

- 1) В.Г. Лифляндский, В.В. Закревский. Правильное питание школьников при занятиях спортом. – 2017. URL: <http://medbe.ru/health/pitanie-beremennykh-i-detey/pravilnoe-pitanie-shkolnikov-pri-zanyatiyakh-sportom/> (дата обращения 27.11.17)
- 2) Советы по питанию для спортсменов и меню на каждый день. – 2016. URL: <http://vseprozdorovie.ru/stati/pitaniye-sportsmenov-menyu.html> (дата обращения 28.11.17)
- 3) М.В. Арансон. Питание для спортсменов – 2013. URL: http://athlete.ru/books/aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/ (дата обращения 27.11.17)

Лимонова А.Д., Потапова Н. В.
Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,
Екатеринбург, Россия

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.

Аннотация: Состояние здоровья населения страны тесно связано с демографической ситуацией. Здоровье - естественное состояние организма, характеризующее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, при отсутствии болезней и физических дефектов. Такой показатель как здоровье важен не только для одного человека, но и для всего общества. В данной статье рассмотрены основные вредные факторы, влияющие на здоровье, как студентов, так и всех людей в целом.

Ключевые слова: здоровье, факторы риска, студенты.

Для чего человеку необходимо здоровье? Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а так же и значительные перегрузки. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простых, правил здорового образа жизни. В следствие, этого образуются доминирующие факторы риска для здоровья в современном обществе. Что же такое фактор риска? Это фактор, не являющийся непосредственной причиной определенной болезни, но увеличивающий вероятность ее возникновения.

Целью нашей работы является изучение различных факторов риска. А также исследование отношения к здоровому образу жизни студентов УрГУПС.

Существует множество факторов риска влияющих на здоровье человека.

Во-первых, нездоровый образ жизни. Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, постоянное психоэмоциональное напряжение, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, неблагоприятный моральный климат в семье, низкий культурный и образовательный уровень, низкая медицинская активность.

Во-вторых, неблагоприятная наследственность. Наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, генетический риск.

В-третьих, внешние неуправляемые факторы. В данную категорию входят климатогеографические факторы, влияющие на здоровье человека. Прежде всего, это температура окружающей среды, ведь известно, что заболевания людей живущих на севере, серьезно отличаются от заболеваний у народов, проживающих в более южных широтах. Кроме того, влияние оказывают стабильность и сбалансированность климатических условий. Но наибольшую опасность для человека представляет проживание в зонах с радиоактивным заражением, а также с серьезным загрязнением окружающей среды. [3]

Следующий фактор – это качество медицинского обеспечения. Отсутствие постоянного медицинского контроля над динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание [4]

Немаловажным фактором является место, где проживает человек. Ведь всем нам известно, что в отличие от большого, загрязненного города, люди, проживающие в более мелких населенных пунктах, имеют более крепкое здоровье. Еда выращена самостоятельно, без добавок, является самой полезной для человека. Свежий воздух, без выхлопных газов также положительно влияет на здоровье.

Вследствие воздействия перечисленных факторов на организм, возникают такие последствия как: нарушение биоритмов организма, нарушение сна, аллергияция населения, снижение иммунитета, рост онкологий, омоложение многих форм патологии, увеличение людей с избыточным весом, близорукость, рост хронических заболеваний, наркомания, алкоголизм и рост профессиональных заболеваний.

Для исследования факторов риска здоровья учащихся в УрГУПС было проведено анкетирование. Общая численность опрошенных составляет 150 человек в возрасте от 17 до 23 лет. Предлагалось анонимно заполнить бланки анкет, выбрав и отметив свой вариант. В результате обработки анкет были выявлены следующие результаты (табл.1.)

Таблица 1

Результаты опроса студентов УрГУПС

Вопросы	Ответ: Да, %	Ответ: Нет, %
Поддерживаете ли Вы здоровый образ жизни?	75	25
Имеете ли вы наследственные заболевания?	20	80
Подвержены ли Вы стрессу?	60	40
Устраивает ли Вас медицинское обеспечение?	35	65
Вы проживаете в мегаполисе ?	95	5

Итак, 75% респондентов поддерживают здоровый образ жизни и считают спорт актуальным. 80% студентов даже не подозревают о своих наследственных заболеваниях, тем самым считают себя здоровыми людьми. 60% студентов подвержены стрессу вследствие неблагоприятных условий окружающей среды, а также некачественного медицинского обслуживания. Большинство студентов УрГУПС приехали на обучение из небольших населенных пунктов, где влияние факторов риска не столь велико, как в мегаполисах. Таким образом, отсюда можно сделать вывод что студенты нашего университета в большинстве своем считают себя здоровыми и поддерживают ЗОЖ.

Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения человека к своему здоровью и здоровью окружающих. Самым первым и простым шагом на пути к здоровью будет отказ от вредных привычек и поддержание активного образа жизни, что, является неотъемлемой частью жизни любого современного человека.

Библиографический список

1. Келина Н.Ю., Безручко Н.В. Экология человека: учеб. пособие. М., 2009. 11с.
2. Занько Н.Г, Ретенёв В.М. Медико-биологические основы безопасности: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Академия, 2013г, 6с
- 3.Онлайн сайт Здоровье.ру-факторы риска для здоровья человека <https://www.ja-zdorov.ru>

Логиновских Л.В.
МКОУ СОШ «Гимназия №25»,
г. Ревда, Свердловская обл., Россия

СОХРАНЕНИЕ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Аннотация. В статье раскрываются основные моменты адаптационного периода первоклассников, акцентируется внимание на вопросах сохранности здоровья детей в новой для них жизнедеятельности.

Ключевые слова: адаптация, первоклассники, здоровьесбережение.

Начало нового учебного года является непростым периодом для учащихся всех классов. Однако особую заботу и внимание педагоги и родители проявляют к тем, кто только входит в новую для себя жизнедеятельность – к первоклассникам.

Исследователями установлено, что адаптационный период первоклассников может длиться от одного до пяти месяцев. Именно столько времени необходимо ребенку, чтобы принять новые условия, новый режим и новые требования. Сроки адаптации индивидуальны для каждого ребенка и зависят от общей подготовленности первоклассника к учебной деятельности, зрелости всех отделов мозга, темперамента, физического здоровья и других факторов.

Задача педагога и родителей в этот период – создать максимально комфортные условия для включения ребенка в активную учебную жизнь. Именно совместными усилиями возможно минимизировать адаптационные риски, такие, как: эмоциональная напряженность, агрессия, замкнутость, невротические проявления в виде тиков, навязчивых движений, заминок в речи, соматические проявления в виде расстройства сна, стула, аппетита, повышение температуры без видимых причин, обострение хронических заболеваний, общее снижение здоровья, высокая утомляемость.

В практике работы сложился алгоритм действий, способствующий позитивному прохождению естественного адаптационного периода. Так, знакомство с классом учитель начинает до начала учебного года. Первое родительское собрание проходит летом, на этом собрании решаются организационные вопросы, в том числе по вопросам комфортной среды в классном кабинете. В этом учебном году силами родителей был произведен косметический ремонт в кабинете с заменой полового покрытия. Родители озаботились вопросом организации питьевого режима (в школе соблюдается питьевой режим, но кулеры находятся далеко от кабинета) в классе и решили его. Педагог внимательно наблюдал за общением родителей, отмечал не только их активность, но и моменты деятельной заботы о детях. Кроме того, в беседе с родителями отмечались особенности детей, их проблемные моменты, касающиеся здоровья, характера, речи. Еще до первой встречи с детьми прорисовался будущий портрет класса.

Первые недели сентября – период активного знакомства. Самое главное для ребенка – чувствовать, что его замечают, знают его имя, видят в новом коллективе. Для удобства детям были предложены бейджи с их именами. Так и учитель, и сами дети могли обращаться друг к другу по имени. Этот момент, действительно, важен. Ребенок в дошкольном образовательном учреждении часто слышал свое имя, знал