

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Введение. Здоровье молодежи является важной составляющей социального, культурного и экономического развития любой страны. В современной социокультурной ситуации растёт понимание роли здоровья как несомненной ценности, как стратегического потенциала.

Проблема здоровья длительное время считалась приоритетом здравоохранения. Однако представители медицинской науки Амосов Н. М., Брехман И. И., Казначеев С. В., Колбанов В. В., Светличная Г. Н. отмечают, что достижение здоровья только через лечение является недостаточно результативным. В настоящее время решением данной проблемы вместе с медициной занимается сфера образования. Приобретение обучающихся к здоровому образу жизни происходит в направлениях физического, гигиенического, нравственного воспитания.

Основная часть. Национальная политика направлена на оздоровление окружающей среды и утверждение ценностного отношения к здоровью. В Концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года студенчество признаётся наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение основных объемов информации, вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит интенсивная работа по формированию своей личности, выработке образа жизни [1].

Молодёжью зачастую не выполняются элементарные требования по сохранению собственного здоровья из-за нежелания их выполнять или неосведомленности о факторах риска заболеваний [2]. К негативным факторам, усугубляющим состояние обучающихся в образовательном процессе, относятся: интенсификация учебного процесса, недостаток двигательной активности обучающихся, влияние стрессовых ситуаций, неправильное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни у педагогов.

В то же время, высокие требования к качеству образования, стремление молодежи обеспечить себе социальный статус требуют мобилизации всех ресурсов организма студентов [3]. В каждом человеке заложен потенциал здоровья, но этот потенциал может быть реализован по-разному под влиянием индивидуальных особенностей и тех социальных условий, в которых формируется личность.

Здоровое правильное питание является основой здорового образа жизни и необходимым условием профилактики заболеваний, обеспечения высокой работоспособности и адекватной адаптации.

Неправильно организованное питание в условиях больших по объёму и интенсивности умственных и нервно-психических нагрузок понижает работоспособность будущих педагогов и создаёт условия для развития болезней, связанных с несоблюдением правил культуры питания [4].

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному её потреблению. Выдающийся ученый Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости. И не зря древние говорили, что «человек — есть то, что он ест» [5].

Нами был проведен опрос 67 студентов 1—2 курсов лингвистического факультета учреждения образования «Барановичский государственный университет», касающийся режима питания. Для нас было интересно узнать, какой из аспектов здорового образа жизни является наиболее важным для будущих педагогов. Анализ показал, спорт и физические упражнения являются наиболее важными для большинства опрошенных (37,5%). Отказ от вредных привычек занимает второе место (28%), здоровое питание — третье место (20,5%), оптимальное сочетание труда и отдыха — четвертое место (14%). На вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?» 2,8% опрошенных ответили, что кушают 1 раз в день, 2 раза в день — 21,3%, 3 раза в день — 27%, 4 раза в день — 5,4%, как придётся — 38%, одни «перекусы» и «перехваты» — 3,1%, «не считал, не знаю» — 2,4%.

На вопрос, «Какой интервал времени у Вас между завтраком и обедом?» — были получены следующие результаты. Интервал в 3—4 часа — у 32%, 5 часов и более — 65%, нет ответа — 3%.

На вопрос «Когда вы едите больше сладкого и снеков?» 47,5% опрошенных студентов выбрали вариант ответа «во время экзаменационной сессии».

В качестве причин несоблюдения режима питания респонденты указали: нехватку времени (43,9%), напряженный распорядок дня (40%), злоупотребление перекусами (16,1%). В качестве перекуса 49,3% респондентов выбирает кофе и сладости, 34,6% — чипсы, выпечку, снеки, 12% — фрукты, 4,1% — смузи.

Диетологи издавна спорят о пользе и вреде перекусов. Но будущим педагогам без них не обойтись. Молодому растущему организму не стоит долгое время находиться без еды. Нехватка питательных веществ может привести к проблемам с усталостью, нервозностью и желудком. У студентов не всегда есть возможность и желание продумывать свой перекус.

Как и любой прием пищи, он должен содержать витамины. Научные исследования показали, что ежедневный прием витамина В6 приводит к улучшению памяти. Фолиевая кислота участвует в синтезе красных кровяных клеток, благодаря чему усиливается умственная активность [6].

Многочасовые лекции, затем учеба или даже работа до поздней ночи. Часто такова жизнь студентов. Это не совсем пропагандирует здоровый образ жизни, так как остается мало времени, чтобы сосредоточиться на здоровом и регулярном питании. Студенты зависят от энергии за счёт правильного питания, так как им нужна полная работоспособность на экзаменах и лекциях.

Заключение. Результаты показали погрешности в питании студенческой молодёжи. Более трети студентов не уделяют внимания кратности своего питания, не соблюдают интервал между приемами пищи, в качестве перекуса предпочитают сладости, кофе, чипсы.

Приведенные данные подтверждают, что у будущих педагогов отсутствует режим питания. В связи с этим нами были выработаны следующие рекомендации студентам:

Современная наука о питании не придает чрезмерного значения «питанию по часам». Но важно:

- определить свой порядок питания и не нарушать его;
- не отказываться от завтрака. Особенно рекомендуются цельнозерновой хлеб с творогом или сыром, фрукты и овощи, мюсли или йогурт со свежими фруктами. Доказано, что завтрак защищает от болезней и ожирения, поддерживает тело в форме;

- перерывы между приемами пищи не должны быть продолжительными (оптимально 3 часа);
- голодание в студенческом возрасте однозначно неприемлемо;
- необходимо стараться питаться полноценно, употреблять больше фруктов, овощей, кисломолочные продукты, рыбу, иначе организм не получит достаточного количества энергии, необходимой для учебы и для физического развития;

- использовать в качестве перекуса фрукты, йогурт, овощные салаты, орехи (без добавок и обжарки);
- невозможно предотвратить полностью напряжение, нервозность и потерю аппетита во время экзаменационной сессии, но можно улучшить самочувствие с помощью нескольких правил: особенно во время экзаменов не забывать регулярно есть, небольшими порциями, и пить достаточно, так как постоянный запас энергии необходим для продуктивной умственной работы;

- в течение дня следует выпивать не менее двух литров жидкости. Вода, соки и чай особенно рекомендуются, так как они не содержат слишком много сахара. Недостаточное употребление жидкости может привести к снижению концентрации внимания и реакции, а также к преждевременной усталости. Это затрудняет обучение, а обычные задачи кажутся трудновыполнимыми.

Здоровое питание стало популярно в 21 веке. Но не стоит забывать, что это не только модно, но ещё и полезно для организма.

Здоровое питание должно быть осознанным выбором человека. Полезные привычки для здоровья закрепляются не сразу. Но если следить за питанием регулярно, то можно заметить бодрость и легкость в организме. Такое самочувствие поможет снизить уровень стресса, который преследует студентов постоянно. А вслед за этим повысится и успеваемость.

Список цитируемых источников

1. Концепция национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Режим доступа: <http://www.pravo.by>. — Дата доступа: 16.09.2021.
2. Кананович, А. Молодёжные субкультуры: где скрывается опасность? / А. Кананович // Здоровы лад жыцця. — 2013. — № 1. — С. 55—58.
3. Ларченко, И. Социальные проблемы здоровья студенческой молодёжи / И. Ларченко, М. Гребенчук, Е. Кострикина // Здоровы лад жыцця. — 2014. — № 5. — С. 8—10.
4. Тростень, К. С. Формирование осведомленности студентов о влиянии характера питания на стоматологическое здоровье / К. С. Тростень // Современные подходы к продвижению здоровья : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 21 окт. 2010 г. — Вып. 3. — Гомель : ГомГМУ, 2010. — С. 108—110
5. Лобковская, Е. А. Рациональное питание и здоровье студенческой молодежи / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 20 мая 2016 г. / Баранов. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. — Барановичи, 2016. — С. 76—79.
6. Тростень, К. С. Совершенствование валеологического образования студентов педагогического факультета / К. С. Тростень // Современная школа: от теории к практике : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары: НИИ педагогики и психологии, 14 нояб. 2009 г. — Чебоксары, 2009. — С. 218—222

УДК 541.69:546.26

Д. А. Макаревич¹, Т. В. Рябцева¹, Н. Н. Ковганко¹, Р. Г. Штемплук²

¹Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», Минск, Республика Беларусь

²Научно-производственное закрытое акционерное общество «Синта», Минск, Республика Беларусь

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИММОБИЛИЗОВАННЫХ В ПОЛИАКРИЛАМИДНЫЙ ГЕЛЬ НАНОЧАСТИЦ УГЛЕРОДА УДАЛЯТЬ БИЛИРУБИН ИЗ ПЛАЗМЫ КРОВИ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Наноразмерные детонационные алмазы (нДА), получаемые с использованием взрывчатых веществ в изолированном объеме, представляют собой уникальный тип алмазных материалов [1, 2]. нДА — наноматериал со средним размером зерен примерно 4 nm, отличительной морфологической особенностью