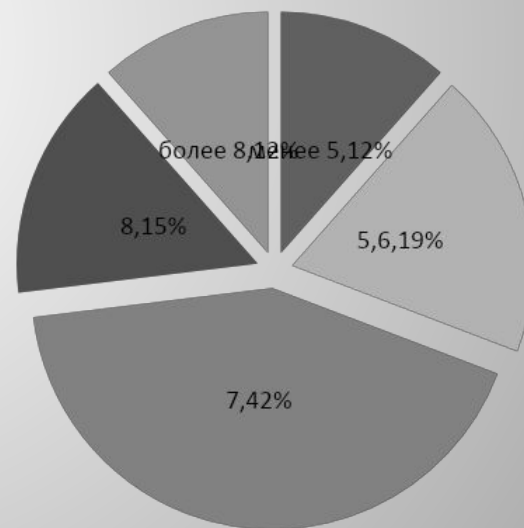
- Из всех респондентов можно выделить пьющую группу

Количество приёмов алкоголя в месяц



# Отдых, сон

- Подавляющее большинство респондентов выделяют время для отдыха
- 42% опрошенных спят 7 часов в сутки



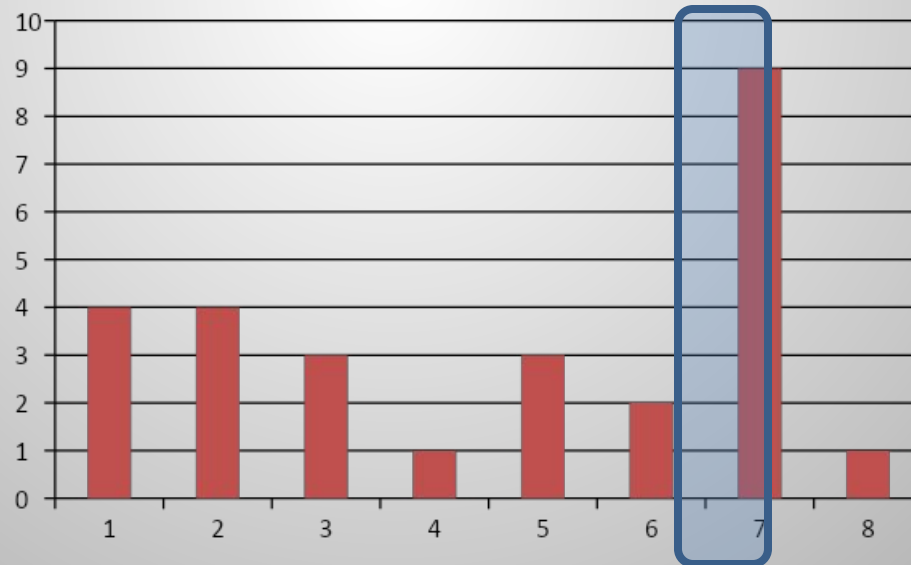
# Еда

- Половина респондентов не посещает пункты быстрого питания и прочие места с «нездоровой» пищей
- На вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь» были получены следующие ответы:



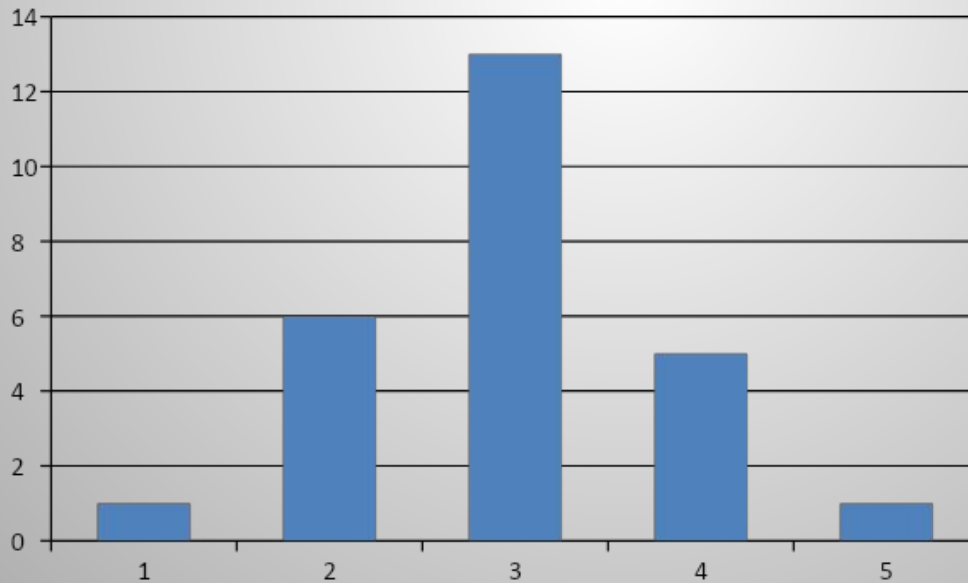
# Спорт и прогулки

- Спортом занимается  $\frac{2}{3}$  опрошенных
- Ежедневное гуляние отметила  $\frac{1}{3}$  опрошенных



# Показатель ЗОЖ: результаты

- Оказалось, что показатель здорового образа жизни подчиняется так называемому «нормальному» распределению
- Диаграмма напоминает ГЗ МГУ 😊



# Результаты

Молодёжь придерживается здорового образа жизни по мере возможности. Отказаться от вредных привычек достаточно непросто в современном мире. Многие занимаются спортом, выделяют достаточно времени для отдыха и хорошо питаются.



# Замечания

- Полученные результаты не могут быть объективной основой для более широких статистических выводов
  - Большая часть респондентов мужского пола
  - Большинство отслужили в армии
  - Небольшая выборка