

Таким образом, стандартизация терминов позволит повысить точность научных исследований, ускорить технологическое развитие и улучшить межстрановое сотрудничество в области энергетики.

Литература

1. Буракова, М. У. Беларуская мова. Тэхнічная тэрміналогія : вучэб. дапаможнік / М. У. Буракова. – Мінск : РІВШ, 2016. – 264 с.
2. Совет Министров Республики Беларусь 2020–2024. Постановления о мерах по энергосбережению и использованию топливно-энергетических ресурсов. – URL: <http://www.pravo.by> – (дата обращения: 24.04.2025).
3. Государственный комитет по стандартизации Республики Беларусь 2010–2024. Государственные стандарты (СТБ, ГОСТ, ISO). – URL: <http://www.gosstandart.by> (дата обращения: 24.04.2025).
4. Национальный статистический комитет Республики Беларусь 2022. Национальный статистический отчет № 69 – О выполнении мероприятий по экономии топливно-энергетических ресурсов. – URL: <http://belstat.gov.by/> (дата обращения: 24.04.2025).

УДК 796.011

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФУНДАМЕНТА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Д. Г. Шутов

*Учреждение образования «Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь*

Научный руководитель Т. Ф. Торба

В современном мире, характеризующемся стремительным ритмом жизни, высоким уровнем стресса и доступностью вредных привычек, вопрос поддержания здорового образа жизни (ЗОЖ) приобретает особую актуальность. Данная статья посвящена анализу необходимости внедрения ЗОЖ в повседневную жизнь человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, психоэмоциональное благополучие, заболеваемость, качество жизни.

NECESSITY OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

D. G. Shutov

Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus

Scientific supervisor T. F. Torba

In the modern world, characterized by a rapid pace of life, a high level of stress, and the accessibility of harmful habits, the issue of maintaining a healthy lifestyle (HLS) becomes particularly relevant. This report is dedicated to analyzing the necessity of implementing HLS into everyday life.

Keywords: healthy lifestyle, psycho-emotional well-being, morbidity, quality of life.

Стресс и негативные привычки все чаще становятся частью актуальной повседневности, поэтому формирование здорового образа жизни приобретает особую актуальность. В условиях стремительного технологического прогресса и урбанизации здоровье людей все чаще оказывается под угрозой. Правильное питание, регулярная физическая активность, а также психоэмоциональное благополучие становятся клю-

чевыми факторами для достижения высокого качества жизни. В статье рассмотрим ключевые аспекты необходимости формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), влияние на физическое и психологическое здоровье, а также практические шаги, которые может предпринять человек для улучшения своего благополучия и предотвращения различных заболеваний.

Целью настоящей работы является рассмотрение необходимости в формировании и внедрении ЗОЖ в повседневность человека. Для этого выполнен анализ выгод и преимуществ здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни представляет собой интеграцию жизненных практик, способствующих поддержанию физического и психического благополучия. Исследования показывают, что внедрение ЗОЖ в повседневную жизнь способствует снижению заболеваемости, увеличению продолжительности жизни и улучшению качества жизни. В связи с этим целесообразно провести анализ ключевых выгод и преимуществ, связанных с формированием здорового образа жизни.

Одним из значительных аспектов является физическая активность. Регулярные физические нагрузки положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, укрепляют мускулатуру и способствуют нормализации веса. По данным Всемирной организации здравоохранения, достаточная физическая активность может снизить риск хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и ожирение. Более того, упражнения способствуют высвобождению эндорфинов – гормонов счастья, которые положительно влияют на эмоциональное состояние.

Сбалансированное питание также играет ключевую роль в поддержании здоровья. Исследования подчеркивают важность разнообразия рациона, богатого фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами и белками. Сбалансированное питание способствует укреплению иммунной системы, что, в свою очередь, делает организм более устойчивым к инфекциям и заболеваниям. Ожирение, как следствие неправильного питания, является одной из крупнейших проблем современного общества, что требует особого внимания к формированию правильных пищевых привычек.

Психическое здоровье не менее важно для формирования ЗОЖ. Стресс, тревога и депрессия могут существенно ухудшить физическое состояние человека. Практики, такие как медитация, йога и осознанность, уменьшают уровень стресса и способствуют улучшению настроения. Доказано, что регулярная практика медитации может привести к изменениям в мозговой активности, связанным с улучшением эмоционального состояния и повышением общей удовлетворенности жизнью.

Социальные аспекты также не следует недооценивать. Здоровый образ жизни способствует развитию социальных связей, поддержанию активного общения и укреплению межличностных отношений. Социальная поддержка играет важную роль в формировании привычек и поддержании мотивации. Групповые занятия спортом создают позитивную атмосферу, что дополнительно мотивирует к соблюдению ЗОЖ.

Таким образом, преимущества ЗОЖ многообразны и могут касаться всех аспектов человеческого существования. Они включают в себя как физические, так и психологические выгоды, которые в итоге приводят к улучшению уверенности в себе и повышению жизненного тонуса.

Формирование и внедрение ЗОЖ является необходимостью в современном мире. Анализ выявленных преимуществ показывает, что ЗОЖ не только уменьшает риск заболеваний, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния и социальной адаптации. Осознанное стремление к здоровым привычкам может

стать ключом к долгой и полноценной жизни, что характеризует важность данного направления в ежедневной практике каждого человека. Призыв к системному подходу: здоровье нации – не личный выбор, а задача государства и каждого человека.

Литература

1. Кузнецова, И. А. Здоровый образ жизни: концепция и реализация / И. А. Кузнецова. – М. : Науч. мир, 2021. – 250 с.
2. Сидорова, Т. В. Влияние физической активности на здоровье человека / Т. В. Сидорова. – СПб. : Политехника, 2020. — 180 с.
3. Петров, А. Л. Психология здоровья: психоэмоциональное благополучие / А. Л. Петров. – Екатеринбург : Урал, 2019. – 210 с.
4. Иванова, О. Е. Питание и здоровье: новые подходы / О. Е. Иванова. – Казань : Гельветика, 2022. – 220 с.
5. Смирнова, Н. А. Социальные аспекты здорового образа жизни / Н. А. Смирнова. – Новосибирск : Сибир. обозрение, 2019. – 195 с.

УДК 37.091.33-057.874-056.45

УВАГА ДА АДОРАННЫХ ВУЧНЯЎ

В. А. Дзешча

Установа адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны», Рэспубліка Беларусь

Навуковы кіраўнік В. А. Ляшчынская

У артыкуле ўвага скіравана да наяўнасці адораных вучняў у калектыве класа; на аснове выяўленых прыкмет, асаблівасцей адораных дзяцей кожны настаўнік беларускай мовы шукае шляхі і спосабы навучання, адным з якіх з'яўляецца дыферэнцыраванае навучанне.

Ключавыя словы: вучань, адораныя вучні, прыкметы адоранасці, дыферэнцыраванае навучанне.

ATTENTION TO GIFTED STUDENTS

V. A. Descha

Francysk Skaryna Gomel State University, Republic of Belarus

Scientific supervisor V. A. Leshchinskay

The article focuses on the presence of gifted students in the class team; based on the identified signs and characteristics of gifted children, every teacher of the Belarusian language is looking for ways and methods of teaching, one of which is differentiated learning.

Keywords: student, gifted students, signs of giftedness, differentiated learning.

Творчыя здольнасці – дар прыроды. Распаўсюджана меркаванне, што калі чалавеку дадзены дар, то ён нікуды не дзенецца, не знікне і абавязкова дзесьці выявіцца. Ёсць нават прымаўка “Талент заўжды праб’ецца”. Аднак даследаванні абвяргаюць гэты пункт гледжання. Адоранасць існуе толькі ў пастаянным руху: або развіваецца, або згасае. Ясна, што не кожны стане вялікім, але кожны мае магчымасць развівацца.

Статыстыка сцвярджае, што толькі каля 4 % дзяцей з’яўляюцца адоранымі, таму адразу варта заўважыць, што размова хутчэй пойдзе аб рабоце са здольнымі дзецьмі ва ўмовах агульнаадукацыйнай масавай школы.