

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Stereotyp studenta niedbającego o siebie - potwierdzony

Studenci leczą się samodzielnie, a w przypadku poważniejszej choroby używają leków, które zostały po chorobie innego domownika. Pierwszy posiłek zjadają między godz. 12 a 14. Do zachowywania higieny najbardziej motywuje ich intymna relacja - wynika z badania

Uniwersytetu Łódzkiego.



Badanie „Student Y” przeprowadzono na zlecenie Centrum Promowania Zrównoważonego Stylu Życia Uniwersytetu Łódzkiego. Dotyczyło studenckiego stylu życia w odniesieniu do takich zagadnień jak: zdrowie, profilaktyka, zrównoważony rozwój czy świadoma konsumpcja.

„Studenci najczęściej leczą się samodzielnie. Wybierają wtedy witaminę C lub kubek gorącej herbaty z miodem i cytryną. W przypadku poważniejszej choroby używają leków, które zostały w domu po chorobie innego domownika. Jest to najszybszy i najtańszy sposób, który pozwala im uniknąć wizyty u lekarza” – czytamy w przesłanym komunikacie.

Jak wynika z badania, nawet osoby z poważnymi kontuzjami czy przewlekłymi schorzeniami przekładają wizyty u specjalistów i ignorują ich zalecenia, bagatelizując swoje problemy zdrowotne. *„Studenci nie poświęcają wiele uwagi swojemu zdrowiu. Żyją szybko, nie przejmując się konsekwencjami swojego zachowania, a przecież według aktualnych prognoz średnia życia tej generacji będzie wynosiła blisko 100 lat. Zdrowie zyskuje wielką wartość społeczną i ekonomiczną* – mówi jeden z pomysłodawców utworzenia Centrum Promowania Zrównoważonego Stylu Życia dr Maciej Kozakiewicz.

Studenci nie dbają o właściwą dietę i kondycję fizyczną. Ci, którzy mieszkają z rodzicami, na ogół odżywiają się bardziej regularnie. Kiedy jednak zostają sami lub spędzają czas poza domem, przestają stosować się do prawidłowych zwyczajów żywieniowych – jedzą nieregularnie, oszukują głód wysokokalorycznymi przekąskami, gustują w jedzeniu fast foodów i słodczy. Podobnie wygląda odżywianie osób, które mieszkają same w wynajmowanym mieszkaniu lub akademiku.

„Nieprzywiązywanie wagi do jakości i regularności posiłków ujawnia się szczególnie w przypadku śniadań. Część osób w ogóle z nich rezygnuje, motywując to brakiem czasu lub apetytu” – komentuje opiekun naukowy badania dr Ewa Jagiełło.

„Wydaje się, że styl życia, jaki wiodą, nie wiąże się z niewiedzą, a raczej z ignorowaniem tej wiedzy i brakiem internalizacji zasad, które sprzyjają zdrowszemu i bardziej higienicznemu życiu – mówi dr Ewa Jagiełło. Okazuje się, że potrzeba dbania o siebie uzależniona jest często od bycia w związku. Chodzi tutaj nie tylko o zdrowie, ale również o higienę. Do jej zachowywania bardziej motywuje dopiero intymna relacja.

Zdarza się, że studenci swój pierwszy posiłek zjadają dopiero pomiędzy godziną dwunastą a czternastą. Z reguły do śniadania studenci piją czarną (znacznie rzadziej zieloną) herbatę lub kawę z mlekiem i cukrem. Dla wielu badanych jej nieodłącznym uzupełnieniem jest papieros. Na co dzień zakupy robią w hipermarketach i dyskontach, przedkładając cenę nad jakość produktów spożywczych. Zdarza się, że przeznaczają pieniądze na inne przyjemności, dlatego na jedzenie często brakuje im funduszy.

„Studenci chodzą spać o różnych porach, rzadko kiedy posiadając ustalony harmonogram odpoczynku. Są nieprzyzwyczajeni do wczesnego wstawania, dlatego często poranną pobudkę odbierają jako prawdziwą katorgę. Największym problemem jest nieregularny sen, bez stałej pory i powtarzalnego schematu” – czytamy w przesłanym komunikacie.

Czas wolny dzielą zazwyczaj pomiędzy imprezy towarzyskie a wielogodzinne oglądanie telewizji czy przeglądanie internetu. Jako najczęstsze źródło stresu czy niepokoju wskazują studia, a w szczególności sesję egzaminacyjną, prezentacje na zaliczenie lub pisanie pracy dyplomowej.

Studencka praca ma z reguły charakter tymczasowy. Studenci są gotowi zatrudnić się „na czarno”, jeśli zwiększy to ich zarobki. „Część młodych ludzi zapytana o wymarzoną pracę, nie potrafi powiedzieć, jaki mogłaby mieć ona charakter. Doskonale orientują się jednak co do tego, ile chcieliby zarabiać” – czytamy w przesłanym komunikacie. Swoje oczekiwania finansowe umieszczają w granicach 2,5 a 7 tys. złotych.

Do pożądanых cech dobrej pracy zaliczają partnerskie relacje z przełożonym, brak monotonii, wykonywanie wyłącznie własnych obowiązków, 8-godzinny dzień pracy z płatnymi nadgodzinami.

Nawiązują i utrzymują dość płytkie relacje międzyludzkie. *„Najczęściej takie, które nie są +kosztowne+, czyli nie wymagają od nich wyrzeczeń, nie ograniczają swobody, a ich podtrzymanie nie wiąże się z większym wysiłkiem”* – informują autorzy badania.

W obserwacjach wykorzystano technikę zwaną shadowing, czyli badacz w cieniu, dzięki której udało się uzyskać wgląd w te obszary życia młodych ludzi, które na co dzień pozostają niejawnymi dla postronnych obserwatorów. Metoda ta polegała na stworzeniu sytuacji, w której badacz towarzyszył badanemu na każdym kroku i uważnie przypatrywał się wykonywanym przez niego codziennym czynnościom. Obserwatorzy i obserwowani jedli razem posiłki, robili zakupy, oglądali telewizję, odwiedzali rodzinę i znajomych, a także wykonywali różne prace. „Badacze byli najczęściej rówieśnikami osób badanych, przynależącymi do tej samej kategorii postaw i wartości.

„W części przypadków byli do siebie tak podobni, że granica pomiędzy przedmiotem a podmiotem badania przestawała istnieć” – mówi dr Ewa Jagiełło, opiekun naukowy badania „Student Y”.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17627.html>



12-09-2023

SMA: tu naprawdę nastąpił przełom w leczeniu

Nowoczesne leczenie przywróciło nadzieję na lepsze życie.



12-09-2023

[Być może twój bliźniak genetyczny czeka!](#)

Co piąty potrzebujący przeszczepu szpiku nie znajdzie dawcy, ale może być inaczej.



12-09-2023

[Co działa przeciw demencji?](#)

Polscy naukowcy wśród tych, którzy to sprawdzą.



12-09-2023

[Choroby autoimmunologiczne](#)

Czy warto zmienić dietę?



12-09-2023

[Antyoksydanty mogą szkodzić](#)

Zbyt duże stężenie tych substancji m.in. wspiera rozwój... nowotworów.



12-09-2023

[Zapytaj fizyka o symetrie](#)

To kolejny wykład w ramach popularnonaukowego cyklu: "Zapytaj Fizyka".



12-09-2023

[Dwóch naukowców z Polski laureatami prestiżowych grantów](#)

Przyznawanych przez Europejską Radę ds. Badań Naukowych.



12-09-2023

[Terapia mikroRNA hamuje wzrost guzów](#)

Naukowcy przetestowali terapię atakującą raka z pomocą cząsteczek RNA.

Informacje dnia: [SMA: tu naprawdę nastąpił przełom w leczeniu](#) [Być może twój bliźniak genetyczny czeka!](#) [Co działa przeciw demencji?](#) [Choroby autoimmunologiczne](#) [Antyoksydanty mogą szkodzić](#) [Zapytaj fizyka o symetrie](#) [SMA: tu naprawdę nastąpił przełom w leczeniu](#) [Być może twój](#)

[bliźniak genetyczny czeka! Co działa przeciw demencji? Choroby autoimmunologiczne](#)
[Antyoksydanty mogą szkodzić Zapytaj fizyka o symetrie SMA: tu naprawdę nastąpił przełom w](#)
[leczeniu](#) [Być może twój bliźniak genetyczny czeka! Co działa przeciw demencji? Choroby](#)
[autoimmunologiczne](#) [Antyoksydanty mogą szkodzić](#) [Zapytaj fizyka o symetrie](#)

Partnerzy