

ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Т.Г. НІКОЛАЄВА, С.І. ЧЕБЕРЯЧКО, І.З. КЕРЕСТИНЬ
ДВНЗ «Національний гірничий університет»,
Дніпропетровськ, Україна

Словосполучення «здоровий спосіб життя (ЗСЖ)» не є новим, воно давно ввійшло в нашу мову і сприймається як відоме, зрозуміле явище. При цьому загальноприйнятого уявлення про структуру здорового способу життя в сучасній студентській молоді немає. В одних він асоціюється з ранковою зарядкою, своєчасним харчуванням, в інших - з відмовою від шкідливих звичок. Немає єдиної думки про зміст ЗСЖ й у сучасній валеологічній літературі.

Через різні канали інформації - літературу, рекламу, на рівні побутового спілкування нерідко, на жаль, спотворюється поняття здорового способу життя. Найчастіше під ЗОЖ розуміють 3-4 засоби в різних комбінаціях: відмова від шкідливих звичок, рухову активність, раціональне харчування, використання різних харчових добавок, психотренінг і т.д. Нерідко пропонується збереження й зміцнення здоров'я навіть за рахунок одного-двох «чудодійних» компонентів життєдіяльності.

Прагнення до досягнення здоров'я шляхом використання 1-3 засобів, що є компонентами ЗСЖ, принципово невірне, оскільки такий підхід не забезпечує повною мірою оздоровчий вплив на всю сукупність функціональних систем організму людини і його захист від різних несприятливих факторів навколишнього середовища - усього того, що в остаточному підсумку визначає здоров'я людини, у тому числі молодого.

Виходячи із цього положення, дуже важливо визначити оптимальний набір практико-діяльних компонентів (засобів) ЗСЖ. Тому пропонуємо кодекс здоров'я як збір правил індивідуального здоровобудівництва, заснованого на сучасних науково обґрунтованих даних гігієни й валеології.

Він викладений по пунктах згідно всім основним факторам, що впливають на здоров'я молодих людей із супроводом для більшої переконливості короткими поясненнями оздоровчого ефекту кожного пункту.

Отже, щоб зміцнити здоров'я, виконуйте наступні правила:

1. Вивчайте свій організм, пізнавайте, як він працює, що для нього корисно й що шкідливо. Постійно створюйте в собі впевненість, що ви здорові й бажайте здоров'я всім оточуючим.

2. Прагніть уникнути впливу на вас несприятливих екологічних факторів.

Користайтеся будь-якою можливістю бути ближче до природи: бувати в парку, у лісі, біля ріки, озера, моря, у горах. Постійно створюйте сприятливий мікроклімат у своїх робочих приміщеннях.

3. Регулярно проходите планові медичні огляди.

Вчасно звертайтеся по допомогу до лікарів, але обмежте до мінімуму вживання ліків. Ведіть здоровий спосіб життя

4. Трудіться постійно, упевнено, сумлінно, творчо, у міру своїх можливостей

у комфортних умовах сприятливого творчого й морального клімату в колективі.

5. Харчуйтеся повноцінно, регулярно, 3-4 рази в день. Їжа повинна відповідати вашим енергетичним витратам, містити в собі всі необхідні харчові речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, мікроелементи), збалансовані в найбільш сприятливих співвідношеннях.

6. Строго дотримуйте правил особистої гігієни.

Насамперед, розробіть для себе постійний добовий режим. Виконання його виробляє певний ритм діяльності організму, що допомагає найбільше ефективно виконувати різні види роботи.

Особливу увагу приділіть сну. Пам'ятаючи, що - він основний незамінний вид відпочинку. Сон повинен тривати з 22-23 до 6-7 ч ранку, при цьому обов'язково має бути безперервним.

7. Достатньо навантажуйте фізично свій організм не менше 8-10 годин у тиждень, застосовуючи різні засоби й форми раціональної рухової активності. Ця активність повинна передбачати: щоденну ранкову гігієнічну гімнастику або спеціалізовану зарядку, попутне тренування, оздоровче (або спортивне) тренування (не менш 3 разів на тиждень), фізкультурні паузи, хвилинки, мікропаузи протягом академічних і самостійних занять, вечірню гімнастику або прогулянку, активний відпочинок у вихідні дні й у канікулярний час. Запам'ятаєте на все життя, що рух - еліксир життя й ніщо так не руйнує наш організм, як обмежена рухливість.

8. Щодня гартуйте свій організм. Використовуйте для цього доступні вам різноманітні засоби й форми процедур, що гартують: прийом повітряних ванн, носіння полегшеного одягу, прогулянки й тренування на відкритому повітрі в будь-яку погоду, сон при відкритій квартирі навіть узимку; обтирання, обливання, душ, купання у відкритих водоймах, розтирання снігом, сонячні ванни, відвідування лазні з наступним обливанням холодною водою, перебування в горах, ультрафіолетове опромінення й ін.

9. Навчіться попереджати й знімати сильні стреси. Тренуйте емоційну стійкість. Опануйте прийомами психотерапії. Все це допомагає забезпечити себе від руйнівного впливу стресфакторів, якими наповнена сучасне життя.

10. Рішуче відмовтеся від шкідливих звичок. Не вживайте наркотики, алкоголь, не паліть. Пам'ятайте, що ці звички руйнують здоров'я, ведуть до деградації особистості, приводять до неповноцінного потомства.

Пропонований кодекс (правила здоров'я й здорового способу життя) апробований багатьма студентами й довів свою ефективність. Практика показала, що дотримання кодексу приносить максимальну користь тільки тоді, коли систематично виконуються всі його пункти. Проте навіть часткове їхнє дотримання дасть позитивний результат. Не всі пункти рівнозначні. Особливе значення для зміцнення й збереження здоров'я мають відмова від шкідливих звичок, раціональні праця, харчування, рухова активність, загартовування.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. редакцией Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.