Гущина Д.В., Бирюкова Н.В.

Основы здорового образа жизни подростков

ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский
Университет)
(Россия, Москва)

doi: 10.18411/lj-06-2021-105

Аннотация

Проведенный анализ научной литературы позволяет понять, что в современном обществе подростки часто пренебрегают здоровым образом жизни, что в дальнейшем влечет непоправимые последствия для них. Здоровый образ жизни – ключевой фактор, который оказывает влияние на уровень и качества жизни человека.

Ключевые слова: здоровье, факторы, влияющие на здоровье, здоровый образ жизни.

Abstract

The analysis of the scientific literature allows us to understand that in modern society, adolescents often neglect a healthy lifestyle, which in the future entails irreparable consequences for them. A healthy lifestyle is a key factor that affects the level and quality of a person's life.

Keywords: health, factors affecting health, healthy lifestyle.

Введение

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Однако хорошее здоровье – главный составляющий фактор для биологических и социальных функций. Его поддержание требует больших усилий.

В настоящее время многие подростки имеют неточное и неполное представление о сущности нашего здоровья и о факторах, которые помогают его поддержанию. Именно поэтому проблема формирования здорового образа жизни в качестве системы ценностей у современного поколения имеет очень маленькую значимость. Учёные отмечают, что на данный день это очень актуальная проблема. Эта тема определяет не только состояние и проблемы здоровья современного поколения, но и то, как это отразится на будущих поколениях. Формирование здорового образа жизни является одной из основ общей культуры человека. Здоровый образ жизни как фактор, помогающий укрепить здоровье человека и общества в целом, предполагает формирование у каждого подростка сознания и поведения, соответствующих требованиям правильного жизненного уклада [1]. Различают несколько факторов, влияющих на здоровье человека (см. табл.1)

Факторы, влияющие на здоровье

Область влияния	Факторы	
	Положительные	Отрицательные
Наследственные (генетические)	-Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	-Наследственные заболевания -Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Окружающая среда	-Пригодные бытовые и производственные условия -Комфортные климатические и природные условия -Благоприятная экологическая среда	- Неблагоприятные экологические условия
Здравоохранение	- Медицинский скрининг - Высокий уровень профилактических мероприятий - Качественная медицинская помощь	- Отсутствие медицинского контроля за динамикой здоровья -Низкий уровень или полное отсутствие первичной профилактики -Неудовлетворительное медицинское обслуживание
Образ жизни	- Рациональная организация жизнедеятельности - Высокая двигательная активность - Социальный комфорт - Психологическая удовлетворенность - Рацион питания - Отсутствие вредных привычек -валеологическое образование	- Отсутствие рационального режима жизнедеятельности - Гиподинамия - Социальный, психологический дискомфорт - Неправильный рацион питания - Наличие вредных привычек

По выше приведенной диаграмме образ жизни является ключевым фактором, определяющий здоровье.

Образ жизни — это совокупность всех основных форм жизнедеятельности людей в данной общественно-экономической формации, посредством которых люди удовлетворяют свои потребности, а также комплекс отношений, возникающих в процессе этой деятельности.

Образ жизни включает 4 категории:

- экономическая;
- социологическая;
- социально-психологическую;
- социально-экономическая.

Одна из основных составляющих здоровья — это здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни- образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Так же здоровый образ жизни - список правил, соблюдение которых позволит сохранить и укрепить здоровье.

Составляющими здорового образа жизни являются:

- умеренное и сбалансированное питание;
- достаточная двигательная активность;
- закаливание организма;
- отказ от вредных привычек;
- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
- личная гигиена;
- умение управлять своими эмоциями;
- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

Сбалансированное питание является залогом энергии и хорошей работы нашего организма. В рационе человека должно быть необходимое суточное количество белков, жиров и углеводов, а также продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в рацион должны входить продукты как животного, так и растительного происхождения [2,3].

Необходимо меньше употреблять жареной и пассерованной пищи, так как при таком способе приготовления еды почти все полезные вещества разрушаются, соответственно, человек не получает нужные ему вещества. В рацион человека должно входить много овощей, фруктов, бобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Не стоит забывать про употребление кисломолочных продуктов.

Норму воды в день вычисляют по формуле. Здоровому человеку требуется около 30-35 мл на один килограмм массы тела. Врачи не рекомендуют заменять воду на другие напитки, например, на газированные сладкие напитки.

Калорийность рациона не должны превышать суточной нормы. Для верного расчёта необходимого количества калорий учитывают наличие и количество физической нагрузки, лишней вес или недостаток веса, заболеваний и т.д. Рекомендуется следовать дробному питанию, обычно предлагают употреблять пищу пять раз в день: три основных приема пищи и два перекуса. Тщательное разжевывание пищи позволит начать перевариванию уже в ротовой полости. Стоит исключить из питания фастфуд и полуфабрикаты [4].

Недостаток двигательной активности приводит к гиподинамии- снижение мышечных усилий, так же маленькая активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. Необходимым для здорового образа жизни является двигательная активность. Объём физической нагрузки так же вычисляется с учётом состояния здоровья, наличия болезней и другими факторами. Важное значение в ежедневном распорядке имеет утренняя зарядка. Она позволяет повысить работоспособность после сна, укрепляет здоровье и важна для регулярной физической тренировки в качестве улучшения сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Здоровый образ жизни подразумевает полное отсутствие вредных привычек. Курение и употребление алкоголя часто встречаются среди подростков. Бороться с вредными привычками можно различными способами, в том числе обращение к медицинской помощи.

Режим труда и отдыха- одно из важнейших условий для высокой работоспособности человека. При его четном соблюдении вырабатывается ритм функционирования организма, именно поэтому ложиться спать нужно в одно и то же время. Длительность здорового сна подростка примерно 7-9 часов. При недостаточном количестве сна происходит снижение умственной деятельности на 7-15% и приводит к истощению организма [5].

Стоит уделять больше внимания на личную гигиену. На грязной коже развиваются микроорганизмы, что приводит к различным заболеваниям. В результате закупорки протоков потовых и сальных желез нарушается их нормальное функционирование. На руках, которыми люди прикасаются ко огромному количеству предметов за день, скапливается огромное количество бактерий. Личная гигиена включает и закаливание организма.

К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.

Таким образом, способность каждого человека отмечать даже самые незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как

подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует и содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, самосовершенствованию, реализации здорового образа жизни.

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М., 1996.
2. Абызова, А.Р. Здоровый образ жизни студента / А.Р. Абызова, Е.В. Александрова // Актуал. проблемы естественнонауч. образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2015. – Т. 1, № 1.
3. Любина, Н.В. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студента / Н.В. Любина // Соврем. тенденции развития науки и технологий. – 2016.
4. Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев Здоровье и образ жизни студентов, 2005.
5. Чумаков Б.Н. Валеология. – М., 1999.

Копытов А.А., Авхачева Н.А.

Повышение благополучия иностранных студентов как фактор повышения уровня конкурентоспособности информационно-коммуникативного пространства современного вуза

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ») (Россия, Белгород)

doi: 10.18411/lj-06-2021-106

Аннотация

Студенты высших учебных заведений в процессе обучения и во время сдачи экзаменов подвержены риску формирования стрессовой реакции, при этом иностранные студенты подвергаются более высокому риску, обусловленному недостаточной информационно-коммуникативной адаптацией. Поскольку здоровье и благополучие в целом коррелируют с успеваемостью студентов и опытом существования в иноязычной информационно-коммуникативной среде, все большее количество университетов модифицируют языковые терминалы для эффективной поддержки благополучия иностранных студентов. Настоящее исследование направлено на изучение того, как иностранные студенты, получающие медицинское образование понимают благополучие, и как информационно-коммуникативное взаимодействие укрепляет их собственное благополучие и благополучие других лиц. В рамках исследования, проведено интервьюирование 204 студентов 1-2 и 5-6 курсов. На основании рассуждений иностранных студентов осуществлена оценка и рейтингование значимости компонентов понятия «благополучие». Полученные данные помогают повысить эффективность работы информационно-коммуникативного пространства современного вуза.

Ключевые слова: иностранные студенты, информационно-коммуникативное пространство, благополучие.

Abstract

Students of higher educational institutions are at risk of developing a stress reaction during their studies and during exams, while foreign students are at a higher risk due to insufficient information and communication adaptation. Since health and well-being in general correlate with student performance and experience in a foreign-language information and communication environment, an increasing number of universities are modifying language terminals to effectively support the well-being of foreign students. The current study