

Библиографический список

1. Оганов Р.Г. Здоровый образ жизни и здоровье населения России / Р.Г. Оганов // Вестник РАМН. 2002. № 8, с 14–17.
2. Потемкина Р.А. Подходы к оптимизации коррекции физической активности населения / Р.А. Потемкина // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. 2002. № 3, с 20–23.

Мягкоступова Т.В., Тимофеева О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Состояние здоровья зависит от многих факторов: социально-экономических и экологических, образа жизни, возраста, пола, наследственности и т.д. От правильного образа жизни – ведущего фактора, влияющего на здоровье – зависит качество жизни человека.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Проблемы питания современного студента не менее сложны, чем в голодные времена. Если прежде студенту достаточно было быть сытым, то теперь его больше заботит биологическая ценность продуктов, режим питания, сочетание питания с движением, влияние питания на внешность и здоровье.

Несмотря на эти различия, общим для студентов всех времен является низкая культура питания, характеризующаяся следующими чертами:

- пренебрежение к режиму питания;
- некомпетентность в режиме питания;
- избыточное потребление лакомств и напитков, содержащих сахар;
- неумеренное потребление напитков, обладающих наркотическими свойствами: кофе, алкоголь;
- смутное и общее представление о значении питания для здоровья;
- недостаточное знание проблем возрастного питания;
- неумение организовать питание в зависимости от нагрузки;
- неумеренное и некомпетентное ограничение в питании в угоду молодежной моде под девизом «Худеть»!

Образ жизни студента, характеризующийся отмеченными негативными чертами, считается нездоровым. Он способствует не только возникновению нарушений работы пищеварительной системы, но и появлению заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной и иммунной систем, а так же - избыточно-

го или недостаточного веса. Все это в совокупности ухудшает работоспособность студента и здоровье.

Студенту наиболее доступен контроль над весом тела, по которому он может судить о культуре своего питания. Поэтому, в центре внимания - проблема избыточного и пониженного веса как внешнего показателя здоровья.

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15–16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1–2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей - таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки. Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел, их необходимо шире использовать при приготовлении салатов, винегретов. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза можно порекомендовать увеличить в рационе количество блюд из рыбы.

Углеводы – это "топливо" клеток мозга. Хлеб, картофель, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад - это основные их источники, которые при избытке переходят в жиры, откладываясь в жировых депо. Помните, что 100г карамели дают организму около 300–400 ккал, а выпечка, торты и т.д. и того больше. Избыток таких «пустых» калорий может привести не только к избытку жировых отложений, но и к ухудшению памяти.

А вот овощи и фрукты, зелень – это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100г овощей дают лишь 20–40 ккал.

Общее состояние организма, его активность и работоспособность зависят от режима питания. Принимать пищу необходимо не реже 3–4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, во время обеда необходима полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков), различными «кириешками» и «чипсами». На ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10-15г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолоч-

ные продукты, в большом количестве - овощи и фрукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой не забывайте включать в свой рацион сухофрукты. Калорийность рациона должна быть такой же, как при обычной студенческой нагрузке.

В заключение хочется отметить, что правильное питание и активная физическая нагрузка - это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

Библиографический список

1. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков. М., 2001.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учеб. пособие для вузов. М.: Наука, 2001.
3. Рациональное питание студентов // [Электронный ресурс] / Режим допуска: <http://www.bestreferat.ru/referat-43417.html> (дата обращения: 21.09.2013 г.).
4. Основы рационального питания студента // [Электронный ресурс] / Режим допуска: <http://www.spospk.ru/18-osnovy-racionalnogo-pitaniya-studenta.html> (дата обращения: 22.09.2013 г.).
5. Особенности организации рационального питания студентов // [Электронный ресурс] / Режим допуска: <http://www.bibl.nngasu.ru/electronic%20resources/uch-metod/.../5074> (дата обращения: 21.09.2013 г.).

Нестеренко Л.Г.

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся (воспитанников) с ограниченными возможностями здоровья школа № 91 III-IV вида Краснодарского края, Краснодар, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Анализ научных данных и результатов наблюдений за практической деятельностью позволяет утверждать, что дети с нарушением зрения испытывают серьезные трудности в определении цвета, формы, величины и пространственного расположения предметов, в овладении практическими навыками, в выполнении практических действий, в ориентировке на своем теле, рабочей поверхности, в пространстве.

Кроме того, «недостатки зрительного восприятия, обуславливая формирование нечетких, недифференцированных образов-представлений, отрицательно влияют на развитие мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.) что значительно затрудняет учебно-познавательную деятельность» (О.В. Евстифеева, Н.Г. Кучменко, 2001).

«В процессе учебно-познавательной деятельности дети с нарушением зрения испытывают трудности, связанные как с темпом учебной работы, так и с качеством выполнения учебных заданий» (А.М. Лобок, 2007).

Таким образом, ребенок с нарушением зрения в период школьного обучения, находясь в роли субъекта образовательного процесса, испытывает значительные трудности, что, в свою очередь, требует от педагога образовательного учреждения специальной поддержки данной категории детей. Так при обучении слабовидящих структура урока не может строиться без учета целей коррекционно-педагогической работы. Так, например, Н.К. Смирнов (2002) отмечает следующие основные особенности структурного построения урока: