

Автор:

Анесян Армен Варужанович

студент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Научный руководитель:

Лобанова Елена Николаевна

доцент, старший преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ СТУДЕНТА

***Аннотация:** многое в жизни студента зависит от его режима дня: то, как будет усваиваться материал на занятиях, то, насколько активным на этих занятиях он будет, будет ли он отвечать на семинарах и как он будет отвечать. Но от распорядка дня зависит не только университетская жизнь, но и личная жизнь тоже. В данной статье исследователи привели примеры влияния неправильного распорядка дня на жизнь студента и предложили способы решения этой проблемы.*

***Ключевые слова:** распорядок дня, режим дня, отдых, университет, студенты, дисциплина.*

Поступив в университет, большинство студентов сталкиваются с проблемами, которые не встречали в своей школьной жизни. А именно: количество информации, которую предлагают для изучения преподаватели больше в несколько раз, даже сами методы подачи знаний другие. На лекциях в вузе не разбирается каждый сложный для понимания момент, лектор ведет лекции почти без остановки, поэтому студенты сталкиваются с необходимостью домашней самостоятельной работе по изучению пройденных тем. Из-за такого огромного количества работы студенты начинают пренебрегать своим сном, временем для отдыха

для того, чтобы не отстать. Как итог, распорядок дня нарушается полностью, что приводит к проблемам со здоровьем. Несоблюдение режима дня, может привести к так называемому синдрому офисного работника: резкое понижение давления, частые головокружения, общая слабость в теле и сонливость. Для того, чтобы оставаться здоровым, доктора советуют включить в распорядок дня утреннюю гимнастику, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и выделить время для сна, не менее 6 часов.

Проведя опрос среди 1432 студентов Экономического факультета Южного федерального университета, мы получили следующие ответы: более 72% студентов испытывают проблемы с соблюдением распорядка дня и видят в этом причину своих неудач. Что удивительно, более 85% из числа этих студентов являются первокурсниками! Более 40% опрошенных ответили, что часто не спали ночами, готовясь к очередному семинару, а во время сессии около 87% не спали ночь перед экзаменом, пытаясь выучить билеты. Выходит, что неправильный режим дня и недостаток сна – основная проблема студента. Для решения этой проблемы мы составили советы к составлению правильного распорядка дня.

Студенту стоит следовать определенной дисциплине. Режим дня студента должен быть составлен как можно более рационально. Самым лучшим временем для занятий является промежуток дня с 8 утра до 12 часов дня. Чтобы не перенапрячься, стоит проводить легкий отдых длительностью 5–7 минут через каждый час занятий. Если во время занятий ваши глаза испытывают сильное зрительное напряжение, то перерыв стоит проводить через каждые пятнадцать минут работы. Не стоит забывать и о правильном питании, которое так же очень сильно влияет на здоровье студента. На пустой желудок любой материал усваивается значительно хуже. Студенты ежедневно занимаются умственным трудом, который вызывает повышенный расход энергии, запас которой необходимо пополнять путем приема рациональной пищи. Пищевой рацион в обязательном порядке должен содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Принимать пищу следует часто, около 3–4 раз в день, но маленькими пор-

циями. Конечно, не во всех университетах есть буфет с полезной едой, а поблизости в основном только рестораны быстрого питания, в таких случаях рекомендуется приносить обед из дома в термосах для пищи.

В таблице 1 предлагается приблизительный распорядок дня студента.

Таблица 1

Время суток	Деятельность
6:00 – 6:05	Подъем
6:05 – 6:15	Утренняя гимнастика
6:15 – 6:20	Умывание, закаливающие процедуры
6:20 – 6:45	Завтрак
6:45 – 8:00	Путь до университета
8:00 – 13:30	Учебные занятия (3 пары)
13:30 – 14:30	Обед, прогулка по свежему воздуху
14:30 – 15:00	Послеобеденный отдых
15:00 – 16:30	Самостоятельные занятия
16:30 – 18:30	Спортивные занятия
18:30 – 19:30	Ужин, отдых
19:30 – 21:00	Самостоятельные занятия
21:00 – 22:00	Вечерняя прогулка
22:00 – 23:00	Отбой

Если студент будет следовать своему правильно выстроенному распорядку дня, будет оставлять на сон положенное ему время, будет рационально питаться, то в ближайшее время он заметит общее улучшение его состояния: он станет хорошо себя чувствовать, будет более внимательным на лекциях, лучше будет осваивать материал, который ему преподают, станет чаще отвечать на семинарах, эти ответы станут более успешными, и даже его ежедневное настроение улучшится. Кроме того, по данным исследования в журнале SLEEP, от недосыпания человек начинает переедать, его внешний вид ухудшается, повышается риск подхватить простудное заболевание, рискует получить микрповреждения мозга, он становится более эмоциональным, у него могут появиться проблемы с памятью и концентрацией!