

положительным эмоциям от общения получает урок предательства близких людей, которые смогли отказаться, уйти, забыть.

В такие трудовые будни волонтер, стараясь охватить необъятное, максимально отдать свои силы нуждающимся, теряет себя, время, а зачастую не находит поддержку у окружающих и выгорает.

Выгорание (англ. burnout) понимается как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональным сопереживанием, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек – человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми [2].

В процессе выгорания человек теряет себя, интерес к деятельности и впадает в депрессию. Следовательно, чтобы предотвратить выгорание среди волонтеров, координатору необходимо проводить профилактическую работу, направленную не только на своевременное выявление процесса выгорания, но и профилактические действия, в частности: смена вида деятельности; назначение ответственным; отдых; умеренная физическая активность; поощрение за результаты; рефлексия.

Список литературы

1 О волонтерской деятельности : проект Закона Республики Беларусь // Яндекс Документы. – URL: https://docs.yandex.by/docs/view?tm=1740391810&tld=by&lang=ru&name=Proekt_Zakon_volontery_06.11.20.pdf (дата обращения: 21.02.2025).

2 Эмоциональное выгорание // Википедия. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоциональное_выгорание (дата обращения: 20.02.2025).

Получено 27.02.2025

УДК 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А. В. КРАВЧЕНКО

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Исследования ученых свидетельствуют о том, что уровень здоровья человека зависит примерно на 50 % – от образа жизни, на 20 % – от генетики (наследственных факторов), на 20 % – от условий внешней среды и на 10 % – от деятельности системы здравоохранения [1].

В современном мире развития информационных технологий, роста спроса актуальным является приобщение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

Новый коллектив, смена режима, требований, сессия – составляющие стресса молодого поколения. Перекрывая стресс, достигая выполнения задач, студенты нарушают режим, что приводит к общему сбою в организме и приобретению дополнительных вредных привычек – никотиновой, алкогольной, пищевой зависимости.

Значительное влияние на здоровье оказывают пищевые привычки. Сегодня молодежь является приверженцем фастфуда, который наносит значительный вред здоровью. Употребление такой пищи привлекает студентов доступной ценой, быстротой приготовления и предпочтением друзей.

Игровая зависимость, зависимость от социальных сетей, маркетплейса является еще одним противником здорового образа жизни: сидячий образ жизни, потеря зрения.

Так что же делать для вовлечения студентов в ЗОЖ?

Нет ничего более наглядного, чем пример, поэтому следует не только информационно доносить студентам о возможных изменениях здоровья под влиянием вредных привычек, но и визуализировать их.

С целью визуализации привлекать студентов к помощи в клиниках, обеспечивать беседу с медицинскими работниками, приводить статистику и т. д.

Немаловажное значение имеет и активное привлечение студентов к проведению акций, мероприятий, направленных на ЗОЖ, что позволяет увидеть проблему с другой стороны и оценить ее последствия.

Резюмируя, отметим, что соблюдение элементов здорового образа жизни, таких как своевременный отдых, правильное питание, отказ от вредных привычек, в студенческие годы позволит привить привычку здорового образа жизни.

Здоровый и духовно развитый человек хорошо себя чувствует, получает удовлетворение от своей жизни, стремится к самоусовершенствованию.

Таким образом, проблема здорового образа жизни среди студентов как никогда актуальна в современных реалиях.

Список литературы

1 Основы здорового образа жизни // Яндекс Документы. – URL: <https://docs.yandex.by/docs/view?tm=1740509239&tld=by&lang=ru&name=361453.pdf> &text=информация (дата обращения: 20.02.2025).

2 **Сидоров, Д. Г.** Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб.-метод. пособие / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников. – Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. – 88 с.

Получено 27.02.2025