

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Д. В. Сичов, А. С. Сініченкова, О. С. Журавель

Актуальними питаннями сучасних студентів є збереження і зміцнення власного здоров'я. Здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний, у своїй життєдіяльності людина керується законами суспільства і індивідуальними законами свого організму [1]. Зберегти здоров'я молодого покоління – одна з найважливіших соціальних завдань суспільства. Щоб підготувати висококваліфікованих фахівців необхідно зміцнювати і формувати здоровий спосіб життя, сприяти працездатності студентської молоді. Сьогодні дана категорія населення відчуває негативний вплив навколишнього середовища, так як фізичне і розумове становлення збігається з періодом адаптації до нових, змінених для них умов життя, навчання, високим розумовим навантаженням [4]. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – сукупність форм і способів повсякденної культурної життєдіяльності особистості, заснована на культурних нормах, цінностях, сенсах діяльності і зміцнює адаптивні можливості організму. ЗСЖ забезпечує гармонійний розвиток, збереження і зміцнення здоров'я, високу працездатність, а так само дозволяє розкривати найбільш цінні якості особистості, необхідні в умовах динамічного розвитку нашого суспільства. Здоровий спосіб життя включає в себе наступні головні компоненти: правильний режим праці та відпочинку, відсутність шкідливих звичок, достатню рухову активність, особисту гігієну, загартовування, духовність, раціональне харчування і ін. [3]. Правильний режим праці і відпочинку – найважливіший елемент здорового способу життя. Режим дня – це основа життєдіяльності кожної людини, тому він повинен бути індивідуальним в залежності від стану здоров'я, рівня працездатності, інтересів і схильностей. При правильному дотриманні режиму виробляється чіткий і необхідний ритм життєдіяльності організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я і поліпшення працездатності. Куріння і зловживання алкоголем є основними і найпоширенішими шкідливими звички серед молоді. Найпоширеніший порок – куріння. Вчені довели, що тільки через паління знижується сприйняття навчального матеріалу. Куріння дуже часто є причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Ще одна поширена шкідлива звичка це – алкоголізм. При частому вживанні алкоголю порушується діяльність центральної і периферичної нервової системи, а так само діяльність функцій деяких внутрішніх органів [2]. Не менш важливою складовою здорового способу життя є правильне харчування. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей з урахуванням їх статі, віку, характеру праці, кліматичних умов життя. Брак

часу і швидкий темп життя призвели до порушення раціону харчування. Прийом їжі повинен складатися із змішаних продуктів, що включають в себе білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні речовини. Тоді правильне харчування забезпечить правильний ріст і формування організму. Основу оптимального рухового режиму складають регулярні заняття фізичними вправами і спортом. Головними властивостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість, поліпшення кожного з цих властивостей так само сприяє зміцненню здоров'я [5]. Загартовування – потужний оздоровчий засіб, що дозволяє уникнути дуже багато захворювань, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин. В основі здорового способу життя знаходяться біологічні та соціальні принципи. Студенти – це складова частиною молоді, що представляє собою індивідуальну соціальну групу і відрізняється властивими їй умовами життя, праці і побуту, соціальною поведінкою і психологією. Вони відносяться до групи підвищеного ризику, так як на непрості проблеми студентів, як: висока емоційна і розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання та навчання накладають негативний вплив кризи всіх основних сфер суспільства і держави. Все це призводить до погіршення адаптації студентів, наслідком чого є серйозні медичні та соціально–психологічні проблеми [2].

Таким чином, організована пропаганда медичних і гігієнічних знань сприяє зниженню рівня захворювань, і допомагає виховувати міцне покоління. У формуванні здорового способу життя найважливішою повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації турботи про своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей. Захист власного здоров'я – це зобов'язання кожного з нас, і не треба це зобов'язання перекладати на інших. Адже буває так, що людина сама себе ж до 30 років доводить неправильним способом життя до безнадійного стану. І тому з раннього віку необхідно піклуватися про своє здоров'я, адже «швидкого і спритного хвороба не наздожене».

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини. – К.: Здоров'я, 1999. – 80 с.
2. Брахман І.І. Валеологія – наука про здоров'я. – М.: Физическая культура и спорт, 2002. – 208 с.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К.: Здоров'я, 1998. – 208 с

4. Гнутель Я.Б. Виховна робота в сучасних умовах. – Тернопіль: АСТОН, 2004. – 263 с.

5. Новикова Л.И., Селиванова Н.Л. Моделирование воспитательных систем: теория – практика. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 289 с.