(cc) BY

Ворошилова Алина Андреевна
студентка
Дрючин Андрей Борисович
преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УЧЕБУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация*: в статье рассматривается влияние здорового образа жизни на учебный процесс среднестатистического студента высшего учебного заведения. Автор дает подробные описания процессов, которые происходят с организмом студента при небрежном отношении к выбору рациона, составлению графика и режиму сна.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, базовые потребности, работоспособность, спортивная деятельность, физическая активность, физические нагрузки.*

Здоровый образ жизни является основой хорошего самочувствия и неотъемлемой частью жизни каждого человека. Люди, которые следят за своим здоровьем, в полной мере осознают важность полноценного сна, комплексного питания и достаточных физических нагрузок, которые поддерживают слаженно функционирующий организм. Если мы подробнее взглянем на то, что из себя представляет здоровый образ жизни, мы увидим, что многие из современных людей небрежно относятся к своему ритму жизни, зачастую пренебрегая даже базовыми потребностями. Работа и учеба отнимают много сил и ресурсов организма, которые необходимо восполнять в полной мере, ведь если этого не делать, то организм будет истощен постоянными нагрузками, что может привести к мак-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

симально неблагоприятным последствиям в виде физических и ментальных болезней. Рассмотрим более детально каждый аспект данного вопроса и выясним, какое значение все вышеперечисленное имеет в жизни среднестатистического студента высшего учебного заведения. Учеба нацелена на усвоение большого объема информации. Для того, чтобы человек чувствовал себя комфортно в базовом учебном ритме ему требуется рационально подходить к организации своего рабочего времени и осознанно составлять свой график. Очень важное значение имеет количество часов, отведенное на сон, поскольку именно во время сна организм восстанавливает все потраченные и выведенные из строя за день механизмы. Среднестатистическому взрослому человеку необходимо спать минимум семь часов в сутки для полноценного отдыха. Отсутствие здорового сна может оказать крайне негативное влияние на активность, работоспособность и жизнь любого субъекта в целом. Далее перечислим одни из самых незначительных последствий халатного отношения к собственному отдыху. Среди более серьезных: нарушение обмена веществ, ухудшение памяти и концентрации внимания вследствие неправильного развития нейронных клеток мозга, а также слуховые или визуальные галлюцинации. Все это наихудшим образом сказывается на жизни и здоровье человека. В случае, когда индивид соблюдает распорядок сна и высыпается, он помогает собственному организму не только восстанавливать потраченную за день энергию, но и повышает свой иммунитет. Здоровый сон особенно важен для людей, занимающихся различной спортивной деятельностью, поскольку их образ жизни подразумевает не только умственную, но и повышенную физическую активность, что так же заимствует огромное количество энергии, требующей восстановления. Еда так же является важным аспектом нашей жизни. В случае, когда человек потребляет недостаточное количество необходимых ему веществ, все отлаженные процессы его организма могут начать давать сбои. Человеческий организм не машина, и для поддержания его грамотной работы, требуется вкладывать в заботу о нем умеренное количество сил. Потребляемые нами продукты питания являются нашим непосредственным топливом. Каждый чело-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

век уникален, и то, что подходит для одного, необязательно подойдет для другого. Если нужно составить для себя график питания, то стоит учитывать не только количество калорий, жиров, белков и углеводов, рекомендуемых для ежедневного потребления врачами диетологами в сутки, но и свой рост, вес и физические нагрузки на весь организм в целом. Грамотный подход к собственному рациону нормализует не только общее состояние, но и поспособствует улучшению умственной активности, поможет предотвратить развитие многих заболеваний, а также усовершенствует работу мозга и многих других органов, тем самым существенно увеличивая длительность жизни. Потребление достаточного количества чистой питьевой воды очень позитивно сказывается на общем состоянии любого человека, поскольку наш организм на 60% состоит из нее. В случае пренебрежения оной или замены ее на газированные напитки и любые другие жидкости может настать обезвоживание организма, что приводит к понижению общей температуры тела и сильнейшему ухудшению самочувствия вплоть до потери сознания. Так же для успешной продуктивности нам необходимо умеренное количество физической активности в день, чтобы поддерживать тело в тонусе. Даже если вы не занимаетесь спортом на постоянной основе, зарядка хотя бы раз в день существенно улучшит самочувствие и поможет поддерживать ваше состояние на существенно высоком уровне. При длительном отсутствии спорта в жизни человека в принципе повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, возникают проблемы с давлением, как следствие ухудшается метаболизм и проявляются проблемы с пищеварительной системой. Все это предельно сильно понижает уровень жизни и мешает не только полноценно обучаться, но и существовать в качестве целостной единицы общества. Особенное внимание стоит уделять и качеству своего досуга, ведь хороший отдых является перманентной составляющей лучшего самочувствия. Полезно проводить его на природе, получая витамин D и положительные эмоции от общения со своим окружением. В случае, когда выполняются все эти условия уровень жизни существенно возрастает, появляется необходимый для продуктивной работы запас сил и энергии, что, в свою очередь, помогает сделать процесс обучения более

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

комфортным. Материал усваивается легко, а полученная информация не только перерабатывается в главных отделах головного мозга, но и видоизменяется, преобразовываясь в новые формы. У студентов появляются силы успешно заниматься, активно участвовать в различной студенческой деятельности и реализовывать свой потенциал через саморазвитие. Здоровый образ жизни наилучшим образом сказывается на жизни среднестатистического студента высшего учебного заведения.

Список литературы

1. Алтынцева А.Г. Занятия физической культурой и спортом как основа здорового образа жизни / А.Г. Алтынцева, И.А. Шалагин // Академическая публицистика. – 2021. – №8–1. – С. 92–95. – EDN IIIFAP

2. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215–218. – EDN DMJJWN

3. Чем полезен сон и как с его помощью улучшить свою жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: / https://krasnodar.ormatek.com/blog/zdorovyy-son/chem-polezen-son/

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)