

3. Медведкова Н.И. Педагогические основы рационализации физической реабилитации населения экологически неблагополучных территорий: дис. ... д.п.н.- Пермь, 2000.- 250 с.

4. Семенова Н.В., Ляпин В.А. Физическая активность студентов спортивного ВУЗа //Современные проблемы науки и образования.- 2013.- №6.- URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10510> (дата обращения: 20.03.2019).

5. Семенова Н.В., Блинова Е.Г., Ляпин В.А., Ивченкова Е.А., Елохова Ю.А. Здоровье и физическая подготовленность студентов - спортсменов г.Омска //Современные проблемы науки и образования.- 2016.- №5.- URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25146> (дата обращения: 20.03.2019).

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Меер Д. А.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский торгово-экономический техникум», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В жизни современного студента важная роль отводится питанию. Студенты зачастую не заботятся о состоянии своего здоровья в виду различных причин: нет финансовой возможности, времени, некоторые просто не интересуются этой проблемой. В статье дан анализ образа жизни и основных проблем питания современного студента, представлены данные социологического опроса среди обучающихся учреждения среднего профессионального образования. Предлагаются пути решения выявленных в ходе социологического опроса проблем.

Ключевые слова: здоровье студентов, здоровьесбережение, проблемы питания, образ жизни.

Здоровье человека – понятие широкое и включает в себя не только здоровье физическое, но также духовное, нравственное, социальное, психологическое. Тема здоровья во все времена являлась актуальной. Для

нормальной жизнедеятельности и активного долголетия каждый человек должен заботиться о сохранении и поддержании своего здоровья. В настоящее время здоровьесебережение населения – одно из главных направлений в политике любого государства [3].

Сегодняшние студенты – люди, которые будут определять развитие нашей страны в ближайшие годы. Поэтому сохранение и поддержание здоровья российских студентов так важно и необходимо.

Жизнь современного студента характеризуется следующими признаками: 9-10 часовой учебный день, который во время сессии увеличивается до 12-13 часов, большой объем информации и высокая интеллектуальная нагрузка, хронический недосып. Невысокий размер стипендий (около 800 рублей для студентов учреждений среднего профессионального образования и 1200-5000 рублей для вузов) вынуждает некоторых студентов начинать работать с начальных курсов обучения, что также отнимает много физических, социальных, психологических сил [4].

Усугубляет ситуацию со здоровьем студентов еще и то, что около 40 % имеют вредные привычки: употребляют алкоголь и курят[2].

Одним из основных факторов, влияющих на здоровье, является питание. Неработающие студенты зачастую не могут позволить себе регулярное питание(3 раза в день). Это приводит к тому, что они не получают необходимое их организму количество белков, жиров, сложных углеводов, минеральных веществ (калий, кальций, марганец, йод, фосфор, цинк и других), витаминов (А, В,С, Е,РР и других). Однако в их рационе присутствует большое количество мучных кондитерских и сахаристых изделий, которые могут стать причиной развития алиментарно-зависимых заболеваний (сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения и др.). Все выше перечисленное сказывается на работоспособности студента и общем состоянии здоровья [1]. У многих студентов к последним курсам обучения ухудшается состояние здоровья [4].Но ведь современный студент – будущее нашей страны, здоровая нация – здоровая страна.

Ввиду имеющихся данных, было решено провести социологический опрос в группе студентов второго курса, обучающихся в учреждении среднего профессионального образования. В опросе приняли участие 25 человек. Опрос был направлен на определение характера питания и степень удовлетворенности им.

В группе учатся 15 девушек и 10 юношей (60% и 40% соответственно). Из них 12 человек курят, 5 человек регулярно употребляют блюда, богатые легко усваиваемыми углеводами и насыщенными жирными кислотами: гамбургеры, сосиски, шаурма, лапша быстрого приготовления и т. д.

Вопрос «Какую сумму на питание в день Вы тратите?» показал, что 7 человек (28% от группы) тратят до 300 рублей в день, 18 человек (72% от группы) готовы потратить до 500 рублей в день.

На вопрос «Как Вы питаетесь?» 9 человек (36% от группы) ответили, что употребляют в своем рационе продукты быстрого питания: лапша быстрого приготовления, печенье, булочки, шоколадки и т.д., 8 человек (32% от группы) приносят еду с собой, которую приготовили дома, 8 человек (32% от группы) покупают еду в столовой при техникуме.

На вопрос «Считаете ли Вы свое питание правильным?» студенты ответили следующим образом. 2 человека (12% от группы) ответили положительным образом, 23 человека (88% от группы) ответили отрицательным ответом.

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что современный студент питается достаточно скудно, отсутствует режим питания, выбирает пищу с большим содержанием быстро усваиваемых углеводов, которая дает быстрое, но недолгое насыщение организму. Такая пища бедна полезными веществами, однако в больших количествах содержит насыщенные жирные кислоты, сахара, пищевые добавки.

Также современная молодежь не употребляет рекомендованное Министерством здравоохранения количество фруктов и овощей: около 380 г овощей ежедневно (не включая картофель), около 270 г фруктов и ягод [6].

Отсюда следует, что студенты недополучают необходимую норму пищевых волокон, жиро- и водорастворимых витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов и других минорных компонентов пищи, необходимых для здоровья.

Было выяснено, что большая часть группы (23 человека из 25) считают свое питание неправильным. И объяснить это можно тем, что молодые люди не имеют финансовой возможности питаться регулярно и покупать продукты, необходимые им для нормальной жизнедеятельности (мясо, рыбу, овощи, фрукты). Им проще купить то, что дешевле и быстрее утоляет голод.

Проведя небольшие устные опросы среди обучающихся техникума, было выяснено, что студенты на продукты питания тратят в среднем около 3000 рублей в месяц, то есть примерно 100 рублей в день. Стоимость комплексного обеда, который включает суп, горячее, гарнир, 2 куса хлеба, чай, составляет примерно 120 рублей. Несложно подсчитать, что за 20 учебных дней в месяц студент потратит 2400 рублей. При том, что стипендия студента техникума составляет 800 рублей в месяц.

Отсюда вывод, что неработающему студенту, проживающему отдельно от родителей, «непоислен» полноценный обед в финансовом плане, поэтому он вынужден искать вариант подешевле: гамбургер (примерно 50 рублей), вода (0 рублей), или чай (10 рублей), в общей сложности 60 рублей на обед.

Но даже 60 рублей в день равно 1200 рублей в месяц. И это снова больше, чем размер стипендии. Поэтому часто студенты остаются голодными. Появляются проблемы с желудочно-кишечным трактом, ослабленный иммунитет, снижение внимания, ухудшается восприятие информации, и как следствие, плохая успеваемость.

Для решения имеющихся проблем необходимо ввести льготное питание для студентов высших учебных заведений, техникумов и колледжей. Такая практика реализована в школах, но и студенты нуждаются в дотациях на питание. В меню комплексного обеда рекомендуется включать салат или сложный гарнир для большего насыщения организма пищевыми веществами.

Также пересмотреть размер стипендии в сторону их увеличения на 70-80%. Данные меры позволят обеспечить студентов минимальным обедом, в котором будут содержаться необходимые макро- и микронутриенты. Это позволит повысить производительность студента, его эмоциональную, физическую и психологическую выносливость. Поднять и укрепить имеющийся уровень здоровья. А значит, обеспечить будущее нашей страны продуктивными кадрами.

Список литературы

1. Влияние рационального питания на здоровье студентов. Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=875192>. Дата обращения 14.03.2019.
2. Емельяненко В. В России выросло число курильщиков среди подростков и студентов. Российская газета. Режим доступа: <https://rg.ru/2018/10/24/v-rossii-vyroslo-chislo-kurilshchikov-sredi-podrostkov-i-studentov.html>. Дата обращения 19.03.2019.
3. Минаков С.А., Паржинская Н.И. Здоровьесбережение как образ жизни современного студента. Студенческий научный форум – 2019г. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/>. Дата обращения: 14.03.2019.
4. Османов Э.М., Ронжина Г.П., Дорофеева Е.А., Пышкина А.С. Проблемы питания современного студента. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-pitaniya-sovremennogo-studenta>. Дата обращения 14.03.2019.
5. Проблемы питания студента. Здоровье и физическая культура студента. Режим доступа: https://studref.com/375274/meditsina/problemy_pitaniya_studentsa. Дата обращения 14.03.2019.
6. Российская Федерация. Минздрав. Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания: приказ Минздрава РФ от 19.08.2016 г. № 614.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Мезенина Н.В.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 48», г. Новоуральск, Россия