Физическая активность и здоровье студента.

Г.Н. Сиваева

 В Амурском медицинском колледже большое внимание уделяется формированию у студентов правильного представления о здоровье и здоровом образе жизни, а также формированию потребности в пропаганде медицинских знаний о здоровье, профилактике заболеваний. Поэтому одно из направлений работы преподавателей и студентов– просветительская работа среди студентов колледжа и других учебных заведений..

Тема одной беседы, которая была проведена студентами медсестринского отделения в ПТУ «Физическая активность и здоровье студента».

 Вначале студенты рассказали о значении физических упражнений для молодого организма.

 Затем провели экспресс-опрос:

1. Вы ежедневно делаете зарядку – 30 мин.
2. На учебу вы ходите пешком – 20-30 мин.
3. Вы во время учебы делаете физкультпаузы – 15- 20 мин.
4. Вы ежедневно моете полы - 30 мин
5. Вы 3 раза в неделю посещаете бассейн – 30 мин
6. Вы занимаетесь 3 раза в неделю в спортивной секции, посещаете фитнес- клуб или другое спортивное заведение- 30 мин.
7. Вечером гуляете не менее 30 мин на свежем воздухе
8. Ежемесячно выезжаете на отдых в лес, озеро, где предпочитаете двигательную активность.

Если вы ответили на большее число вопросов да, то есть надежда, что вы будете долгое время здоровым и красивым.

 Затем предложили реальную картину распределения времени среднестатического студента.

 Чаще всего большую часть времени студенты проводят сидя.

Занятия в учебном заведении (6-8 часов)

 Проезд на автобусе на учебу и обратно (30-40мин)

Просмотр телевизора (2-3 часа)

Работа (игра) на компьютере (1 час),

Выполнение домашнего задания (1-2 часа)

И если удается, то вечерняя прогулка (40-60 мин.).

 Вот и кончился день.

В заключении студенты «нарисовали» портрет современного студента. Молодой человек представляет собой существо с букетом всевозможных болезней, не способный произвести на свет полноценное потомство (25% молодых семей по разным причинам не имеют детей.).

Студентами разработана памятка для молодого человека, думающего о своем здоровье.

1.Старайтесь больше ходить пешком, человек в день должен делать приблизительно 10 тыс. шагов.

2.Если едите в автобусе, то старайтесь не садиться, а ехать стоя. Это лучше способствует работе всех органов и вы услышите возможно в свой адрес много комплиментов о вашем воспитании.

3.Возьмите за правило ежедневно выполнять какую-то физическую работу по дому. Поможете родителям, они вас будут любить еще сильнее и принесете себе пользу.

4.Посещайте хотя 2 раза в неделю или бассейн, или секцию, или фитнес- клуб. Познакомитесь с новыми интересными людьми и опять же польза для вашего организма.

5.Особо нужно сказать о бане, потому что эта процедура хотя бы 1 раз в неделю дает встряску организму, выводить шлаки, устраняет многие проблемы. А если вы еще и приучите себя обливаться холодной водой, то можете распрощаться с такими неприятностями как насморк, кашель, прыщи и т.д.

6.Не отказывайтесь от прогулок по лесу или другим природным объектом. При этом вы не только принесете пользу вашему организму, но и духовно обогатитесь, увидев красоту окружающего нас мира.