

СТУДЕНТАМ ПРО ЗДОРОВ'Я ...

Останнім часом значно більше уваги привертає до себе проблема охорони здоров'я студентів.

Встановлюються окремі закономірності між обсягом і складністю навчального навантаження і структурою захворювань. Збільшення інтенсивності навчального процесу без врахування основних фізіологічних закономірностей життєдіяльності організму, без раціональної організації праці призводить до специфічного захворювання студентів, яке пов'язане з розумовою перевтомою.



Наш коледж наповнений десятками студентів і десятками викладачів, у юнаків та дівчат може заболіти голова чи шлунок, вони можуть втрати свідомість чи випадково травмуватися... Та завжди на допомогу прийде кваліфікований медичний працівник – медична сестра і за фахом, і за покликанням душі – Скоробагата Олеся Іванівна, яка працює ось уже десятий рік в закладі. Особливу увагу приділяє сьогодні студентам-першокурсникам, які переживають складний адаптаційний період. Ось і 14 вересня 2019 року - чергова просвітницька година для студентів М11 групи.

Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації.

Справедливими є слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив».



Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим». **Так, що таке здоров'я?**

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давнє, що на всіх мовах світу є слово «здоров'я». Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Якщо нам не стільки ж? Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство».

І так ми, дійсно, чинимо нас собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування й розвиток вольових якостей.

В ході заходу студенти були анкетовані.

В. Шинкаренко

АНКЕТА

Шановний студенте, Вам пропонується заповнити анкету на тему «Здоров'я студентів».

Опитування анонімне, прізвище та ім'я вказувати не потрібно. Всі Ваші відповіді будуть використані лише в даному дослідженні, конфіденційність гарантується.

1.Ваша стать:

а) чоловіча; б) жіноча

2.Ваш вік: _____

3.Як Ви вважаєте, чи маєте Ви шкідливі звички?

а) так;

б) немає

4.Як ви проводите свій вільний час?

а) сиджу вдома, дивлюся телевизор або граю в комп'ютерні ігри ;

б) йду гуляти з друзями

- в) займаюся спортом;
- г) у мене немає вільного часу.

5. Ви дотримуетесь правильного режиму харчування (снідаєте, обідаєте, вечеряєте)?

- а) так;
- б) ні;
- в) як виходить .

6. Як ви вважаєте, що завдає істотної шкоди здоров'ю:

- а) переїдання
- б) недоїдання
- в) куріння
- г) важка фізична праця
- д) спиртні напої

7. Як часто ви робите ранкову зарядку?

- а) щодня;
- б) ніколи;
- в) раз на два дні;
- г) що це таке?

8. Займались ви коли-небудь яким-небудь видом спорту, відвідували спортивну секцію (Якщо так, то яким?)

- а) так _____
- б) ні

9. Можете ви собі дозволити відвідування різних спортивних секцій, залів і т.д.

- а) можу, регулярно відвідую ;
- б) Хожу, але не бачу в цьому сенсу
- в) не можу, тому що немає часу
- г) не можу, тому що не вистачає грошей

10. Часто ви замислюєтеся про правильність свого способу життя?

- а) часто
- б) дуже рідко

в) взагалі про це не думаю

11. Ваше особисте ставлення до здорового способу життя:

а) це здорово;

б) можна обійтися і без нього;

в) іноді слід дотримуватися;

г) не можу відповісти;

12. Яку кількість грошей ви витрачаєте на придбання вітамінів, корисних продуктів харчування (фрукти, овочі і т.д.):

а) багато (майже всі)

б) досить багато

в) мало

г) майже не витрачаю

13. Для підняття життєвого тонусу необхідно (вибрати всі можливі варіанти):

а) дотримання режиму дня

б) заняття спортом

в) постійні прогулянки на природі

г) вживання алкоголю

д) використання легкого наркотику

е) одухотворена література

ж) Ваш варіант _____

14. Що Ви вважаєте запорукою міцного здоров'я?

а) Заняття спортом, правильний режим дня

б) Спадковість, гени

в) Відмова від шкідливих звичок

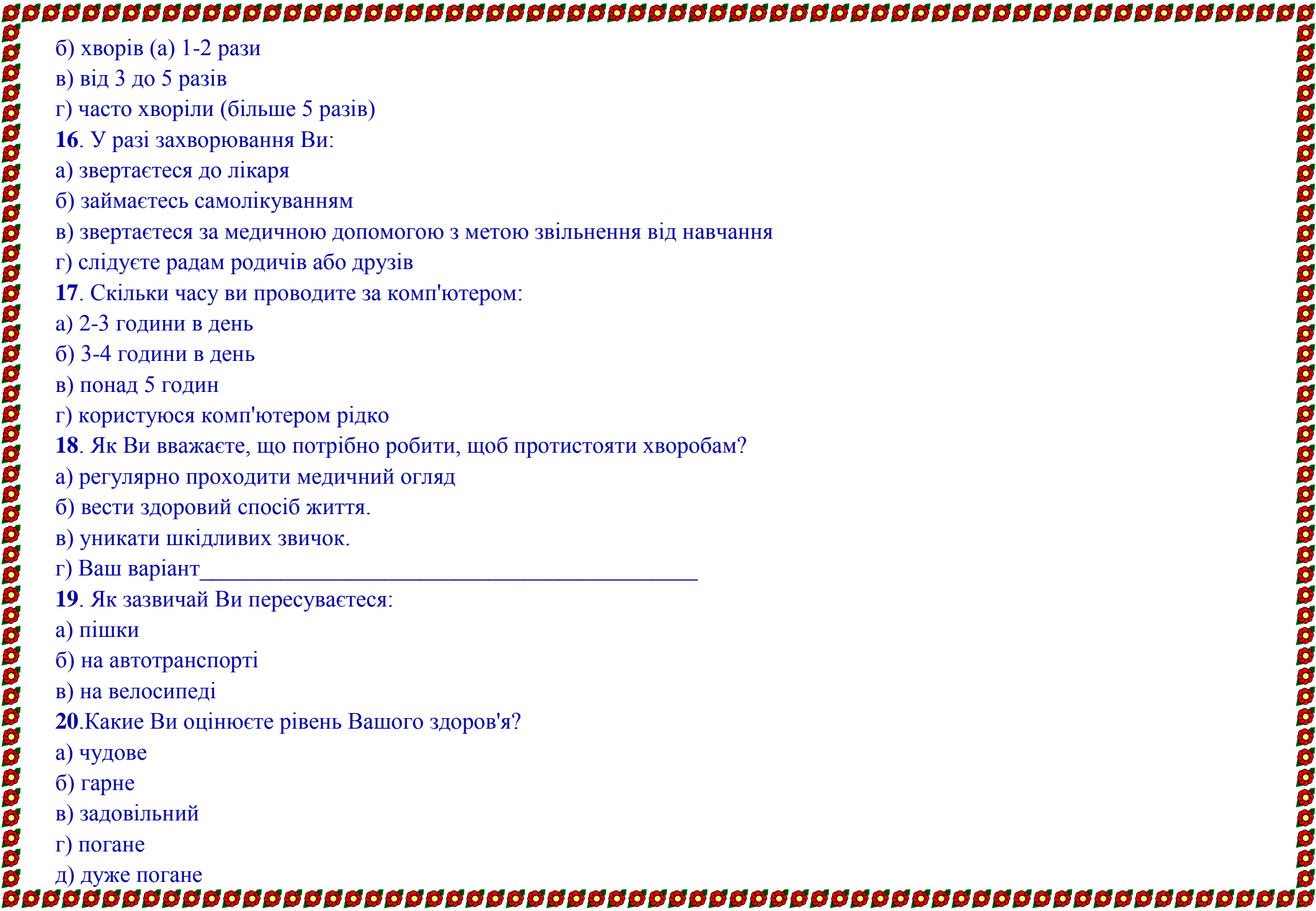
г) Правильне харчування

д) Екологія

е) Здоров'я або є, або його немає

15. Часто Чи Ви захворюєте?

а) жодного разу не хворів (а) протягом минулого року

- 
- б) хворів (а) 1-2 рази
 - в) від 3 до 5 разів
 - г) часто хворіли (більше 5 разів)

16. У разі захворювання Ви:

- а) звертаєтесь до лікаря
- б) займаєтесь самолікуванням
- в) звертаєтесь за медичною допомогою з метою звільнення від навчання
- г) слідуєте радам родичів або друзів

17. Скільки часу ви проводите за комп'ютером:

- а) 2-3 години в день
- б) 3-4 години в день
- в) понад 5 годин
- г) користуюся комп'ютером рідко

18. Як Ви вважаєте, що потрібно робити, щоб протистояти хворобам?

- а) регулярно проходити медичний огляд
- б) вести здоровий спосіб життя.
- в) уникати шкідливих звичок.
- г) Ваш варіант _____

19. Як зазвичай Ви пересуваєтесь:

- а) пішки
- б) на автотранспорті
- в) на велосипеді

20. Какіе Ви оцінюєте рівень Вашого здоров'я?

- а) чудове
- б) гарне
- в) задовільний
- г) погане
- д) дуже погане



21. Як Ви думаєте, чи можливо взагалі берегти здоров'я?

а) так, не тільки можливо, але і необхідно ;

б) у міру все можливо;

в) ні, це вже як складеться .

ДЯКУЄМО ЗА ВІДПОВІДІ!