

Студент бывает весел, если здоров...

В минувшую субботу лечебно-профилактический комплекс природного парка «Нежеголь» (что при Белгородском государственном университете) принимал студентов медицинского и исторического факультетов. Подобные Дни здоровья в университете проходят каждые выходные. Улучшить самочувствие может любой из вузовских студентов, для этого нужно только написать заявление на имя декана.

Нина Ивановна Жернакова – декан медицинского факультета делится, что такие выезды помогают оздоровить студентов. Причем самое главное, на её взгляд, не только в свежем воздухе, спортивных играх и пляже. Важно научить студентов ответственно относиться к собственному здоровью.

Нина Ивановна приводит цифры статистики – около сорока процентов студентов вузов не отличаются отменным самочувствием. А большая нагрузка в вузе может пошатнуть даже крепкое здоровье, ну-ка – и новые знания усвой, и в самодеятельности поучаствуй, и в спортзал загляни! Поэтому-то и решили в университете вплотную заняться оздоровлением студентов. Для этого здесь и центр семейной медицины работает, и центр восстановительно-профилактической медицины функционирует. В последний недавно оборудование закупили на 9,5 миллиона рублей. На территории лечебно-профилактического комплекса санаторий строится для преподавателей и студентов – на шестьсот мест, в котором можно будет получить лечение самых разных видов.

Этим же целям служат и проводимые в вузе каждые выходные Дни здоровья.

Итак, студенты – четыреста будущих медиков и двести историков – садятся в поезд, специально заказанный администрацией БелГУ, платят символическую плату – по двадцать рублей за проезд в обе стороны – и целый день проводят на свежем воздухе. Спортивные соревнования, чай с

баранками и каша, приготовленная на свежем воздухе, студентам обходятся бесплатно. Вопрос: «Как добраться до Титовки Шебекинского района?» (там располагается база отдыха) отпадает сам собой – в девять утра студенты уже располагаются на базе, а в половину шестого вечера уезжают домой.

Соревнования и конкурсы для каждого заезда готовят не на базе – на факультетах. Вот и нынче заместители деканов по воспитательной работе расстарались – задумали соревнования по волейболу и мини-футболу провести, а еще – конкурс туристической песни и дартс для желающих.

Корты, пляж, спортивные площадки – для тех, кто предпочитает активный отдых. А тем, кому хочется чего-нибудь поспокойнее, можно лесную прогулку совершить, кругом – чудные ели. Студенты толпятся у фонтанов, водяной мельницы, общаются, уютно расположившись в... пирамидах. Пирамиды-невелички построены из дерева, сотрудники базы рассказывают, что внутри них – и давление в норму приходит, и дышать легче становится. Студентки исторического факультета (их пирамиды привлекли с культурной, а не медицинской точки зрения), посидев на деревянных лавочках внутри, восторженно восклицали: «Здорово! Не как в Египте, конечно, но друзьям обязательно похвастаемся, где отдыхали!»

До пляжа здесь совсем недалеко, да и идти по уложенным плиткой дорожкам – удобно. А кругом – небольшие и очень милые скульптуры. Студенты медфака достоинства дорожек и пляжа, похоже, оценили первыми – кажется, только приехали, а уже с удовольствием плескались в реке. А потом на спортивных площадках раздавались крики: «Гол!», перелетали через волейбольную сетку мячи, раздавались песни – и под баян, и под гитару – медики к песенному конкурсу готовились.

С утра каши походной решили не дожидаться – ещё до начала соревнований и конкурса шашлыков нажарили. Но все же в очередь к полевой кухне выстроились дружно – ещё и за добавкой подходили. Попробуй не проголодаться на свежем воздухе, особенно если на месте не сидишь! Под вечер разъезжались немного уставшие, но очень довольные.

Загорев и отдохнув от сессии, ребята наверняка почувствовали себя бодрее.
Значит, программа по здоровьесбережению в университете – работает!

Анна ШАЦКАЯ.