

ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье — это состояние основных структур и функций организма, которое характеризует его работоспособность и имеет нравственный, физический и психический аспекты. Установлено, что здоровье человека на 50—55 % зависит от условий и образа его жизни.

Критериями здоровья студентов являются хорошее самочувствие, отсутствие хронических заболеваний, высокий показатель умственной работы, степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды. К факторам, оказывающим негативное влияние на состояние здоровья, можно отнести нерациональное питание, психическое перенапряжение (стресс), малоподвижный образ жизни (гиподинамию), неправильную организацию учебного процесса, диспропорции между трудовой деятельностью и отдыхом, избыточную массу тела, наличие вредных привычек (курение, злоупотребление алкогольными напитками).

Здоровый образ жизни предусматривает соблюдение основных принципов рационального питания и правил личной гигиены, приемлемый режим труда и отдыха, достаточную двигательную активность, физические тренировки, отказ от курения и употребления спиртных напитков, позитивное восприятие окружающего мира. Вышеперечисленное в совокупности обеспечивает долгую и активную жизнь.

Образ жизни студентов чаще всего характеризуется нерегулярностью питания, перекусыванием «на ходу», всухомятку, хроническим недосыпанием, нервно-психическим напряжением (особенно во время сессий), пониженной мышечной деятельностью, подражанием другим в отношении вредных привычек.

С целью ориентации студентов на здоровый образ жизни важное место отводится воспитательной работе, проводимой кураторами учебных групп, отдельными преподавателями, психологами, руководством спортивного клуба и других подразделений университета.

Опыт показывает, что обычное прочтение материала во время кураторских часов не всегда оказывает влияние на изменение поведения студентов. Более эффективны беседы по наиболее актуальным темам (простые рецепты вкусных и полезных блюд, способы снятия стресса, особенности питания во время сессии) и выступления ребят на лабораторных занятиях с рефератами, отражающими основные требования к питанию студентов, а также влияние никотина, алкоголя и наркотических средств на состояние пищеварительной и других систем человека.