

ОСНОВЫ ЗОЖ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИЙ.

Ершова И.А.

научный руководитель профессор Лукин Ю.Л.

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАУ ВПО Сибирский федеральный университет.

Здоровье населения является основным показателем социального благополучия государства. Различают здоровье населения, которое характеризуется рядом статистических показателей: демография, физическое развитие, заболеваемость. Все это Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) определяется как «состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия».

В размерной жизни студентов учебно-экзаменационные сессии занимают особое место. Сессия- это итоговая проверка глубины качества освоение учебной программы. Каждый студент демонстрирует знания тех или иных разделов или всего учебного курса. В это время происходит максимальное напряжение всех физических и духовных сил молодого человека, его организма, моральных и волевых качеств.

Однако успешная сдача экзаменационной сессии зависит не только от глубины полученных знаний, но многом и от того, в какой «спортивной» форме находится студент. В это время особенно важным, на наш взгляд, является умения поддержать в этот напряженный период здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Как известно, под здоровым образом жизни понимается не только отсутствие у человека рада болезней. ЗОЖ - это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение враждебных биологических и социальных потребностей, вызывающих положительные эмоции и способствующих профилактике болезней и несчастных случаев.

В своей работе мы предлагаем некоторые практические рекомендации студентам, направленные на поддержание их оптимальной умственной, физической и психологической готовности к успешной сдаче учебно- экзаменационной сессии. Однако, необходимо сразу оговорить, что для этого прежде всего необходим высокий уровень знаний студентов, без которого наши рекомендации могут быть бесполезны. И все же в первую очередь необходимо обратить внимание на режим дня.

Правильный режим дня – это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям, распорядок суточной деятельности человека. Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма, способствует повышению работоспособности, дает возможность лучше планировать свое время и успешно учиться. Неукоснительное соблюдение режима дня является средством воспитания у студентов организованности, воли и приучает их к сознательной дисциплине.

В связи с различными условиями жизни и труда, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого суточного режима для всех, однако основные его положения должны соблюдаться в любом случае. В суточном режиме необходимо, прежде всего, обеспечить: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование умственной и физической деятельности, регулярное питание, длительный и полноценный сон.

Другим, не менее важным, вопросом является проблема питания. Здесь необходимо учитывать два важных аспекта: режим питания и его качество.

Из проведенного нами ранее исследования, на вопрос анкеты «Соблюдаете ли вы режим питания?» 75,6% студентов ответили отрицательно. Если с этим явлением ещё как то можно мириться в процессе учебы студента (ему вечно не хватает времени),

то в период экзаменационной сессии, когда у него появляется больше свободного времени, система питания должна быть отрегулирована четко, ведь она напрямую связана с соблюдением режима дня. Трехразовое питание (завтрак, обед, ужин) являются наиболее приемлемым вариантом.

Не менее важным моментом в поддержании навыков ведения здорового образа жизни в период учебно- экзаменационных сессий является правильная организация труда студента, умелое сочетание умственной и физической деятельности.

Чрезвычайно важно нахождение, в перерывах между утренними и вечерними занятиями, на свежем воздухе, на природе, стадионе, выполнение элементарных физических упражнений. Физические упражнения оказывают благотворное влияние на организм, прежде всего, через активизацию процесса кровообращения, улучшения снабжения тканей кислородом, нормализацию пульса и кровяного давления. Наконец, физические упражнения и спорт улучшают не только здоровье, но и характер, воспитывают силу воли, укрепляют самодисциплину.

В заключение хотелось бы остановиться ещё на одной не мало важной проблеме сугубо индивидуальной подготовке в последние два дня перед сдачей экзамена или зачета. Многочисленная практика показывает, что усиленная подготовка накануне экзамена не приносит полноценного результата. День накануне экзамена лучше посвятить активному отдыху, общению с природой, дискотеке и т.д. На экзамен нужно приходить свежим, хорошо выспавшемся, «со свежей головой», способной моментально реагировать на сложившуюся ситуацию. Сдавать экзамен желательно в числе первых, а не проводить утомительных ожиданий со все возрастающим волнением. Мозг теряет способность быстро реагировать на происходящее.

На наш взгляд приведенные нами советы не окажутся лишними для студентов в столь напряженный период их жизни как учебно-экзаменационная сессия.