

С. С. Кучур,

*кандидат технических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры;*

О. В. Кандрукевич,

*кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры учреждения образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»,
г. Минск, Беларусь*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация. Методологически обоснована взаимосвязь здорового образа жизни (ЗОЖ) и экологической культуры личности. Приведены результаты анкетирования студентов первого курса. Показано, что ведут ЗОЖ только 30 % девушек и 38 % юношей. Проводят отдельный сбор отходов 41 % опрошенных. На вопрос «В вашей семье практикуется отдельный сбор отходов?» 16 % ответили *да* и 84 % *нет*. Также 19 % студентов допускают ситуации, когда могут бросить мусор прямо на улице. Как правильно утилизировать гаджеты, электронные приборы, знают только 37 %, сдают использованные батарейки и аккумуляторы в пункты переработки 66 %, придерживаются принципа разумного (осознанного) потребления 41 % опрошенных студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, экологическая культура, анкетирование, студенты, отдельный сбор отходов, утилизация, осознанное (разумное) потребление, энергосбережение, экология.

S. Kuchur,

*Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Culture;*

O. Kandrukevich,

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor
of the Department of Physical Culture of the Educational Institution
"The Belarusian State University of Culture and Arts", Minsk, Belarus*

HEALTHY LIFESTYLE AND ENVIRONMENTAL CULTURE

Abstract. The article methodologically substantiates the relationship between a healthy lifestyle (HLS) and the ecological culture of the individual and presents the results of surveys of first-year students. It has been shown that only 30% of girls and 38% of boys practice a healthy lifestyle. 41% of respondents carry out separate waste collection. To the question "Does your family practice separate waste collection?" 16% answered *yes* and 84% *no*.

Also, 19% of students admit situations when they can throw garbage right on the street. Only 37% know how to properly dispose of gadgets and electronic devices, 66% hand over used batteries and accumulators to recycling centers, and 41% of surveyed students adhere to the principle of reasonable (conscious) consumption.

Keywords: healthy lifestyle, ecological culture, questioning, students, separate waste collection, recycling, conscious (reasonable) consumption, energy saving and ecology.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение здорового образа жизни (ЗОЖ) – 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]. Базовым в данном определении, на наш взгляд, является положение о мотивированном поведении человека.

Из определения следует, что на качество жизни влияет в том числе воздействие природных факторов окружающей среды, то есть экологической обстановки. Экологию можно отождествить и с определенной моделью поведения человека, целью которой является, в частности, противодействие загрязнению окружающей среды.

По научным данным, образ жизни на 49–53 % определяет риски для здоровья человека [2]. Такие его составляющие, как хозяйственно-бытовая и рекреационная деятельность (направлена на восстановление физических сил путем взаимодействия с окружающей средой) тесно связаны с экологической культурой личности.

Экологическая культура личности – это система ценностных ориентаций, направленных на сохранение, воссоздание и устойчивое развитие окружающей среды на основе экологических знаний, а также совокупности навыков и умений их применения. В формировании экологической культуры студентов особую роль играет когнитивный (познавательный) компонент, который отражает ее информационно-познавательные функции и проявляется в накоплении и систематизации информации об основных методах и характере взаимодействия человека и природы, основных экологических проблемах и возможном вкладе каждого человека в их решение. Важное место в

экологической культуре личности занимают экологические нормы поведения. Их формированию способствует развитие эмоционально-нравственного компонента экологической культуры, что составляет основу мотивационной сферы личности для того, чтобы применять полученные знания в повседневной жизни. Это и определяет деятельностный компонент экологической культуры [3].

Отрицательным фактором образа жизни является неудовлетворительная экологическая ситуация, которая напрямую зависит от соблюдения экологических норм поведения каждым человеком, то есть определяется эмоционально-нравственным и мотивированным деятельностным компонентами экологической культуры личности [Там же].

Экологические проблемы сегодня рассматриваются как проблемы человеческого сознания. Поэтому разрешение уже возникших по вине человека экологических проблем и предупреждение возникновения новых невозможно без формирования экологической культуры личности. И в этой связи следует отметить, что мотивированное экологическое поведение, экологическая культура являются одними из основных факторов ЗОЖ.

Проведены два выборочных анонимных анкетирования студентов первого курса: «Студент и ЗОЖ» (приняли участие 83 студента); «Студент и экология» (приняли участие 102 студента). Показано, что ведут ЗОЖ только 30 % девушек и 38 % юношей, что говорит о необходимости работы со студентами в данном направлении. На вопрос «В вашей семье придерживаются ЗОЖ?» 24 % девушек и 38 % юношей ответили утвердительно. Таким образом, основы мотивации к ведению ЗОЖ должны формироваться в семье с раннего возраста.

Одной из главных экологических проблем является проблема накопления отходов производства и потребления. Принцип «использовал – выбросил» приводит к тому, что в среднем каждый житель производит примерно 1 кг бытовых отходов в день. Сортируют мусор менее половины опрошенных – 41 %. А на вопрос «В вашей семье практикуется отдельный сбор мусора?» только 16 % ответили утвердительно. Также 19 % студентов допускают ситуации, когда могут бросить мусор прямо на улице. Таким образом, основы экологической культу-

ры как фактора ЗОЖ должны формироваться в семье с раннего возраста.

Важным аспектом экологической культуры, способствующим значительному снижению загрязнения окружающей среды, является утилизация электроники, гаджетов, батареек и аккумуляторов. Правильно утилизируют свои гаджеты, электронные приборы только 37 % студентов, сдают использованные батарейки и аккумуляторы в пункты переработки 66 % опрошенных.

Снижению образования бытовых отходов в значительной степени способствует осознанное (разумное) потребление – это способ удовлетворить свои потребности экологичным путем, найдя баланс между личным комфортом и пользой для экологии. Это не отказ от всех благ общества и жесткая экономия, а ориентация на осознанное решение при покупке товаров. На вопрос «Придерживаетесь ли вы принципа разумного (осознанного) потребления?» 41 % опрошенных студентов ответили *да*; *нет* ответили 22 % и затруднились ответить 37 %. Не исключают возможность покупки бывших в употреблении вещей в секонд-хенде или на рынке 81 %, исключительно новую одежду покупают 19 % опрошенных.

Также необходимо акцентировать внимание на следующем направлении экологической культуры как факторе ЗОЖ – бытовом энергосбережении, в частности экономии электрической и тепловой энергии. Для производства энергии необходимо сжигать углеводородное топливо (газ, нефть, уголь). При этом в атмосферу выбрасывается большое количество газообразных продуктов сгорания, в том числе парниковых газов и газов – источников кислотных дождей. Кроме этого, продукты сгорания загрязняют почву, гидросферу, в том числе грунтовые воды, и в итоге накапливаются в продуктах питания. Поэтому чем больше мы сэкономим энергии, тем меньше необходимо сжигать топлива для ее производства, энергосбережение является важной задачей для улучшения экологической обстановки.

Как студенты первого курса соблюдают элементарные правила энергосбережения, показывают ответы на следующие вопросы:

– оставляете ли электроприборы постоянно включенными в сеть (в спящем режиме): *да* – 18 %; *нет* – 37 %; *не всегда* – 45 %;

– какие лампы освещения вы используете: *накаливания* – 34 %; *энергосберегающие* – 39 %; *оба вида* – 27 %;

– оставляете ли воду постоянно включенной во время чистки зубов, мытья посуды и т. д.: *да* – 13 %; *нет* – 51 %; *не всегда* – 36 %.

Также необходимо отметить, что ходьба по лестнице вместо пользования лифтом, а также ходьба и использование велосипеда вместо поездки на транспорте являются не только средством повышения физической активности как фактора ЗОЖ, но и фактором энергосбережения и экологической культуры. Аксиома: чем меньше загрузка лифта или транспортного средства, тем меньше расход энергии. По результатам анкетирования получены следующие ответы:

– используете лифты или лестницы: *лифты* – 45 %; *лестницы* – 40 %; *не задумывался* – 15 %;

– что вы предпочтете, поездку на транспорте, велосипеде или прогулку пешком: *транспорт* – 26 %; *велосипед* – 39 %; *пешком* – 35 %.

Анкетирование проведено в начале семестра, когда студентам еще не были прочитаны лекции по основам экологии и энергосбережения и не проводились семинарские занятия по данным направлениям. Поэтому результаты анкетирования учитывались для актуализации лекционных и семинарских занятий, а также в самостоятельной работе студентов при подготовке рефератов и их публичной защите.

1. Всемирная организация здравоохранения о ЗОЖ [Электронный ресурс] // Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы : офиц. сайт. – Режим доступа: <https://niiioz.ru/news/vsemirnaya-organizatsiya-zdravookhraneniya-o-zozh>. – Дата доступа: 25.08.2025.

2. *Мархоцкий, Я. Л.* Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Вышш. шк., 2010. – 286 с.

3. *Самерсова, Н. В.* Формирование экологической культуры студенческой молодежи : метод. рекомендации / Н. В. Самерсова, Д. Ю. Ковалёв, А. В. Дремлюк. – Минск : БГУКИ, 2017. – 51 с.