

KNOWLEDGE



INTERNATIONAL JOURNAL

Scientific and Applicative Papers

Vol. 8/1

2015

LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF HIGHER MEDICAL SCHOOL IN BITOLA

Lecturer d-r Prodanovska- Stojcevska Viktorija, Lecturer d-r Jovanovska Tanja, , Lecturer d-r Filov Izabela, Higher Lecturer d-r Rajcanovska Dominika, Prof. d-r Tuteska Jovanka, Prof. d-r Mircevska Lence, , Lecturer Rada Ackovska
e mail: prodanovska.stojcevska@gmail.com

Introduction: Proper and healthy diet is one of the main problems of the everyday living. The modern and fast lifestyle does not allow food to fully meet the daily needs of the body, which can afford to result many diseases.

Objective: To determine the percentage of students of Higher medical school in Bitola with proper lifestyle.

Material and methods: The research was conducted in Higher medical school using a questionnaire developed by the appropriate area for the purpose. This survey included 50 students from all three years.

Results: Of the total number of respondents in the research 50, females represented 76% and 27% of male respondents. 66% live in the city and 34% in rural areas. In terms of physical activity 46% engaged in regular physical activity, 28% with low physical activity, and 26% moderate. The survey showed that 60% of respondents consume three meals a day, 24% 5 meals a day and 16% have two meals a day. The results determined that 64% consume meat 1-3 times a week, 26% consume more than 3 times in a week, while 10% do not consume meat. In terms of how many times consume fruit set following data 58% occasionally used fruit intake, 38% daily and 4% did not consume. When it comes to vegetables consuming percentage is similar. The survey found that 52% of students did not consume alcoholic beverages and 48% consumed occasionally. 82% of students are smokers and the remaining 18% are non-smokers.

Conclusion: The results of the survey show that students have a small number of meals during the day, do not ingest enough fruits and vegetables that would satisfy their daily needs and occasionally imported alcoholic beverages. It is necessary to establish educational programs in order to raise awareness of a healthy diet and proper lifestyle.

KEYWORDS: STUDENTS, PROPER NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY

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 оброци 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, и 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