

УДК 796.011

Методы внедрения здорового образа жизни в студенческую среду

Буслаев И. В., Тутушкина В. Г.

*Трехгорный технологический институт – филиал
Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ»
(ТТИ НИЯУ МИФИ), Трехгорный*

morkva.iv@yandex.ru

Студенты в современном мире страдают от стресса, недосыпа и неправильного питания, что влияет на их здоровье и успеваемость. Здоровый образ жизни улучшает физическое состояние и умственное развитие, служит профилактикой заболеваний. Его внедрение в студенческую среду – актуальная задача.

Ключевые слова: студенты, стресс, недосып, неправильное питание, здоровый образ жизни.

Methods of introducing healthy lifestyles in the student environment

Buslaev I. V.

*Tryokhgorny Technological Institute, a branch of the
National Research Nuclear University «MPhI», Tryokhgorny*

Students in the modern world suffer from stress, lack of sleep and malnutrition, which affects their health and academic performance. A healthy lifestyle improves physical condition and mental development, and serves as a disease prevention. Its implementation in the student environment is an urgent task.

Keywords: students, stress, lack of sleep, poor nutrition, healthy lifestyle.

Здоровый образ жизни или ЗОЖ, является ключевым понятием, которое студенты должны понимать и применять в своей повседневной жизни. Это не просто

модный тренд или популярная фраза, это фундаментальный принцип, который может значительно улучшить качество жизни. ЗОЖ определяется как система мер, направленных на поддержание и укрепление здоровья, а также предотвращение различных заболеваний. Это не просто отсутствие болезней или недугов, это состояние полного физического и психологического благополучия. Физическое благополучие означает поддержание здорового тела через регулярные физические упражнения и сбалансированное питание. Это также включает в себя отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Психологическое благополучие связано с умением справляться со стрессом, сохранять позитивное отношение к жизни и поддерживать хорошие отношения с окружающими. Нельзя не сказать и о том, что важно не только понимать, что такое ЗОЖ, но и уметь применять эти принципы на практике. Это означает, что студенты должны быть способны принимать обдуманные и взвешенные решения о своем здоровье, основываясь на знаниях. Кроме того, ЗОЖ не является статичным понятием. Оно эволюционирует по мере того, как развивается наука и медицина – мы узнаём больше информации о влиянии тех или иных привычек на наше здоровье. Очень важно быть открытым для новых идей, подходов и готовым адаптироваться, меняться в соответствии с новыми знаниями.

Образ жизни студента часто характеризуется рядом негативных факторов, которые могут серьёзно сказаться на их здоровье и академической успеваемости. Во-первых, нерегулярное и нездоровое питание. Многие студенты пренебрегают им из-за нехватки времени, денег или просто из-за отсутствия знаний о том, что и в каких количествах нужно потреблять. Это может привести к недостатку важных витаминов и минералов, а также к проблемам с весом. Во-вторых, недостаток физической активности. Сидячий образ жизни, связанный с большим количеством времени, проводимым за учебниками и компьютером, может привести к ослаблению мышц, проблемам с позвоночником и ухудшению общего состояния здоровья. В-третьих, недостаток сна. Поздние учебные занятия, домашние задания и социальные потрясения могут привести к тому, что студенты регулярно не высыпаются. Это может снизить их продуктивность, ухудшить настроение и ослабить иммунную систему. В-четвертых, употребление алкоголя и другие вредные привычки. Некоторые студенты могут иметь зависимости из-за стресса или социального давления. Это может привести студентов к тяжелым проблемам со здоровьем и негативным последствиям для их академической и личной жизни. В-пятых, студенты часто сталкиваются с проблемами по управлению временем. Балансирование между учебой, работой, социальной жизнью и личным временем может быть сложной задачей. Это может привести к переутомлению, стрессу и, в конечном итоге, к нездоровым привычкам. Такой образ жизни имеет долгосрочные негативные последствия для студентов. Однако понимание этих рисков и принятие мер для поддержания своего здоровья может помочь студентам избежать этих проблем и вести более здоровую и успешную жизнь.

Проблемы, связанные с несоблюдением здорового образа жизни (ЗОЖ), можно разбить на три основных блока: сон, питание и планирование. Рассмотрим каждый из них и сформулируем решения:

1. Сон. Он играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов. Недостаток сна может привести к ухудшению концентрации, памяти, настроения и общего состояния здоровья. Решения:

- соблюдать режим сна (с 22:30 до 7:30);
- длительность (не менее 8 часов);
- создать тишину и темноту за 2 часа до сна;
- засыпать без телефона и прочей электроники.

2. Питание. Это основа здорового образа жизни. Нездоровое питание может привести к недостатку витаминов и минералов, проблемам с весом и другим заболеваниям. Решения:

- соблюдать режим питания (3 раза в день);
- есть умеренно, не переедать (правило тарелки);
- наладить употребление воды;
- приём пищи без телефона и других отвлекающих факторов.

3. Планирование. Оно поможет управлять временем и ресурсами, улучшит продуктивность и снизит уровень стресса, позволит успешно внедрить необходимые привычки. Решения:

- планирование дел;
- расставление приоритетов;
- соблюдение однозадачности;
- занятия спортом во время стресса.

Важно отметить, что эти решения не являются универсальными и могут требовать индивидуальной адаптации в зависимости от обстоятельств каждого студента. Например, некоторые студенты могут обнаружить, что им лучше всего спать с 23:00 до 8:00. Кроме того, важно помнить, что изменение привычек требует времени и терпения. Студенты должны быть готовы к тому, что вначале может быть сложно придерживаться нового режима питания или сна. Однако с течением времени новые привычки станут естественными и будут способствовать улучшению их здоровья.

Для эффективного решения проблем, связанных с несоблюдением здорового образа жизни (ЗОЖ), важно не только осознавать их существование, но и детально ознакомиться с возможными решениями. Для этого необходимо понимание каждого из трех ключевых блоков ЗОЖ: сна, питания и планирования. В связи с этим было принято решение о создании статей по каждому блоку:

– «Искусство сна». В рамках данной статьи читателю предложены ответы на вопросы о том, зачем улучшать сон, как он устроен и как достигнуть совершенства в этом деле.

– «Искусство еды». В данной статье представлены списки ингредиентов здоровых и дешёвых блюд, а также информация о том, как их готовить. Кроме того, в статье рассказывается о принципе «тарелки», который позволит питаться правильно и сбалансированно, исключая переедание, и о правиле «двух стаканов», которое поможет соблюдать питьевой режим.

– «Искусство времени». Эта статья позволяет сформировать цели, расставить приоритеты, грамотно планировать время. Кроме того, она содержит простейшие инструменты тайм-менеджмента, которые позволят не тратить время впустую, сохранить и даже повысить продуктивность в течение дня.

Важно отметить, что эти статьи не только предоставляют информацию, но и служат инструментом для самообразования и саморазвития. Они помогают студентам осознать значение ЗОЖ и мотивируют к его соблюдению. Каждая статья написана в доступной форме и содержит практические рекомендации, которые можно легко применить в повседневной жизни. Кроме того, эти статьи могут служить основой для дальнейшего изучения темы ЗОЖ. Они могут стать отправной точкой для более глубокого погружения в каждый из блоков. Однако чтение этих статей – только первый шаг на пути к формированию здорового образа жизни. Важно не только осознать проблемы и найти возможные решения, но и использовать изученный материал на практике.

Для того, чтобы не перечитывать статьи, был создан буклет. Правила оформления буклета, которых я придерживался:

– Краткость. Буклет предназначен для того, чтобы напоминать о прочитанном ранее материале. Излишняя перегруженность текстом недопустима.

– Цветовое сопровождение. Данный критерий является одним из ключевых, поскольку на тусклый, серый буклет никто смотреть не станет, не говоря уже о его чтении и использовании.

– Акцент на числа. Является неотъемлемой частью буклета, поскольку один только текст воспринимается читателем хуже. Кроме того, числа – это первое, что бросается в глаза и способствует запоминанию.

– Формат «геймизации» (игровизации). Надписи на буклете по типу “+ бодрость после сна” являются аналогом награды за квест (т.е. задание), как обычно бывает в играх. Данный принцип воспринимается студентами лучше, нежели обыденный текст. К тому же, это сильно упрощает дизайн буклета, что тоже положительно.

– Интерактивность. Буклет должен быть не просто источником информации, но и средством взаимодействия. Использование интерактивных элементов, таких как QR-коды для доступа к статьям, значительно увеличивают эффективность буклета.

В заключение, можно сказать, что создание эффективного буклета требует учета множества факторов. Все эти элементы играют ключевую роль в создании буклета, который будет привлекательным и полезным для читателей. Успешный

буклет – это тот, который не только информирует, но и вовлекает читателя, делая процесс чтения интересным и приятным. Это достигается через сочетание ясной и сжатой информации, привлекательного дизайна и учета интересов и потребностей студентов.

Буклет “ЗОЖ: Коротко о главном” был разработан как компактный и доступный источник информации, напоминание о ранее прочитанных статьях. Он содержит краткую информацию о ключевых принципах здорового образа жизни. Буклет был внедрен среди студентов первого курса ТТИ НИЯУ МИФИ. Проект оказывает положительное влияние на учебную среду в целом. Студенты стали более осведомлёнными о важности здорового образа жизни и методах его внедрения, что способствует созданию здоровой и продуктивной студенческой среды. А это, в свою очередь, повысит академическую успеваемость студентов. В заключение, проект по внедрению ЗОЖ в студенческую среду оказался успешным. Он не только предоставляет студентам ценную информацию о здоровом образе жизни, но и способствует формированию здоровых привычек. Это подчеркивает важность проекта для поддержания здоровья студентов.

Библиографический список

1. Чихонина Ю. Г. Метод тарелки. – М.: ЭКСМО, 2014. – 135-165 с.
2. Курпатов А. В. 10 рецептов хорошего сна. – М.: Издательский дом Нева, 2020 – 42-56 с.
3. Левитин Д. Организованный ум. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 274-325 с.
4. Сандерс Д. Доброе утро каждый день: как рано вставать и все успевать. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 14-66 с.
5. Тимоти П. Не откладывай на завтра. Краткий гид по борьбе с прокрастинацией. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 12-70 с.