

## Sinh viên c n nh t l  gi  s c khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: L  T m (Theo College Success)  
Th&#7913; Hai, 15 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 16:35

---

S c khỏe c  l  l i đ u m  r t  t b n sinh viên nghi đ n hay cho l  quan trọng. Nh ng th t ra s c khỏe l  y u t  quyết định quan trọng trong đ i s ng sinh viên,

g p ph n vào s  th nh c ng trong h c t p v  đ i v i đ i s ng b n sau n y.



V i nh ng b n sinh viên n m đ u, m i đ  xa nh  th  đ u n y l i c n c n thi t h n n a. V i s  không c  ai chung quanh lo lắng, khuy n b o, m  b n phải t  bi t lo cho ch nh m nh.

Đ i đ y l  m y đ ng h  gi p b n c i thi n v  duy tr i s c khỏe, s  t  tin n i m nh.

### Ăn uống đ u đ 

V i th i khóa biểu b n r n, r t d  d ng đ ng h i sinh viên b  b a  n. Nh ng b n h y c  c  s   n u ng đ u đ , b   n ch  làm b n m t s c, đ a đ n c c h u qu  tai h i. H y c   n đ  ba b a ch nh: s ng, tr a v  t i.

## Sinh viên cần biết là gì về sức khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tâm (Theo College Success)  
Th&#7913; Hai, 15 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 16:35

---

### Cảm thấy đau y u

Bạn cảm thấy không khỏe vì thời tiết thay đổi bất thường hay lo lắng vì có đi u không bình thường với cơ thể mình? Đừng lo sợ. Hãy đến phòng khám bệnh trong trường. Thường thì bạn sẽ không phải trả đ ng nào nếu u gặp các y tá. Và nếu phải đi bác sĩ thì bạn cũng chỉ phải trả số tiền nhỏ. Bạn cũng có thể xin thuốc từ các phòng y tế trường, nếu không có báo hi m. Tốt nhất là nên đến hỏi cho trường trả n.

### Sử dụng gym của trường

Phấn l n các trường đ i học đ u có gym cho sinh viên sử dụng miễn phí. Có trường còn cho bạn dùng học bơi r ng rãi, đ y đ i ti n nghi. Hãy đến tìm hiểu u giờ hoạt đ ng, luật lệ. Hãy tận dụng nh ng n i này và giúp cho năng lực bạn luôn m c cao. Bạn nên nhớ r ng không phải ai cũng có cơ hội đ i c dùng gym miễn phí.

### Khó ngủ

Nhi u bạn khi đi xa nhà b ng tr n nên khó ngủ. Bạn có thể thử các mẹo sau: giờ cho phòng mát mẻ, đ c sách trên giường (nh ng đ ng học trên giường), dùng mũ t n che mắt, m nh c nh . Nên nh gi c ng r t c n thi t cho bạn. Đ n l p trong tình tr ng mệt mỏi vì thi u ng ch làm cho việc học khó khăn hơn. Cố gắng ng đ i u đ ít nhất 6 tiếng mỗi t i.

### Cảm thấy b stress

Đi học đ i học cũng là thời gian đ b stress nhất. Trường nào cũng có một trung tâm t v n cho sinh viên. Đừng ngại n ng i mà hãy sử dụng n i này. Bạn hãy đến đ có sự giúp đ và nh r ng không chỉ stress vì học hành mà nếu bạn có nh ng v n đ khác v tình th n hay th y mình nghĩ n r u, ma túy, bài b c... đ u c n phải nh đ n sự giúp đ .

## Sinh viên cần nhớ là gì về sức khỏe

Trần Thị Lê Tâm (Theo College Success)

Thứ Hai, 15 Tháng 11 Năm 2010 16:35

---