

Проблема развития ответственного отношения к здоровью у студентов колледжа

The problem of developing a responsible attitude to health among college students

УДК 377

Получено: 15.08.2020

Одобрено: 02.09.2020

Опубликовано: 25.10.2020

Чукарина Д.О.

Студентка филиала Ставропольского государственного педагогического института в городе Ессентуки

e-mail: darya.chukarina.0810@mail.ru

Chukarina D.O.

Student, branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in the city of Essentuki

e-mail: darya.chukarina.0810@mail.ru

Смородинова И.В.

Старший преподаватель кафедры естественных дисциплин филиала Ставропольского государственного педагогического института в городе Ессентуки

e-mail: smorodinova_sgpi@mail.ru

Smorodinova I.V.

Senior Lecturer, Department of Natural Sciences, branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in the city of Essentuki

e-mail: smorodinova_sgpi@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию проблем здоровья обучающихся среднего профессионального образования. В настоящее время состоянию здоровья студентов уделяется всё больше и больше внимания, потому что в Российской Федерации у 65% обучающихся СПО наблюдаются хронические заболевания. А сами студенты не знают, как правильно заботиться о своём психическом и физическом здоровье, чтобы поддерживать работоспособность организма. Поэтому очень важно изучать эту проблему и пути её решения. В статье описаны наиболее оптимальные варианты улучшения общего состояния организма, способы увеличения иммунитета и советы по борьбе со стрессовыми состояниями, а также причины возникновения проблем с психическим и физическим здоровьем и ситуации, в результате которых может быть ухудшение общего состояния человека.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье, заболевание, студент колледжа, иммунитет, организм.

Abstract

The article is devoted to the study of health problems of students of secondary vocational education. Currently, more and more attention is being paid to the health status of students, because in the Russian Federation, 65% of students of STRs have chronic diseases. And the students themselves do not know how to properly take care of

their mental and physical health in order to maintain the body's working capacity. Therefore, it is very important to study this problem and its solutions. The article describes the most optimal options for improving the general condition of the body, ways to increase immunity and tips for dealing with stressful conditions, as well as the causes of mental and physical health problems and situations that can lead to a deterioration in the general condition of a person.

Keywords: health; mental health; physical health; disease; college student; immunity; organism.

Студентом колледжа является человек, который получает среднее профессиональное образование, их возраст – от 15 до 20 лет. В это время скорость роста снижается, все системы организма хорошо развиты, интеллектуальные способности на высоком уровне, увеличивается скорость мышления. Вместе с тем, вплоть до 18 лет проходит дальнейший активный рост мышечной ткани и её дифференциация, перестраивается работа эндокринной системы, увеличивается работа желез половой системы. К 20–25 годам заканчивается окостенение позвонков, а рост основания черепа прекращается к 20 годам.

Здоровый образ жизни – это индивидуальное поведение жизни одного определённого человека, которое помогает поддерживать его общее состояние организма.

Если человек ведёт здоровый образ жизни: не имеет вредных привычек, занимается спортом, следит за питанием, то у него снижается риск возможности получить различные заболевания, укрепляется иммунитет, повышается устойчивость организма. Поэтому очень важно следить за своим здоровьем в любом возрасте.

Здоровье – это нормальное состояние организма, отсутствие болезней, а также состояние физического, духовного и социального благополучия.

Ухудшение здоровья студентов во время обучения в колледже в основном связано с вредными воздействиями социально-гигиенических факторов окружающей среды и генетикой. Когда человек после школы поступает в учебное заведение, у него происходит изменение привычной жизни, а именно: новое место проживания, смена условий индивидуальной деятельности, изменение режима труда и отдыха, а также питание. Некоторые студенты переезжают в общежития, а некоторые тратят много времени на дорогу до учебного заведения. Это всё прямо или косвенно влияет на здоровье.

Здоровье человека напрямую влияет на его работоспособность. При этом важно понимать, что психическое и физическое здоровье неразрывно связаны между собой.

К **психическому здоровью** относят: отсутствие психических расстройств, способность противостоять стрессам и продуктивно работать. Оно может ухудшаться из-за нездорового образа жизни, стрессовых ситуаций, неприятий социума, плохих взаимоотношений между людьми, насилия и давления со стороны общества.

В студенческие годы у обучающихся наблюдается почти постоянный стресс. Кроме сдачи зачётов, экзаменов, общения со строгими преподавателями, некоторые студенты начинают работать, самостоятельно оплачивая свои расходы, что приводит к новым жизненным трудностям. Для укрепления психического здоровья необходимо принимать ряд мер:

Заниматься спортом. Наше тело и наш разум работают в единстве, т.е. при занятиях физической активностью мозг не может думать о каких-либо проблемах, он следит за движениями тела. И в этом случае можно сказать, что переживания

уходят на второй план, и наш разум отдыхает от них. Именно так физические упражнения помогают бороться со стрессами. Учёными доказано, что упражнения помогают повысить самооценку, уменьшить тревожность и беспокойство, улучшить аппетит и сон, помогают расслабиться. Заниматься можно любым видом активности, танцами, лёгкой атлетикой, йогой, теннисом или же плаванием, главное, чтобы это нравилось вам. Этот способ является лучшим, так как доступен каждому. Ведь если у человека нет возможности пойти в зал или записаться в бассейн, он спокойно может заниматься спортом дома, не используя при этом какого-либо специального оборудования. В ходе опросов было выяснено следующее:

- Люди, которые занимаются спортом, гораздо реже испытывают стресс, либо не испытывают вообще.
- Более 60% сказали, что спорт влияет на способность противостоять стрессам.
- Две трети опрошенных заметили, что во время занятий улучшается настроение, а у некоторых повышается самооценка.
- Все, кто применял в борьбе со стрессом спорт, отметили эффективность данного метода.

Правильно питаться. Хорошие привычки в питании также могут помочь в борьбе со стрессами. Для того чтобы увеличить стрессоустойчивость, питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Главными витаминами для нашей нервной системы являются витамины группы В. Необходимость в этих витаминах при эмоциональном напряжении вырастает в пять раз. Они содержатся в каше, мясе, рыбе и молочных продуктах. Советы при стрессе:

- Никогда не пытайтесь успокоить себя сладкой или вредной пищей. Быстрые углеводы и большое количество жиров дают высокую нагрузку для наших внутренних органов, а организму требуется много энергии и сил для борьбы со стрессом.
- Употребляйте как можно меньше алкогольных напитков и кофеина.
- Не переедайте.
- Принимайте пищу медленно и спокойно.
- Всегда старайтесь контролировать объём принимаемой пищи, даже если она низкокалорийная.
- Если при стрессе у вас пропал аппетит, вы можете спокойно сделать себе разгрузочный день и, тем самым, дадите организму отдохнуть.

Высыпаться. Недостаточное количество сна пагубно влияет на наше состояние: ухудшается настроение, уменьшается работоспособность, появляется упадок сил, а если человек будет мало спать на протяжении длительного времени, могут возникнуть такие заболевания, как: ожирение, депрессия, сахарный диабет, различные заболевания сердца и т.д. А во время сна организм отдыхает и восстанавливается. Студенту следует спать 8 часов каждую ночь. При этом засыпать и просыпаться нужно в одно и то же время. Это помогает не только снизить стресс, но и расслабить мышцы после тяжёлого дня.

Позитивно мыслить. Чтобы справиться с негативными эмоциями, нужно посвящать время себе. Хорошо помогают прогулка, прослушивание музыки, разговоры с друзьями, принятие ванны и занятие хобби. Также можно вести личный дневник. Он помогает организовать свои мысли. Если делать записи каждый день в течение 15–20 мин., то можно не только снять стресс, но и повысить иммунную систему.

Слушать классическую музыку. Современная медицина подтвердила то, что прослушивание классической музыки положительно влияет на состояние организма человека. Музыкальные произведения помогают снизить тревожность, избавиться от депрессии, уменьшить боль, замедлить потерю слуха и развить

умственные способности. Учёные провели множество опытов на эту тему, например, было доказано, что звук колокола способен снизить активность деятельности микробов в нашем организме. А музыка композиторов эпохи барокко (Иоганна Себастьяна Баха, Георга Фридриха Генделя, Антонио Вивальди) способна пробудить альфа-волны головного мозга, в результате чего у человека повышается настроение, появляется энергия и внутреннее спокойствие.

Особо стоит отметить влияние музыки великого австрийского композитора – Вольфганга Амадея Моцарта. Она оказывает положительное воздействие на сердечный ритм, частоту дыхания, давление, температуру. При прослушивании повышается уровень эндорфина в крови, развивается память. А всё это из-за частоты звука (которая превышает 3500 герц), звуковых колебаний, большого количества аккордов и просто красоты музыки.

Если у вас нарушен сон или снятся кошмары, хорошо помогает музыка Петра Ильича Чайковского и Эдварда Грига, которую следует слушать перед тем, как лечь спать.

Студентам полезно слушать классическую музыку перед сложными экзаменами, зачётами, при выполнении тяжёлой умственной работы, в напряжённом состоянии.

При длительном стрессовом состоянии вылечиться, используя только музыку, конечно, не получится, но она сможет оказать благоприятное действие, и после прослушивания улучшится самочувствие и настроение.

Принимайте ванны. Горячая вода помогает расслабиться, отдохнуть, снять напряжение и уменьшить стресс. В воду можно добавить успокаивающие ароматические масла, некоторые из которых помогают ещё и в борьбе с лишним весом.

Общайтесь с животными. Было отмечено положительное влияние животных на психологическое состояние человека. Учёные из Вашингтона заметили, что после общения с кошками и собаками у студентов улучшалось настроение и самочувствие. Даже недолгое общение снижает количество кортизола (гормона стресса) в крови человека. К тому же животные помогают чувствовать себя не одинокими, а у многих хозяев питомцев отмечается повышение самооценки.

Следите за порядком в доме. Поддерживайте чистоту, всегда кладите вещи на свои места, создайте свой уют. Поставьте везде много красивых зелёных растений, они не только насытят помещение кислородом, но и скрасят интерьер. Лучше всего для этого подходят алоэ, гибискус, каланхоэ.

Физическое здоровье – это состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы и системы. Для поддержания физического здоровья следует:

Правильно соотносить время труда и отдыха. Соблюдая правильный режим дня, студент сможет лучше приспособиться к изменениям внешних и внутренних условий. Если каждый день соблюдать одинаковый режим, человек привыкает к этому и в последующем сможет быстро переходить от одной деятельности к другой, будет ли это отдых после учебной работы, выполнение домашних заданий или занятие спортом. Чтобы правильно построить свой режим, студенту необходимо сначала определить время, которое затрачивается на учёбу (работа в аудитории и выполнение домашних заданий), затем добавить индивидуальные задания (занятия в кружке, хобби, поход в спортивный зал, общение с друзьями), и затем, учитывая, свои личные особенности (степень утомляемости и др.), добавить время для питания и отдыха.

Заниматься физической активностью. Регулярная физическая активность помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укреплять легкие, поддерживать нормальный вес, преодолевать физические расстройства, а также

снижает риск получения заболеваний. Студенту следует уделять физической нагрузке 20-30 мин. в день. Занятия спортом следует проводить спокойно, учитывая своё общее состояние здоровья организма. Не нужно перенапрягаться. Регулярные физические нагрузки способствуют:

- росту мышечной массы;
- насыщению кислородом всех тканей и органов организма;
- снижению риска развития заболеваний;
- восстановлению энергопотребления;
- быстрому обмену веществ;
- улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- укреплению позвоночника;

Зарядка во время учёбы. Сидячий образ жизни оказывает негативное влияние на наше здоровье. В результате него многие люди приобретают заболевания опорно-двигательной системы. Поэтому при длительной сидячей работе необходимо делать зарядку для шеи, рук и позвоночника.

Соблюдать личную гигиену. Нужно каждый день принимать душ, чистить зубы, мыть руки после улицы, посещения общественных мест и перед едой. Одежду и обувь нужно надевать только чистую из натуральных материалов. Не стоит использовать чужую одежду или обувь. Постельное бельё следует менять каждую неделю. Соблюдение этих простых правил поможет избавиться от бактерий и паразитов, а значит, снизит риск заболевания и укрепит иммунитет.

Отказаться от курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков, так как они все негативно воздействуют на здоровье человека, вызывая различные заболевания. Табачный дым оказывает влияние на все органы и ткани организма: ухудшается зрение, нарушается сон, аппетит, появляются головные боли, повреждается зубная эмаль, кожа приобретает нездоровый цвет, волосы становятся ломкими, могут появиться такие болезни, как: рак, гастрит, язва, гипертония, бронхит, слепота, а также инфаркт и инсульт, увеличивается вероятность появления морщин, отёков ног, варикоза. При употреблении алкогольных напитков страдает головной мозг, печень, почки, сердце и сосуды, поджелудочная железа. При попадании алкоголя в кровь, изменяются её клетки, а затем образуются комочки, что приводит к обезвоживанию организма. Наркотические вещества, также как и курение, влияют на весь организм, вызывая при этом необратимые последствия для здоровья и сильное привыкание к препаратам. Для того чтобы избавиться от данных вредных привычек нужна большая сила воли, а главное – желание. Начинать нужно со смены образа жизни. Чтобы отвлекать себя от этого можно найти для себя увлечение (заняться спортом, вязанием, фотографией и т.д.). Если у вас сильная зависимость, необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Правильно питаться. Необходимо включать в свой рацион как можно больше свежих фруктов и овощей, нежирное мясо и рыбу, молочные продукты, яйца, каши, а также пить много воды. Необходимо исключить из своего рациона фастфуд, газированные напитки и блюда быстрого приготовления. Также не следует употреблять пищу на ходу или между основными приёмами пищи. Никогда не пропускайте завтрак, ведь это главный приём пищи за весь день.

Закаляться. При регулярной закалке снижается риск заболеваний, укрепляется сердечно-сосудистая система, повышается сопротивляемость организма. Закаляться можно разными способами:

- Водой. Начинать нужно со слегка тёплой воды и обливать только ноги, а затем постепенно понижать температуру воды и обливать уже всё тело.

– Воздушные ванны. Начинать нужно летом. Выходить раздетым на улицу на несколько минут и так каждый день. И уже зимой вы сможете спокойно также выходить на улицу на 10-15 мин.

– Контрастный душ. Сначала нужно включить тёплую воду, затем постепенно повысить температуру до горячей, а затем на несколько секунд включить холодную, а после опять горячую. Повторить смену холодной и горячей несколько раз. Перед процедурой рекомендуется провести разминку.

Нельзя закаляться при наличии заболеваний сердечно-сосудистой и мочеиспускательной систем, опухолей, миом, а также воспалительных заболеваний.

Следите за осанкой. Держите спину ровно, расправив плечи. Неправильная осанка может привести к нарушениям работы лёгких, и человек будет получать недостаточное количество кислорода. Также позвоночник может мешать работе пищеварительных органов, нарушая их положение. Из-за долгого сидения за столом в неправильной позе, могут заболеть шея, позвоночник, поясница. Неправильно сформировавшаяся осанка может привести к следующим заболеваниям: сколиоз, грыжа, запор, изжога, а также вызвать боли в сердце, желудке и головные боли. Для того чтобы справиться с этой проблемой, нужно делать определенные физические упражнения: наклоны тела, вращение головы, «кошачьи потягивания», классическая планка и т.п. Для предупреждения заболеваний позвоночника спите на ортопедическом матрасе и подушке.

Чтобы предотвратить заболевание нужно проходить *регулярный медицинский осмотр*. При нём могут быть выявлены первые симптомы болезни, которые на ранней стадии часто можно вылечить. Посещать врача рекомендуется каждые полгода или год.

Большое влияние на здоровье людей оказывает *качество воздуха* в помещениях, так как, если в нём наблюдаются даже небольшие источники загрязнений, создаётся высокая концентрация вредных веществ, а время их воздействия на человека максимально. А так как большое количество времени студенты проводят в помещениях, воздух, содержащий загрязнения, может пагубно влиять на их самочувствие, работоспособность и здоровье. Для того чтобы защитить себя от данного вредного воздействия, необходимо часто проветривать помещение, стараться больше времени проводить на свежем воздухе, проводить влажную уборку.

Также тяжело представить жизнь студента без использования технических средств (компьютера, телефона, ноутбука, планшета и т.д.), так как интернет стал лучшим способом поиска необходимой информации, делового общения и отдыха. Но у компьютера есть множество минусов. И, в первую очередь, это его негативное влияние на здоровье. Технические средства стали источниками большого количества заболеваний, которые связаны с воздействием электромагнитного излучения, с нагрузкой на органы зрения, органы дыхания, с мышцами и суставами. Для того чтобы защитить своё здоровье следует делать перерывы во время работы за компьютером для проведения зарядки для глаз, позвоночника, рук и шеи, правильно планировать время на работу, чтобы использовать технические средства как можно меньше, соблюдать правильную посадку и организовывать своё рабочее место.

Таким образом, наше здоровье имеет важное значение, так как без него мы не сможем достичь наших жизненных целей. Поэтому нам нужно знать, как его поддерживать и укреплять.

Резюмируя всё вышесказанное, можно составить список рекомендаций для студентов СПО, которые помогут поддержать и укрепить их здоровье:

1. Занимайтесь спортом.

2. Откажитесь от всех вредных привычек.
3. Проводите много времени на свежем воздухе.
4. Общайтесь с родными и близкими людьми.
5. Найдите для себя увлечение.
6. Следите за питанием.
7. Слушайте классическую музыку.
8. Избегайте стрессовых ситуаций.
9. Ведите личный дневник.
10. Попробуйте закалять свой организм.
11. Мыслите позитивно.
12. Старайтесь вести активный образ жизни.
13. Помните, что ваше здоровье находится в ваших руках.

А несоблюдение этих пунктов приводит к ухудшению физического и психического здоровья, снижет работоспособность, иммунитет и сопротивляемость организма.

Литература

1. *Амосов Н.М.* Размышления о здоровье. 3-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. *Веденеева И.В.* Будь молодой и грациозной / И.В. Веденеева. – Москва: Молодая гвардия, 1986. – 127 с.: ил. – (Если хочешь быть здоров).
3. *Жигинас Н.В., Семке В.Я.* Психическое здоровье семьи. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 271 с.
4. *Никифоров Г.С.* Психология здоровья. – Санкт-Петербург, 2003.
5. *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – Москва: Академия, 2006. – 336 с.
6. *Чепурной И. П.* Питание и здоровье человека / И.П. Чепурной. – Москва: Дашков и К, 2006. – 205 с.
7. *Кирилл Скотт.* Музыка и ее тайное влияние в течение веков. В основе перевода лежит 5-е английское издание 1982 года. Название английского издания: music – its secret influence throughout the ages.