

*Non-formal Learning and Education in University
Неформално учене и образование във ВУЗ*

НЕФОРМАЛНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ В СФЕРАТА НА ЗДРАВНОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Берджухи Лефтерова

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. В настоящата статия се разглеждат някои основни понятия в сферата на здравното образование и възпитание, както и значимите задачи на учебната програма по дисциплината „Здравно и полово образование и възпитание“, изучавана от студентите в специалност „Неформално образование“. Подробно са представени резултати от анкетни проучвания в областта на здравето, неговото опазване, рисковото за здравето поведение, здравословния начин на живот и други актуални теми. Изследванията са проведени по избор от студенти от специалност „Неформално образование“ към Факултета по педагогика на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ през учебната 2012/2014 година по избираемата дисциплина „Здравно и полово образование и възпитание“.

Keywords: research, health, health education, healthy lifestyles

Съвременният човек все повече е изправен пред предизвикателството съзнателно да опазва своето лично и обществено здраве. Това се постига чрез здравословен начин на живот, което е тясно свързано с начина на хранене, лична хигиена, закаляване, труд, отдих и спортуване, с избягване на рисковото поведение – тютюнопушене, алкохол, наркотици, бездвижване и други подобни. Поддържането на добро здраве изисква ежедневни усилия и спазването на определени правила, водещи до здравословен стил на живот. Потребността да бъдат здрави се възпитава у децата още от най-ранна възраст в семейството, детската градина и училището чрез разнообразни учебни и извънкласни програми за здравно образование и възпитание, разработени от съответните специалисти в тази сфера.

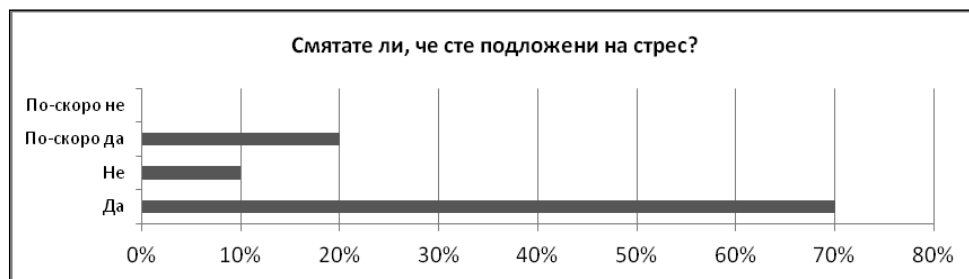
В настоящата статия се представят неформални изследвания в сферата на здравното образование и възпитание, като основните проблеми, които се проучват, са свързани с понятията „здраве“ и „здравословен начин/стил на живот“.

Резултати от анкетни проучвания в периода 2012 – 2014 година в сферата на здравното и половото образование и възпитание

Анкета на тема „Влияние на стреса върху психичното здраве“ (Милена Александрова) – участват 10 лица

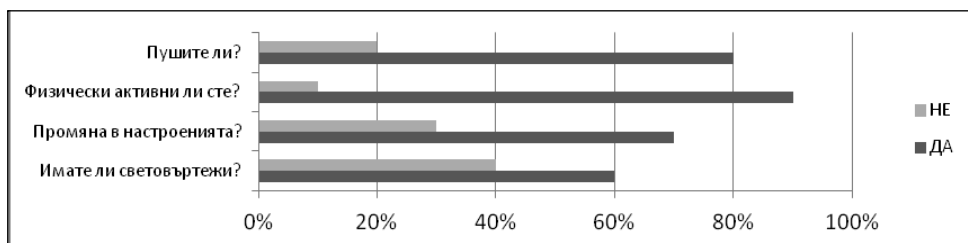
Таблица 1

Въпрос	Отговори в %			
	Да	Не	По-скоро да	По-скоро не
Смятате ли, че сте подложени на стрес?	70 %	10 %	20 %	0 %
Смятате ли, че спите достатъчно?	10 %	20 %	20 %	50 %
Страдате ли от постоянни тикове?	10 %	90 %	-	-
Получавате ли световъртежи?	60 %	40 %	-	-
	Да	Не	Често	Рядко
Имате ли често усещане за задух?		10 %	20 %	70 %
Страдате ли от непрекъсната промяна в настроенията?	70 %	30 %		
Смятате ли, че достатъчно сте физически активни?	90 %	10 %		
Пушите ли?	80 %	20 %		
Често ли забравяте?	70 %	30 %		
Трудно ли се ориентирате в пространството?	10 %	90 %		



Фигура 1

От фигура 1 се вижда, че по-голямата част от анкетираните лица – 70 % смятат, че са подложени ежедневно на стрес, 20 % са отговорили на въпроса „по-скоро да“. В този смисъл близо 90 % от изследваните лица са жертви на стреса. Тези резултати са тревожни, защото стресът оказва съществено влияние не само върху психичното, но и върху физическото здраве на човешкия организъм.



Фигура 2

Данните във фигура 2 показват, че голяма част от анкетираните лица пушат – 80 %, имат промяна в настроението – 70 %, имат световъртежи – 60 %.

На база на резултатите от проведената анкета може да се направи изводът, че голяма част от изследваните лица са подложени на стрес. От своя страна, знаем, че стресът не оказва добро влияние върху психичното здраве на човека. Под въздействието на стреса хората се отдават на вредни навици като тютюнопушенето, често забравят важни неща и много често се оплакват от влошено физическо здравословно състояние.

Анкета на тема „Наркоманно поведение“ (Александър Дацов, Панайот Борисов) – участват 10 лица на възраст 20 – 25 години.

Таблица 2

Въпрос	Отговори в %			
	Да – само един път	Не	Да, повече от един път	
Употребявали ли сте наркотици?	60 %	10 %	30 %	
	Да	Не	Донякъде	
Запознати ли сте с влиянието на отделните наркотици върху човешкия организъм?	80 %	10 %	10 %	
Предлага ли са ви наркотици?	90 %	10 %	-	
Употребявали ли са леки наркотици във вашето обкръжение? (Например Ганджа)	60 %	40 %	-	
Познавате ли хора, които предлагат наркотици?	60 %	40 %	-	
Имате ли познати/приятели, които употребяват наркотици?	60 %	40 %	-	

Провеждали ли са часове във вашето училище, свързани с влиянието на наркотиците?	70 %	30 %	-	
Изпитвате ли любопитство относно ефектите от различните видове наркотици?	30 %	70 %	-	
Запознати ли сте с различните видове наркоманно поведение?	Да, от личен опит	Не		
	40 %	60 %	-	
От какви източници черпите информация за различните наркотици	Интернет	Литература	Личен опит	Друго
	20 %	20 %	20 %	40 %
На какви места са Ви предлагали наркотични вещества?	На 1 място	На 2 място	На 3 място	
	дискотека	училище	купон	



Фигура 3

От фигура 3 ясно се вижда, че много голяма част то изследваните лица са употребявали наркотици – 60 % само един път (вероятно от любопитство), но 30 % повече от един път. Това е много тревожна тенденция, особено за последните 30 %, които са застрашени от пристрастяване към различни наркотични вещества. Тези резултати показват също и лесния достъп на младежите до наркотиците.

Изводи: изглежда, че всеки от изследваните лица е пробвал леки наркотици. 60 % са употребявали най-често марихуана (трева), 20 % – амфетамини, 30 % – не употребяват, 10 % – ползват други медикаменти.

Анкета на тема „Здравословен начин на живот посредством кардиоспортовете“ (Иван Христов) – участват 10 лица.

Таблица 3

Въпрос	Отговори в %		
	Да	Не	Понякога
Спортувате ли?	60 %	40 %	
Посещавате ли често фитнес зали с цел сваляне на мазнини от тялото и кардиотренировки?	60 %	40 %	
Стремите ли се да поддържате тялото си в добра форма посредством движение и спорт?	40 %	40 %	20 %
Имате ли характерен режим на хранене с цел поддържане на фигурата и подпомагане на тренировки?	40 %	60 %	
Тренирате ли в компания с други хора?	50 %	50 %	
	Да	Не	Добри са, но може и още
Смятате ли, че условията (площадки, алеи, басейни и др.) за практикуване на кардиоспортове (тичане, колоездене, ролери) са достатъчни, където живеете, за да спортувате?	20 %	40 %	40 %
	Да, в училище	Не или другаде	
Тренирали ли сте някога кардиоспортове в училище или другаде?	40 %	60 %	
	Плуване	Друг вид спорт	
Ако трябва да излезете навън, за да спортувате, кой от посочените видове спортове бихте избрали?	50 %	50 %	
Кой от посочените спортове все още не сте практикували?	50 %	50 %	

Според резултатите от анкетата може да заключим, че с изключение на плуването и донякъде фитнес и колоездене, останалите кардиоспортове като тичане, скачане на въже, трекинг, каране на ролери не са достатъчно популярни сред българите все още. Вероятно според тях това се дължи на недостатъчната инфраструктура за тези дейности – недостатъчно велоалеи, тротоари и паркоместа за тичане на открито.

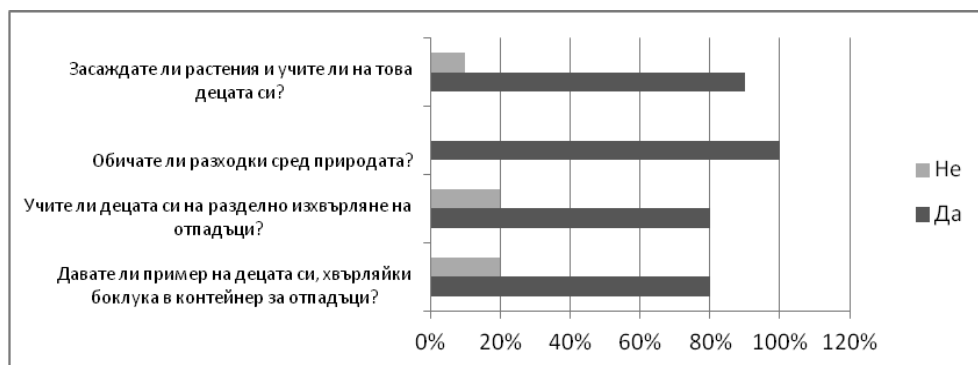
Анкета на тема „Екологична култура и здраве“ (Мария Георгиева) – участват 30 лица – деца и техните родители.

На база на осъществената анкета се откроява ясно съществуването на несъответствие между представите за наличие на добро ниво на екологична култура у родителите и действително преосмисленото от децата. Повече от 70 % от родителите смятат, че са съумели да формират у децата си екологична култура, но за съжаление, резултатите от анкетата показват, че 70 % от подрастващите имат големи липси в своите познания за екологията като цяло.

Таблица 4. Отговори на родителите

Въпрос	Отговори в %		
Какво за Вас е екологията?	„Важна част от живота“	„Задължение към бъдещите поколения“	„Наука за опазване на околната среда“
	50 %	20 %	30 %
Какво значение има за Вас здравето Ви?	„Здравето е основа на живота и е ценно“	„Не са осмислили важността на пълноценното здраве“	
	80 %	20 %	
Как се грижите за вашето здраве и това на децата Ви?	„Чрез спорт и здравословно хранене“	Не полагат специални грижи, но спазват хигиена в дома и рядко използват медикаменти	
	60 %	40 %	
Как започва денят Ви?	„С кафе и закуска“	„С разходка“	„С миене на зъби“
	50 %	30 %	20 %
Какви задължения имат децата Ви у дома?	„Предимно грижа за личната хигиена и тази на домашни любимци“	„Грижа за хигиената у дома – подреждане на детската стая, изхвърляне на боклука“	
	70 %	30 %	
Знаете ли какво застрашава природата?	„Хората са основна заплаха за природата“		
	100 %		
	Да	Не	

Ако видите боклук, давате ли пример на децата си, хвърляйки го в контейнер за отпадъци?	80 %	20 %	
Учите ли децата си на разделно изхвърляне на отпадъци?	80 %	20 %	
Обичате ли разходки сред природата?	100 % 50 % - 1 път седмично	0 %	
Засаждате ли растения и учите ли на това децата си?	90 % 50 % имат градина	10 %	
Смятате ли, че децата Ви имат добра екологична култура?	Да	„Биха могли да по-обогатят знанията на децата си“	„Не са се замисляли“
	50%	30 %	20 %
Какво бихте предприели, ако на пътя видите ранено животно?	„Ще му помогна“	„Не съм се замислял“	
	90 %	10 %	



Фигура 4

Фигура 4 показва, че 80 % и повече от изследваните лица – родители, имат висока екологична култура и съответното поведение, което се отразява позитивно както на личното им здраве, така и на здравето на техните деца.

Анализ – отговори на децата

Около 50 % от анкетираните деца изпитаха затруднение да отговарят на зададените въпроси, но децата, които положили повече усилия, успяха да отговорят изчерпателно. От получените отговори става ясно, че има едно основно, но все пак добро ниво на познания:

– 50 % знаят какво е екологията, научени са да поддържат добра лична хигиена, голяма част от тях са посочили, че се грижат за домашен любимец, 30 % от тях имат задължение да изхвърлят боклука, но за съжаление, не разделно;

– 50 % от децата са посочили, че са сред природата почти всеки ден, но малка част от тях са засаждали растения;

– 60 % от децата са заявили, че са помагали на ранени животни.

Анкета на тема „Здравословно хранене и спорт“ (Истиляна Илиева) – участват 20 лица.

Таблица 5

№	Въпрос	Отговор в брой
1	Какво за Вас е здравословното хранене? – обобщено здравословното хранене за анкетираните е свързано с прием на достатъчно необходими за човешкия организъм протеини, въглехидрати и други полезни вещества или висок прием на плодове, зеленчуци и вода.	20
2	Мислите ли, че водите здравословен начин на живот? - не водя здравословен начин на живот - водя здравословен начин на живот - въпреки че се стараят, има какво още да се желае	6 3 11
3	Пушите ли? (Колко цигари?) - Не – 13 анкетирани; - Пушат средно по кутия за ден-два – 6 анкетирани; - Пуши по 1 – 2 цигари на купон или дискотека.	13 6 1
4	Пиете ли алкохол? (Колко често и какво количество?) - „Не пия“ - „Пия малко само по повод“	4 16
5	Колко често и по колко плодове и зеленчуци ядете? - „Почти всеки ден ям плодове и зеленчуци“ - „Приемам плодове и зеленчуци рядко“	18 2
6	Колко течности приемате на ден? Мислите ли, че са достатъчни? - „Пия малко количество вода“ – 2 анкетирани; - „Приемам количество от 1.5 л до 3 л вода на ден“ – 18 анкетирани	2 18
7	Смятате ли, че някои хранителни навици предизвикват болести? - „Не зная дали някои хранителни навици предизвикват болести“ - „Директно хранителни навици не предизвикват болести, но могат да доведат до податливост към тях“ - „Не съм търсил информация, но мисля, че е възможно“ - „Хранителните навици могат да доведат до предизвикването на болести“	3 1 1 15
8	Обмисляте ли колко калории има в храната, която приемате? - „Не се замислям колко калории има в храната, която приемам“ - „Замислям се за калориите в храната рядко“ - „Замислям се за калориите в храната винаги“	7 8 5

9	Спортувате ли? Ако да, колко често, ако не – защо? Какво? „Спортувам“ – почти всички отговарят, че посещават фитнес зала, трима от анкетирани правят упражнения вкъщи, останалите включват в спортната си активност и танцуване на народни танци, футбол, аеробиката и др. „Не спортувам“ „Не спортувам, но всеки ден се разхождам“	18 1 1
10	Смятате ли, че диетите са по-ефективни от спорта? Всички анкетирани, смятат, че здравословният начин на живот е комбинация между диета и спорт	10

Данните, представени чрез таблица 5, показват тревожната тенденция, че само 15 % от анкетирани мислят, че водят здравословен начина живот и над 50 % смятат, че имат какво още да направят в тази насока. Това означава, че по-голямата част от изследваните лица имат съзнание и знания относно „здравословния начин на живот“, но това не означава, че имат здравословно поведение, което е най-висш израз на висока здравна култура. Следователно в системата на предучилищното и училищното образование и възпитание е необходимо да се обърне внимание не само към усвояването на знания от децата за здравето, но и на формирането на умения за здравословен стил на живот.

Анкета на тема „Колко здравословен начин на живот водят хората?“
(Ренета Николаева) – 10 участници.

Таблица 6

№	Въпрос	Отговор в %
1	Храните ли се здравословно?	
А)	Да	20 %
Б)	Не	80%
2	Пушите ли?	
А)	Да	50 %
Б)	Не	30 %
В)	Рядко	20%
3	Колко често употребявате алкохол?	
А)	Сравнително често	50 %
Б)	Рядко	20 %
В)	Не употребявам	30%
4	Спортувате ли?	
А)	Да	20 %
Б)	Не	40 %

В)	От време на време	40%
5	Смятате ли, че спите достатъчно?	
А)	Да	10 %
Б)	Не	90 %
6	Често ли боледувате?	
А)	Да	10 %
Б)	Не	90%
7	Колко често ходите на лекар?	
А)	Само когато се налага	50 %
Б)	Когато съм болен, но и всяка година ходя на профилактичен преглед	10 %
В)	Обикновено се лекувам сам	40 %
8	Какви мерки за предпазване от грип и вируси взимате през зимата?	
А)	Противогрипни ваксини	10 %
Б)	Пия витамини, чайове, обличам се топло	40 %
В)	Рядко правя нещо	50 %
9	Често ли сте подложени на стрес?	
А)	Да	70 %
Б)	Не	30 %
10	Случва ли Ви се да изпаднете в депресия или подобни състояния?	
А)	Да, често	10 %
Б)	Да, но рядко	60 %
В)	Не	30 %
11	Остава ли Ви достатъчно време за почивка и забавление?	
А)	Да	30 %
Б)	Не	70 %

На база на представените резултати може да се направи заключение, че анкетираните лица не водят здравословен начин на живот. Те често се отдават на вредни навици, като пушене, пиене и нездравословно хранене, отделят малко време за спорт и по-скоро не вярват в здравната система, а предпочитат да се лекуват сами. Стресът също има постоянно присъствие в живота на повечето изследвани и това ги кара да се чувстват нещастни.

Разгледаните анкетни проучвания не претендират да имат представителност, както и висока научна стойност. Въпреки това те имат своя принос в очертаването на някои тревожни тенденции в начина на живот на съвременния българин. Той често има рисково поведение – храни се недостатъчно здравословно, пробвал е

леки наркотици, пуши цигари, пие алкохол, не спи достатъчно, не посещава редовно лекар, подложен е на стрес и т. н. Всичко това показва че българската нация има сериозни здравословни проблеми, което налага взимането на мерки по посока на повишаването на личната и обществената здравна култура.

ЛИТЕРАТУРА

- Александрова, Е. (2004). Здравното образование в българското училище и ролята на педагогическия съветник. *Образование*, 71 – 78.
- Колева, Н. (1994). Здраве и активност на детето в детската градина. От Н. Витанова, *Активността на детето в детската градина (книга за учителя)* (стр. 9 – 44). София.
- Колева, Н. (2006). Здравно-хигиенни предпоставки за хуманизиране на педагогическия процес. От Е. Рангелова, *Хуманизация и демократизация на педагогическия процес в условията на университетското образование*.
- Колева, Н. (2012). *Хуманистични измерения на здравословния начин на живот – иновационна възпитателна система*. София.
- Младенова, С. (2012). Здравно възпитание. От п. Теодор, *Педагогика (Теория на възпитанието)*. Габрово.
- Първанова, Й. & Глигоров, Вл. (2008). *Функции на училищния екип в изграждането и поддържането на политика за здраве в училище*. София.
- Саймънтън, К., Матюс-Саймънтън, Ст. & Крайтън, Дж. (2009). *Личност, болест, стрес и здраве*. София.
- Свияш, А. (2008). *Здравето е в главата, а не в аптеката*. София.
- Стракова, Л. (2005). Физическо и здравно възпитание и развитие. От Л. Димитров, *Теория на възпитанието* (стр. 319 – 333). София.

NON-FORMAL RESEARCH IN HEALTH EDUCATION

Abstract. This article discusses some basic concepts in the field of health education and major tasks of the curriculum of the course „Health and Sexual Education“, studied from students in specialty „Non-formal Education“. Presented are results of surveys in the field of health, its preservation, health risk behaviors, healthy lifestyle and other topics. Studies have been conducted from students at the Faculty of Education at Sofia University „St. Kliment Ohridski“ in the period 2012 – 2014 year.

✉ **Dr. Berdjuhi Lefterova, Assist. Prof.**
Faculty of Education
University of Sofia
E-mail: berdjuhi@abv.bg