

Здоровый образ жизни студента



На данный момент здоровье, как и здоровый образ жизни становятся одной из самых актуальных проблем среди молодежи. Во время обучения студенты получают не только профессиональные навыки, но и формирование их социального статуса. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Здоровье непосредственно влияет на работоспособность, производительность труда и отражает качество жизни в целом. У студентов отсутствует стойкая мотивация здорового образа жизни. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на III — до 83,1, на IV курсе — до 75,8%. Образ жизни — это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

Режим труда и отдыха



Интенсивность обучения постоянно повышается и объем информации постоянно растет. Чрезмерная учебная нагрузка приводит к переутомлению студентов и потере здоровья. Человек, распределяя разные виды деятельности в пределах конкретного дня, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В ином случае испытывает дискомфорт, утомляемость, а то и заболевает. Следовательно,

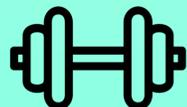
необходимо вести чётко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями.

В соответствии с гигиенически допустимыми нормами суточный бюджет времени студента состоит из:

- 12 ч учебных занятий (6ч аудиторных и 4—6 ч самостоятельных)
- 12 ч, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание)
- личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт).

Организация сна

Сон — обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента считается 7,5—8 ч сна обычной нормой. Часы, предназначенные для сна нельзя использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам. Напряжённую умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, так как это затрудняет засыпание, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.



Двигательная активность

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов — систематическое использование физических нагрузок. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1: 3, а по энергозатратам 1: 1; во внеучебное время соответственно 1: 8 и 1: 2. Важный фактор оптимизации двигательной активности — самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.). Высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий. Двигательная деятельность состоит в объеме 1,3—1,8 ч в день.

Организация питания

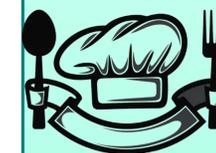
Культура питания играет значительную роль. Каждый студент должен знать принципы рационального питания. Питание строится на следующих принципах:

- достижения энергетического баланса;
- установления правильного соотношения между белками, жирами, углеводами;
- сбалансированности минеральных веществ и витаминов;
- ритмичности приема пищи.

В период экзаменационных сессий, когда энергозатраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается. Важным аспектом культуры питания является режим питания, и распределение калорийности пищи в течение суток.

Систематическое неправильное питание прежде всего провоцирует заболевания желудочно-кишечного тракта, а также приводит к нарушению обменных процессов и работы всего организма.

Рациональное питание — это физиологически полноценный приём пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.



Вредные привычки

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление алкоголем — 75,6%, курение — 73,5%. С этим может быть связано и «бегство» от реальной жизни, неуспех в учебе, работе.

Под действием алкоголя возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная работоспособность. Ухудшается и физическая работоспособность, значительно снижается точность, координация и быстрота движений, а также мышечная сила.

Курение — одна из самых вредных привычек. Притягательная сила курения для молодежи в том, что они получают удовольствие от сознания своей «полноценности», самоуверждения, видят в курении средство для снятия эмоционального напряжения, повышения работоспособности.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Их основное свойство — способность вызвать состояние эйфории. Причины употребления наркотиков разные. На первых порах — желание испытать еще неизвестное «острое» ощущение, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, желание хоть на короткое время уйти от каких-либо тяжелых жизненных ситуаций; почувствовать состояние «невесомости», «блаженства».



Психологи отмечают, что в течение всего периода обучения в вузе некоторые студенты находятся в состоянии стресса, что может быть связано с закрытием сессии, получением плохих оценок и т.д. Важно помнить, что снижение темпа деятельности, скорости усвоения учебного материала могут быть следствием общего недомогания, соматической ослабленности студентов. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — всё это показатели общей культуры человека. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек.