

профессиональный рост и повышение конкурентоспособности. Это и отсутствие жизненного опыта, и неготовность проявлять инициативу, принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность, а так же психологические проблемы в общении, неспособность к интенсивному труду.

К положительным факторам относят уверенность в себе, общительность, способность к самоутверждению, уравновешенность, объективность, а так же мыслительные способности, коммуникативные навыки, организаторские навыки и личностные качества человека. Именно на эти качества в наше время обращают внимание работодатели.

Подводя итоги, можно сказать, что идеальная модель студента-выпускника подразумевает систему сформированных компетенций, здоровье и набор личностных качеств, определяющих дальнейшую конкурентоспособность на рынке труда.

Приемченко А.И., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Рациональное питание студенческой молодежи

Здоровье – главная ценность каждого человека. Молодежь порой относится пренебрежительно к поддержанию своего здоровья, из чего следует снижение работоспособности при профессиональной подготовке. Студенты халатно относятся к режиму своего дня, рациону питания. Редко, кто занимается спортом и ведет здоровый образ жизни, несмотря на неупотребление алкогольных напитков и наркотических препаратов. Недаром говорят: «Береги здоровье смолоду!», – ведь его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно поддерживать и оберегать, улучшать и заботиться о нем.

Человек – творец своего здоровья, он обязан за него бороться и охранять его. С раннего возраста, для поддержания здоровья, следует вести активный

образ жизни, заниматься спортом, держать себя в форме, закаляться, соблюдать правила личной гигиены, иначе говоря, достигать истинной гармонии души и тела. Ведь человек, в первую очередь, это делает для себя, все в его руках, только он может построить свою жизнь так, чтобы в дальнейшем выбрать свой правильный жизненный путь.

Проведя статистику по разным источникам, мы выделили следующие основные элементы здорового образа жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, психологическая саморегуляция т.п.

Студенты – это молодые люди с многообразной, насыщенной и активной деятельностью. В этом возрасте молодежь больше всего подвержена риску ряда непростых возрастных проблем, таких как – нервные и информационные нагрузки, давление родителей, преподавателей, хроническое недосыпание, особенно в период сессии, нарушение режима питания, дня, отдыха, проблемы личного характера и т.д. Так что, если задуматься, не так уж и весела жизнь современного студента.

Во всем должен быть баланс, если хочешь быть жизнерадостным и стрессоустойчивым человеком. Забота о себе и своем организме – немаловажная спираль, на которой и держится здоровый образ жизни каждого человека, в частности студенческой молодежи.

Большое внимание следует уделять питанию. Рациональное питание – залог здорового образа жизни. Многие люди с пренебрежением относятся к своему здоровью. У молодежи сейчас стала популярна пища быстрого приготовления, в которой содержатся ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, которые являются большой угрозой для организма и способствуют различным заболеваниям. Употребляя такую пищу, современные молодые люди мотивируют это нехваткой времени и меньшей затратностью средств. Но, к сожалению, не все понимают, что такое питание приводит к ожирению, заболеваниям сердечнососудистой системы и сахарному

диабету. Погубить здоровье – очень легко, а вот восстановить – трудно, порой и вовсе невозможно. Правильное питание предотвратит массу заболеваний и будет полезной составляющей вашего здорового образа жизни.

Огромное влияние на организм студентов младших курсов оказывает изменение привычного образа жизни. Привыкнув к здоровой домашней пище, находясь под присмотром родителей, у студента, когда он попадает в общежитие или находится в другом городе, далеко от родительского дома и от заботы родных, начинается нарушение режима и качества питания, что ведет, опять же, к сбою здорового образа жизни. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальную, в связи с этим они очень чувствительные к нарушению пищевых рационов. Нарушение режима питания в период учебы у студентов приводит к различным заболеваниям пищеварительной системы, которые, в свою очередь, получили название «болезни молодых», а также гипертоническая болезни, неврозы и т.д. В большинстве случаев, молодежь питается крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой [2, с. 526].

У каждого обычного студента денежный бюджет не позволяет ему «жить на широкую ногу». Но чтобы сбалансировать свое питание много средств не требуется. С целью обеспечения рационов питания молодежи достаточным количеством полезных, ценных для организма белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.). Лучше ограничить организм от избытка сладкого, т.к. это может привести к ожирению и сахарному диабету, а поступающие в организм сладости, которые особенно прилипают к зубам, приводят к кариесу.

Для поддержания сбалансированной жизнедеятельности, необходимо, чтобы с пищей в организм человека поступали такие важные компоненты как: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Еще одна немаловажная составляющая рационального питания – калорийность, которая зависит от

индивидуальных особенностей человека, таких как – рост, вес, возраст, степень эмоциональной и физической нагрузки.

Питание должно быть разнообразным, обязательно включать в себя – мясо, рыбу, яйца, молочные продукты – основные источники белка, который необходим для роста и восстановления клеток и тканей, его нормальной жизнедеятельности. Овощи, фрукты и зелень – это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, необходимо помнить, что 100г. овощей дают всего 20-40 ккал [1].

Состояние и активность организма, его работоспособность зависят от режима питания. Употреблять пищу нужно как можно чаще и в небольших порциях, по возможности в одно и то же время. Особое внимание следует уделять завтраку, он должен быть обязательным, и достаточно плотным. На обед человеку необходима горячая пища, а на ужин полезнее всего легкоусвояемые молочные продукты, овощные блюда, либо блюда из круп. Нежелательно вечером принимать тяжелые мясные блюда, а так же крепкий чай и кофе, так как они долго усваиваются, и будут мешать спокойному здоровому сну.

Организм молодых людей нуждается в таких витаминах как: С, А, В, В2, ВВ. Также, исключительно важно соблюдать сбалансированное питание в этот трудный период – период сессии. В это время необходимо увеличение в рационе доли продуктов, содержащих белки и витамины, которые повышают эмоциональную устойчивость организма, например: употребление растительного масла (в разумных количествах) способствует улучшению активности и работоспособности, а также увеличению концентрации внимания. [2, с. 528]. Поэтому в период сессии количество его употребления можно немного увеличить, только принимать следует в свежем виде (в салатах). Также, такие молочные продукты, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижают уровень стресса, так как в них содержится такой важный компонент рационального питания, как белок. Врачи настоятельно рекомендуют каждый день вносить в свой рацион кисломолочные продукты, в больших количествах

– овощи и фрукты. А стакан зеленого чая с ложкой меда и лимоном – хороший способ избежать переутомления после тяжелого дня. Немаловажно помнить, что калорийность рациона должна быть такой же, как и при обычной студенческой нагрузке.

Лишний вес – это вечная проблема всех современных девушек. В интернете на каждом шагу можно встретить различные советы и диеты для похудения, и практически каждая из них гарантирует ошеломляющий результат за очень короткие сроки, и, конечно, идеальную фигуру впоследствии. И современные девушки наивно в это верят и активно пользуются этими «короткими диетами». Только вот, минус таких диет в том, что большинство девушек не выдерживают резкого ограничения в продуктах на некоторый период времени и, как правило, срываются. Последствие – все эти муки, которые перенес человек, напрасны и заканчиваются безрезультативно, или даже наоборот, человек еще больше набирает вес.

Именно в связи с этим, по итогам исследований здравоохранения США: 98% людей, сидящих на различных диетах после их прекращения набирают вес выше исходного. Только лишь единицам с железной силой воли удается выдержать всю диету до конца и не сорваться после ее завершения.

По результатам многочисленных, наблюдений, анализов и исследований люди, которые никогда не пробовали придерживаться какой-либо диеты, не набирают вес так, как это происходит у тех, кто периодически пробует новые диеты.

Конечно, есть девушки, которые помешаны на похудении. Такие, как они, готовы на все ради своей фигуры. Так в 1999г. от анорексии, вызванной крайне жестокими диетами погибли более 18тыс. молодых девушек (англичанок) в возрасте от 16 до 35 лет. И это еще один немаловажный фактор, который против женских диет. Чем мучить себя мнимыми «короткими» и различными диетами, лучше проконсультироваться у специалиста, изменить свой пищевой рацион и постепенно сбросить вес и восстановить организм. Помните, здоровье важнее всего.

Правильное рациональное питание и активный образ жизни с физическими нагрузками – это залог поддержания своего организма в хорошей форме. Искусство вести здоровую жизнь необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья, жизнедеятельности и получения достойной профессии. Поддерживая и оберегая свое здоровье, вы продлеваете себе жизнь и улучшаете ее работоспособность, ведь именно здоровье является самым важным компонентом нашей жизни.

Список литературы

1. Смоляр В.И. Рациональное питание: пособие по диетологии / В.И. Смоляр. Изд-во: Наукова думка, 1991. 367 с.
2. Соленова Е.М.. «Влияние образа жизни и двигательной активности на компонентный состав тела студентов». МПГУ, 2008. С. 526.

Реутов А.Я., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов

На протяжении всего существования человечества здоровье являлось природным даром каждого человека в отдельности. С течением времени умственный труд заменил физический, экологические, экономические, климатические и социальные воздействия не остались в стороне. Проблема здоровья является проблемой не только одного человека на общества в целом. Общество столкнулось серьезной проблемой по обеспечению сохранности и укрепления своего здоровья, также проблема затрагивает состояние здоровья молодежи. Но что же на сегодня понимается под понятием здоровье? Здоровье – нормальное психологическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психологическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [1, с. 132].