

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Досаева Софья Станиславовна

студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, РФ, г. Красноярск

Мунгалов Андрей Юрьевич

научный руководитель, старший преподаватель Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, РФ, г. Красноярск

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты сохранения здоровья молодых людей, потому как здоровье — важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Хорошее здоровье, правильный образ жизни студентов, является важной составляющей к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека в будущем. Именно в студенчестве молодые люди часто не задумываются о том, какой образ жизни они ведут, аргументируя это тем, что пока они молоды им можно все. Все это нередко приводит к тому, что уже 30 годам молодой человек при безответственном отношении к своему здоровью, доводит свой организм до катастрофического состояния. Забота о своем здоровье начинается с рождения и об этом нужно помнить всегда.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, режим питания, сна и отдыха, физическая активность.

Термин «здоровье» люди употребляют и воспринимают по-разному - в зависимости от состояния организма, возраста, контекста и т.д. Скажем, пожелание здоровья в поздравлениях используется как обязательный вербальный шаблон, а на приеме у доктора разговор о здоровье приобретает конкретный характер, предполагающий обследование и лечение тех или иных органов человека. Так что же такое здоровье? В уставе Всемирной организации здравоохранения формулировка этого понятия затрагивает наряду с физическим состоянием человека также и соматические, психические, даже нравственные аспекты жизнедеятельности. Распространенная пропорция факторов, определяющих состояние здоровья индивида, отводит медицине не более десяти процентов «ответственности» за его самочувствие. Основным критерием (более 50%), влияющим на физиологическую функциональность, считается образ жизни человека. С момента рождения ребенка на свет, ответственность за его здоровье несут прежде всего родители, но, однажды, наступает момент, когда молодого человека уже считают «взрослым». Для многих эта пора приходится на студенческие годы. Именно в этот момент все еще растущий и развивающийся организм попадает под сильное влияние внешних факторов, негативно влияющих на здоровье. Молодые люди приобретают пагубные пристрастия (алкоголь, табак, наркотики), пренебрегают элементарными правилами здорового образа жизни. Отталкиваясь от общего представления о студенческом образе жизни, можно проанализировать – в каких именно аспектах здоровью молодого человека угрожает опасность.

Режим труда и отдыха

В жизни студентов под трудом главным образом понимаются интеллектуальные процессы – это работа головного мозга. Изучение деятельности этого органа учеными показало, что периоды наилучшей продуктивности мозга человека тесно связаны с биологическими ритмами природы и свойственны большинству населения планеты. Средние показатели пиков активности головного мозга приходятся на периоды с 6 до 12 часов и с 17 до 20 часов. Следовательно, эффективность ночных подготовок к экзаменам, зачетам и семинарам, так часто практикуемых в студенческой среде, минимальна. Это же относится и к усвоению материалов лекций и других обучающих мероприятий в течение дня. Снижение мозговой активности происходит в интервалах с 13 до 16 и с 2 до 4 часов. В это время суток снижается не только работоспособность головного мозга, но и организма в целом. Учитывая результаты исследований, можно корректировать режим дня и добиваться наибольшей эффективности прилагаемых усилий в процессе обучения.

Режим питания

Наряду с периодичностью приема пищи, важными составляющими являются также рациональность и сбалансированность. «Приученный» питаться по часам, организм быстро адаптируется к режиму и начинает вырабатывать соответствующие ферменты, упрощающие усвоение и переработку пищи. Нерегулярность и бессистемность в питании студентов – основная причина возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Под рациональностью в питании подразумевается соотношение потребляемых калорий и их расход в течение дня. Дисбаланс этого параметра, как правило, происходит из-за чередования длительного голода и переедания. Сбалансированное питание также относится к важным составляющим приема пищи. Преобладание в рационе белков, жиров или углеводов негативно сказывается на физическом развитии организма человека, часто приводит к ожирению, упадку сил, сонливости, рассеянности и т.д. Нужно отметить, что любые результаты исследований диетологов или физиологов относительно питания имеют усредненные значения, корректировка которых должна производиться человеком самостоятельно.

Физическая активность

Современный мир, к сожалению, не располагает к естественной физической активности. Передвижение в транспорте, лифтах, множество приспособлений, созданных для облегчения жизни человека, наносят ему незаметный ежедневный ущерб. Гиподинамию, избыточный вес и другие нарушения здоровья нужно не только осознавать, но и стремиться к преодолению этих аномалий. Частое использование в обиходе термина ЗОЖ (здоровый образ жизни) породило немало стереотипов, среди которых – мода на регулярное посещение спортивных залов с усиленными физическими нагрузками. Иногда стремление обрести хорошую физическую форму побуждает молодых людей к чрезмерным занятиям в тренажерных залах. Между тем, следует различать физическую активность, достаточную для поддержания организма в тонусе, и профессиональную спортивную подготовку. Студент в период обучения в ВУЗе пребывает в таком возрасте, когда физиологическое развитие организма находится в завершающей стадии. Именно в этот период формируется образ жизни, модели поведения и мышления, привычки, которые будут использоваться в дальнейшей социальной и личностной реализации. Находясь в возрасте высокой активности в целом, а, следовательно, на пике физических возможностей, студент обычно не замечает последствий нездорового образа жизни. Поэтому наиболее важным фактором в формировании осознанного выбора в пользу «здоровых привычек» может являться максимальное информационное наполнение студенческой среды о необходимости ведения здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Савельев С.В. Атлас мозга человека. — М.: ВЕДИ, 2005
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента - М: «Гардарики», 2001
3. Г. И. Куценко , Ю.В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни" М., 1997 г.

4. Мартинчик А. Физиология питания. М., 2015 г.