

Sinh viên Học viện Cán bộ và việc rèn luyện, giữ gìn thể chất mùa nắng nóng

ThS. Huỳnh Vạng Phước ()*

Ngày 27 tháng 3 năm 1946, trên báo *Cứu quốc*, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã ra "Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục": "*Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công. Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe.*"

Năm 1978, trong bản Tuyên ngôn Alma Ata, Tổ chức Y tế Thế giới của Liên Hiệp quốc (WHO) đã định nghĩa: Sức khỏe không chỉ là không bệnh tật, mà còn là trạng thái hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội.

Rõ ràng, sức khỏe là một trong những yếu tố vô cùng quan trọng làm nên thành công của một con người, một cộng đồng, một dân tộc. Rèn luyện về thể chất là cơ sở cho việc rèn luyện trí đức. Giáo dục thể chất cho học sinh sinh viên nhằm giúp các em hiểu được tầm quan trọng của sức khỏe, ý thức giá trị sức khỏe bản thân và biết cách rèn luyện. Đội ngũ học sinh sinh viên khỏe mạnh về thể chất mới có điều kiện phát triển về tinh thần là tiền đề để đất nước xã hội Việt Nam phát triển một cách vững bền.

Học sinh, sinh viên hiện nay đa số là các bạn trẻ, năng động, khỏe mạnh. Tuy nhiên, vì áp lực học hành, tình trạng coi trọng điểm số, bằng cấp hoặc sa đà vào các thiết bị công nghệ nên nhiều sinh viên ở các trường đại học trên cả nước nói chung và sinh viên Học viện Cán bộ nói riêng chưa thực sự hứng thú say mê với việc rèn luyện thể chất. Các em học thể dục khá miễn cưỡng theo kiểu bắt buộc đối phó, chỉ phần ít sinh viên thích và biết chơi thể thao.

Trong thời gian qua, Ban Giám đốc Học viện Cán bộ rất quan tâm đến công tác giáo dục thể chất cho sinh viên, thể hiện qua các việc xây dựng sân bóng đá, sân cầu lông, sân bóng chuyền HCA, tổ chức một số giải thi đấu thể dục thể thao. Tuy nhiên, một bộ phận sinh viên vẫn chưa tận dụng lợi thế của cơ sở vật chất sẵn có để phát

() Giảng viên Khoa Đại cương, Học viện Cán bộ Thành phố Hồ Chí Minh*

triển thể lực. Thiết nghĩ, giáo dục đại học phải vừa đào tạo được các thể hệ sinh viên giỏi về chuyên môn nghiệp vụ, tốt về đạo đức vừa phải có thể trạng tốt vì “một tinh thần minh mẫn” chỉ tồn tại trong “một cơ thể tráng kiện”.

Sinh viên Học viện Cán bộ sắp bước vào kỳ thi học kỳ II với nhiều áp lực và căng thẳng. Để bảo vệ sức khỏe của mình, có kết quả tốt trong kỳ thi, các bạn cần lưu ý:

1. Uống đủ nước: Thông thường, cơ thể một người trưởng thành cần khoảng 2 lít nước mỗi ngày. Các bạn phải uống đủ lượng nước, cách hai tiếng uống 200 ml, không phải khát mới uống. Nước giúp đẩy chất thải ra ngoài, làm lưu thông máu huyết, giúp da dễ hồng hào và cơ thể khỏe mạnh.

2. Ngủ đủ giấc: Một giấc ngủ tối ngon, sâu sẽ giúp các bạn có được một ngày mới làm việc hiệu quả. Các bạn nên ngủ trước 11 giờ tối và thức dậy lúc 5 giờ sáng hàng ngày. Đừng làm những “con cú đêm” vì sẽ làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Ngoài ra, các bạn nên có một giấc ngủ trưa ngắn sau khi kết thúc buổi học sáng, ngủ trưa sẽ giúp thần kinh bạn được thư giãn để bắt đầu học buổi chiều hiệu quả hơn.

3. Bổ sung vitamin: Vì thời gian học tập khá căng thẳng nên sinh viên không có nhiều thời gian cho các bữa ăn chất lượng. Thường thì các bạn ăn vội vàng cơm hộp để kịp thời gian lên giảng đường hoặc ăn hàng quán sau khi tan học nên đa phần các bạn bị thiếu chất. Bạn nên bổ sung các loại vitamin bằng cách tăng cường các loại hoa quả: bưởi, cam, quýt, chuối, táo, cà chua, dưa, dưa hấu...

4. Nói không với thuốc lá: Các bạn phải biết, thuốc lá không chỉ rất có hại đối với bản thân người hút, mà còn tác hại vô cùng với những người xung quanh vì họ buộc phải hít thở khí độc một cách thụ động. Chưa kể, trong mùa hanh khô, tàn thuốc là nguyên nhân dẫn đến các vụ hỏa hoạn, nếu người hút khi hút xong không dập tàn lửa một cách cẩn thận. Cách bảo vệ sức khỏe của bản thân và những người xung quanh một cách tốt nhất là nói “không” với thuốc lá.

5. Hạn chế tối đa thức uống có cồn: Một số sinh viên không cần phải đi làm thêm nhiều, ngoài thời gian học các bạn có nhiều thời gian rảnh rỗi, tuy nhiên không phải ai cũng biết sử dụng thời gian rảnh của mình một cách khoa học, hữu ích.

Thường thì các nam sinh viên trong phòng trọ hay chọn cho mình các buổi tụ tập vui chơi và trong các buổi vui ấy, các bạn thường sử dụng thức uống có cồn như bia, rượu. Điều này nếu thường xuyên diễn ra sẽ gây tác hại khôn lường. Thứ nhất, các bạn sẽ bị ảnh hưởng đến sức khỏe và trở nên nghiện bia rượu nếu không kiểm chế được bản thân. Thứ hai, các bạn có thể gây mất trật tự nơi cư trú nếu “rượu vào, lời ra”. Thứ ba, có thể có xô xát diễn ra, vì tuổi trẻ nên có những phút giây nóng nảy, bốc đồng... Những điều này có thể khiến bạn bị xử phạt vi phạm hành chính, hoặc thậm chí bị xử lý về pháp luật nặng hơn.

6. Thường xuyên vận động cơ thể: Các bạn nên chọn cho mình một môn thể thao để theo đuổi. Hãy tận dụng các sân bóng đá, bóng chuyền, cầu lông... của Học viện để rèn luyện và nâng cao sức khỏe bản thân. Tập thể dục để duy trì sức khỏe và thể lực, có thể đi bộ, chạy, đạp xe hoặc bơi lội nếu không có thời gian tập một môn thể thao chuyên nghiệp.

7. Nghỉ ngơi và thư giãn: Song song với những điều trên, bạn cũng cần cân đối giữa việc học và thời gian nghỉ ngơi. Đừng mất nhiều thời gian cho Internet, mạng xã hội, game... những thứ này sẽ làm cho bản thân bạn mệt mỏi và sức khỏe suy yếu.

8. Sáu tháng nên đi kiểm tra sức khỏe một lần: Kiểm tra sức khỏe định kỳ sẽ giúp các bạn phát hiện được các loại bệnh tật để nhanh chóng điều trị và khắc phục. Các bạn nên dành chút thời gian để lắng nghe cơ thể. Khi cơ thể có những dấu hiệu bất thường, hãy nhanh chóng đến bệnh viện để được các bác sĩ tư vấn một cách nhanh chóng và khắc phục nhược điểm sức khỏe một cách khoa học nhất.

Chúc các bạn một kỳ thi thành công và một mùa hè có nhiều hoạt động thú vị, bổ ích.