УДК 613.2+613.6:378.1

ВПЛИВ РЕЖИМУ СНУ ТА ХАРЧУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

А. Стефашкіна, група ГРС-24
Центральноукраїнський національний технічний університет

Анотація. У роботі розглянуто вплив **режиму сну** та **характеру харчування** на формування **здорового способу життя здобувачів вищої освіти**. Проаналізовано біологічну роль сну, основні проблеми, пов'язані з його порушенням у студентської молоді, та наслідки, що випливають із нерегулярного відпочинку. Окрему увагу приділено раціональному харчуванню, його значенню для підтримки енергії, психоемоційного стану та працездатності. Досліджено взаємозв'язок між порушенням сну й нездоровими харчовими звичками. Запропоновано практичні рекомендації щодо покращення режиму дня та культури харчування студентів.

Вступ. У сучасному світі поняття «здоровий спосіб життя» стає не просто модним трендом, а необхідною умовою для повноцінного розвитку особистості, особливо у студентському віці [1], [6]. Студенти - це активна, креативна й водночас вразлива соціальна група. Перехід до самостійного життя, навчальне навантаження, зміна ритму доби, нестабільний режим харчування - все це впливає на фізичне та психічне здоров'я [8]. Саме в цьому контексті важливо звернути увагу на два базові чинники здоров'я - режим сну та характер харчування, які формують основу нашого самопочуття, працездатності, стресостійкості й загального життєвого балансу.

1. Значення сну для студентів. Біологічна роль сну: Сон - це не просто перерва в діяльності, а активна фаза відновлення мозку та тіла [2], [3]. Під час сну відбувається:

- обробка інформації, отриманої протягом дня;
- оновлення імунної системи;
- регуляція гормонального балансу.

Проблеми з режимом сну у студентів:

- хаотичний графік (пари, підробітки, нічні підготовки).
- поширене явище - "соціальний джетлаг", коли студенти в будні дні недосипають, а у вихідні - намагаються «відсипатися» [3], [7].
- надмірне використання гаджетів перед сном (екранне світло пригнічує вироблення мелатоніну - гормону сну).

Наслідки порушення сну:

- погіршення пам'яті, уваги, здатності до навчання.
- хронічна втома, дратівливість, тривожність [3], [7].
- зниження імунітету.
- у довгостроковій перспективі - ризик метаболічних порушень (ожиріння, діабет, гіпертонія).

2. Харчування як фундамент енергії та здоров'я. Основи раціонального харчування:

- збалансоване співвідношення білків, жирів та вуглеводів [2].
- присутність вітамінів, мікроелементів, клітковини.
- регулярність прийомів їжі - 3 основні прийоми + 1-2 перекуси.

Типові харчові проблеми студентів:

- пропущені сніданки або пізні вечері.
- часте вживання напівфабрикатів, фаст-фуду, енергетичних напоїв [7].
- недостатнє споживання води (яка часто замінюється кавою та/або солодкими напоями).

- відсутність культури приготування здорової їжі.

Вплив на організм:

- дефіцит поживних речовин → зниження працездатності, порушення роботи ШКТ (Шлунково-кишковий тракт).

- нерегулярне харчування → стрибки глюкози → втома, перепади настрою.

- нестача корисних жирів і білків → зниження імунітету, проблеми зі шкірою, волоссям.

3. Взаємозв'язок сну та харчування. Ці два аспекти здоров'я взаємопов'язані й **утворюють порочне або доброчесне коло.**

- якщо людина погано спить → зростає апетит, особливо до солодкого й жирного (через зниження лептину (гормон жирової тканини) та підвищення греліну(гормон голоду) [7]).

- якщо людина харчується пізно, їсть важку їжу або п'є багато кави ввечері → погіршується якість сну.

- хронічні порушення цих режимів формують стійкий стан стресу для організму.

4. Шляхи вирішення та рекомендації. Режим сну:

- лягати і вставати приблизно в однаковий час.

- обмежити використання телефону та ноутбука за 1 годину до сну.

- створити сприятливі умови для сну: тиша, темрява, комфортна температура.

Харчування:

- не пропускати сніданок (навіть якщо це щось просте: вівсянка, бутерброд, фрукт).

- замінити фаст-фуд на домашні перекуси (наприклад, горіхи, йогурт, фрукти).

- планувати покупки - готувати здорову їжу наперед на 2-3 дні.

- пити щонайменше 1,5-2 л води щодня [6].

Висновок. Формування здорового способу життя - це процес, що починається із простих, але регулярних дій. Для здобувача вищої освіти здоров'я - це капітал, від якого залежить не лише успіх у навчанні, а й майбутня професійна реалізація. Таким чином, результати досліджень [1], [6] підтверджують, що прості щоденні звички суттєво впливають на довготривале здоров'я молоді.

Список літератури

1. Боднар І.Р., Савка Н.М. Формування навичок здорового способу життя у студентської молоді. - Львів: ЛНМУ ім. Данила Галицького, 2020. - 128 с.

2. Козяр М.М., Воробець О.М. Раціональне харчування та здоров'я людини. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. - 176 с.

3. Хаустова О.О. Роль сну в життєдіяльності студентської молоді // Збірник наукових праць Харківського національного медичного університету. - 2021. - №2 (25). - С. 56-61.

4. Іващенко О.В. Фізична активність і здоровий спосіб життя студентів // Науковий журнал «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». - 2020. - №4(52). - С. 45-50.

5. ВООЗ. Рекомендації щодо здорового харчування для молоді [Електронний ресурс]. - Всесвітня організація охорони здоров'я, 2022.

6. Міністерство охорони здоров'я України. Поради щодо сну, харчування та здоров'я студентів [Електронний ресурс]. - 2023.

7. Reutrakul S., Van Cauter E. Sleep influences on obesity, insulin resistance, and risk of type 2 diabetes // Metabolism: Clinical and Experimental. - 2018. - Vol. 84. - P. 56-66.

8. Walker M. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. - New York: Scribner, 2017. - 368 p.