



ХИГИЕНЕН РЕЖИМ НА СТУДЕНТА

Венелина Цветкова

Защо е необходимо да спазваме хигиенен режим?

Какви са ползите от активния отход?

Хигиенният режим представлява определен порядък, ритъм на живот, който представлява начина на съчетаване, редуване и изпълнение на учебна дейност, работа, отход, закаляване, хранене, тренировъчна дейност и сън. Правилният хигиенен режим има важна роля за добрия здравословен статус на организма, предпазва от преумора и е от съществено значение за повишаване на физическата годност на студента.

Дневният режим е „гръбнакът“ на хигиенния режим на студента. Целта е организмът да изработи план, програма, при която смяната на различните дейности да е в голяма степен автоматизирано и икономично, с минимален разход на енергия за нервната система. Изработването на дневен режим е разпределение на времето през денонощието на всички видове дейности – хранене, сън, бодърстване, които се редуват ритмично в точно определена последователност. Това подчинява вегетативните функции на организма към определен ритъм. Нарушаването на този стереотип се свързва с повече разход на енергия, което води до ниска ефективност на човешката дейност, бърза умора и преждевременно изхабяване на организма. Дневният режим е съобразен с типа висша нервна дейност, характера на учебната и работна дейност, климатични и географски особености, жилищни, битови и семейни условия на живот и т.н. Необходимо е да се спазва постоянно през цялата година, при всички условия.

Режимът на учебна, работна, спортна дейност и почивка е свързан с изразходването на енергия (умора) и възстановяването. При правилно редуване на периодите на учене (работа) и спортуване с периодите на почивка, работоспособността на организма се поддържа дълго време на високо равнище. Продължителното изразходване на енергия води до настъпване на умора или преумора в случай, че почивката не е достатъчна. При преумора



съпротивителните сили на организма намаляват, апетитът и теглото спадат, влошават се вниманието, паметта, съобразителността, бързината и координационите способности, чувства се силна отпадналост, явяват се различни оплаквания, неврози и т.н.

Умората е комплексна двигателна реакция на организма, която обхваща целия организъм. Използват се най-различни средства, подпомагащи процесите на възстановяване, но с най-голямо значение са: сън, правилно хранене и спазване на дневен режим.

Почивката има основополагаща роля за бързото премахване на появилата се умора. Тя може да се проведе под формата на относителен покой с максимално ограничение на двигателната дейност (пасивен отдих) или под формата на **активен отдих** – по-целесъобразен и по-ефективен в повечето случаи. При активната почивка се използват средствата на физическото възпитание и спорта: физически упражнения, гимнастика, туризъм, спортуване, разходки и игри преди или след учене (работа), тренировки, състезания както и естествените сили на природата (въздух, слънце и вода), използвани под формата на закаляване. Това са естествени биологични стимулатори, които „зареждат“ с енергия съответните нервни центрове.

Особено важно е в седмичния хигиенен режим на студента да се включат занимания с физически упражнения, тренировки, състезания, пешеходен и велотуризм, излети и др. **Световната здравна организация /СЗО/ препоръчва за лица от 18 до 64 години минимум 30 минути физическа активност с умерена интензивност 5 пъти седмично; или поне 25 минути с висока интензивност 3 пъти седмично.**

Какво е студентското учебно време?

Учебната година в СУ „Св. Климент Охридски“ е с продължителност от 30 учебни седмици разделени равномерно в 2 учебни семестъра. Учебният ден е не повече от 8 часа, а учебният час е 45 минути. Почивката между учебните часове е с продължителност не по-малко от 15 минути.

Как може да се включат физическите упражнения и активния отдих в дневния режим?

В повечето препоръки за активно започване на учебния или работен ден основно място заема енергичната утринна гимнастика. Но, от физиологична гледна точка е необходимо постепенно преминаване от сън към бодрстване.



С увеличаване на възрастта продължителността на този преход се увеличава. Препоръчва се изработването на навик за естествено пробуждане в определен час, защото резкият звън на будилник, часовник, телефон е много силен дразнител за нервната система в условията на дълбок сън.

След събуждане може да се остане в леглото за около 10 мин и да се изпълни следното: последователно напъгане на мускулите на краката, ръцете, тялото, лицето; самомасаж на лицето, врата и шията; гимнастика за очите – движения наляво-надясно и нагоре-надолу, затваряне и отваряне на клепачите с максимална честота; протягане на крайниците на тялото; стягане и разпускане коремните мускули (минимум 30 пъти). След ставане от леглото може да се изпълнят общоразвиващи упражнения в бърз темп; както и водна процедура – обливане с хладка вода и разтриване с хавлиена кърпа.

По пътя към учебното място (ако обучението е присъствено) е препоръчително да ходите 1,5-2 км преди да се качите на превозното средство или преди достигане учебния корпус (слизайки няколко спирки по-рано). По време на пешеходния преход е препоръчително да се направи дихателна гимнастика в следния ритъм: на 2-3 крачки се вдишва със средна дълбочина; след това се издишва и задържа дишането (15-20 крачки) до поява на остро усещане за недостиг на въздух; осъществяват се 15-20 дихателни цикли.

По време на пътуване в обществен транспорт може да се привеждат коремните мускули в напрегнато състояние 40-50 пъти.

По време на учене (работа) също могат да се изпълняват подобни на описаните по-горе дихателни и тонизиращи упражнения.

Ако обучението е неприсъствено (онлайн, дистанционно) преди започване на учебния процес, между учебните часове или след приключване отделете 20-45 мин за тренировка в домашни условия с различна интензивност. В сайта на Департамента по спорт, както и в създадените онлайн спортни курсове по факултети, ще намерите тренировъчни занимания за всяка седмица.

След завършване на учебния ден отново е препоръчително пешеходно изминаване на 1,5-2 км, но в спокойно темпо. За разлика от сутрешния пешеходен преход дишането е спокойно, дълбоко с енергично издишване и дълбоко вдишване на въздуха. Минимум 2-3 пъти в седмицата е необходимо извършване на тренировъчна дейност – крос, плуване, фитнес, аеробика, спортни игри, бойни изкуства и т.н.).



Преди сън е добре да се направи 20-30 минути лека разходка на чист въздух. Непосредствено преди заспиване би било добре да се осъществи стречинг и самомасаж на крайниците.

Хигиената и режимът на съня са необходими за почивка и възстановяване на активно работещите по време на бодрстване нервни клетки на човешкия организъм. Това се подчинява на определен денонощен ритъм. Обикновено след 12-14 часа бодрстване се получават първите признаци за необходимост от сън. По време на сън в човешкия организъм намалява активността на жизнените функции. Обмяната на веществата и газообменът спадат, сърцето забавя своята дейност, дишането е по-рядко и по-повърхностно, отслабва функционалната дейност на храносмилателната система, понижава се телесната и кожна температура. По време на сън се наблюдава отслабване на възбудните процеси и засилване на окислителните процеси, което довежда до възстановяване.

Сънят трябва да бъде минимум 8 часа дневно, а при усилена и продължителна учебна (работна), тренировъчна и състезателна дейност до 10-10¹/₂ часа, от които поне 9 часа нощен сън. Ефективността на съня зависи от неговата продължителност, дълбочина, непрекъснатост и бързина на заспиване. За да се осигури пълноценен сън е необходимо да бъде включен в хигиенния режим. Времето за лягане и събуждане да бъде едно и също. Безсънните нощи и нарушенията в режима на сън дават своето отражение върху организма в продължение на 4-5 дни, защото се компенсират трудно.

Обстановката влияе върху бързото заспиване и протичане на достатъчно дълбок, спокоен, продължителен и възстановителен сън. Необходим е добър микроклимат на спалното помещение – тишина, полумрак, отворен прозорец за вентилация на въздуха или проветряване преди заспиване, температура 15-18°C, хигиена на леглото и завивките и др.

Важна роля за бързото заспиване и качествения сън оказват начинът на прекарване на времето преди него. След вечеря трябва да се избягва приема възбудителни напитки, алкохол, кафе и чай, а лягането да става след 1¹/₂ – 2 часа. Не се препоръчва преди лягане да се водят емоционални разговори и да се гледат емоционални филми. Два часа преди сън е необходимо да се прекрати интензивната умствена работа. Преди заспиване се препоръчват разходки с дихателни упражнения.



Следобедният сън трябва да отговаря на същите условия, но с продължителност 1-1¹/₂ часа.

Кои са хигиенните вредности в режима на студентите?

В бита на студента се срещат хигиенни вредности като тютюнопушене и употребата на алкохол. Тютюнопушенето е широко разпространено и вредно за здравето. В цигарения дим са идентифицирани повече от 3000 химични съединения, някои от които канцерогенни и радиоактивни вещества, и силни отрови. Замърсеността на въздуха от цигарения дим, който се вдишва (и от „пасивните“ пушачи), е с 4,25 пъти по-висока от въздуха с отработени газове при работа на двигатели с вътрешно горене и с 1100 пъти по-висока от издишания човешки въздух.

Алкохолът е силна отрова и при употреба на големи количества може да се стигне до смърт вследствие на алкохолно отравяне. Влияе пагубно върху целия човешки организъм, но най-вече върху нервната система. Отслабват нервните процеси (особено силата на вътрешното задържане), нарушава се равновесието между задръжни и възбудни процеси (така се губи контрола върху поведението), при по-големи количества се парализира възбудния процес и отслабва вниманието и паметта, както и реакцията към външни дразнителни

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. **Димитрова, Д.** Спортна медицина. Учебник за студентите от НСА „В. Левски“, Авангард прима. София, 2018.
2. Калайков, Й. Сам на себе си треньор. Медицина и физкултура, София, 1982.
3. **Слънчев, П.** Спортна медицина. Учебник за студенти от Националната спортна академия, Нови знания, София, 1998.
4. Правилник за устройството и дейността на Софийския университет „Свети Климент Охридски“, 2019 г.
5. Global recommendations on Physical activity for health. World health organization, 2010, ISBN: 9789241599979.



ЗАДАНИЕ

Изследвайте и опишете вашия дневен режим за **цяла седмица**. Включете всички дейности – хранене, бодърстване, сън. Опишете вашата ангажираност.

Например:

понеделник	...	събота	...
7:30 – ставане от сън		7:30 – ставане от сън	
8:00 – закуска		07:45-8:00 - гимнастика	
9:00-12:00 – онлайн обучение		8:10 – закуска	
12:10 – обяд		9:00 – 12:00 – велоразходка	
13:00-17:00 – онлайн обучение		12:10 – обяд	
17:30-18:00 - тренировка		13:00-14:00 – писане на задание	
18:30 – вечеря		14:00 – 15:30 – следобеден сън	
19:00-20:00 – лично време		16:00 – 18:30 – лично време	
20:30-21:30 – разходка		18:30 – вечеря	
23:00 - сън		19:00-23:00 – лично време	
		23:00 - сън	