

KNOWLEDGE



INTERNATIONAL JOURNAL

Scientific and Applicative Papers

Vol. 8/1

2015

СТИЛОТ НА ЖИВЕЕЊЕ КАЈ СТУДЕНТИТЕ ВО ВИСОКАТА МЕДИЦИНСКА ШКОЛА БИТОЛА

Виш пред. д-р Продановска-Стојчевска Викторија, Висока медицинска школа Битола, Универзитет Св.Климент Охридски Битола, Република Македонија, Виш пред. д-р Јовановска Тања, Висока медицинска школа Битола, Универзитет Св.Климент Охридски Битола, Виш пред. д-р Рајчановска Доминка, Висока медицинска школа Битола, Универзитет Св.Климент Охридски Битола, Виш пред. д-р Филов Изабела, Висока медицинска школа Битола, Универзитет Св.Климент Охридски Битола, Проф.д-р Тутеска Јованка, Висока медицинска школа Битола, Универзитет Св.Климент Охридски Битола, Проф.д-р Мирчевска Ленче, Висока медицинска школа Битола, Универзитет Св.Климент Охридски Битола, Виш пред. Рада Ацковска, Висока медицинска школа Битола, Универзитет Св.Климент Охридски Битола

e mail: prodanovska.stojcevska@gmail.com

Вовед: Правилната и здрава исхрана е еден од главните проблеми во секојдневното живеење. Модерниот и брз начин на живеење не овозможува исхраната да ги задоволи во целост дневните потреби на организмот, што може да резултира со различни заболувања.

Цел: да се прикаже процентот на студенти од Високата медицинска школа во Битола кои имаат правилен животен стил.

Материјал и методи: Истражувањето беше спроведено во Високата медицинска школа во Битола со употреба на прашалник конструиран за таа цел. Во студијата беа вклучени 50 студенти од сите три години.

Резултати: Од вкупниот број на испитаници 50, од женски пол се 76% and 27% припаѓаат на машкиот пол. 66% доаѓаат од градска средина и 34% од рурални средини. Што се однесува на физичката активност 46% се редовно физички активни, 28% се со ретка физичка активност и 26% повремено. Истражувањето покажува дека 60% од испитаниците конзумираат три оброци во денот, 24% имаат 5 оброци, а 16% имаат само два обрци дневно. Резултатите детерминираа дека 64% конзумираат месо 1-3 пати неделно, 26% конзумираат над 3 пати неделно додека 10% воопшто не конзумираат. Во поглед на тоа колку пати конзумираат овошје 58% повремено употребуваат овошје, 38% секојдневно и 4% воопшто не конзумираат овошје во текот на денот. Што се однесува до конзумирање на зеленчук процентот е сличен. Истражувањето покажа дека 52% од студентите не конзумираат алкохолни пијалоци, а 48% конзумираат повремено. 82% од студентите се пушачи, а 18% се непушачи.

Заклучок: Резултатите од истражувањето покажуваат дека студентите имаат мал број на оброци дневно, не конзумираат доволно овошје и зеленчук што ќе ги задоволи нивните дневни потреби. Неопходно е да се направат едукативни програми со цел да се подигне свеста за здрава исхрана и правилен начин на живот.

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ: СТУДЕНТИ, ПРАВИЛНА ИСХРАНА, ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ