

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

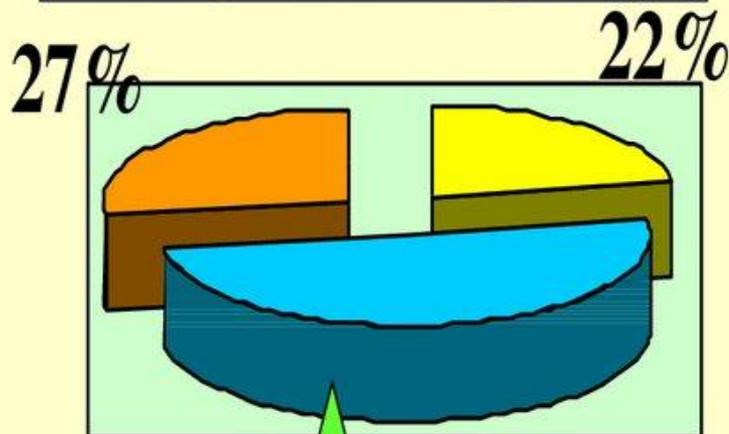
---

Васильева Ксения  
1ПСО-12

# Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни

**Опрос:** Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем здоровье?

Результаты опроса



- Да
- Нет
- Не знаю



Факторы риска здоровью, отмеченные студентами(%)



- алкоголь
- курение
- недостаток двигат. активности
- загрязнение окружающей среды
- конфликты с окружающими

## Выделяют несколько составляющих здоровья:

- а) физическое (текущее состояние и характер взаимодействия между собой элементов целостного организма)
- б) сексуальное (комплекс эмоциональных, соматических, социальных и интеллектуальных аспектов сексуального существования человека)
- в) психическое (состояние душевного комфорта, которое обеспечивает адекватную регуляцию поведения)
- г) нравственное (установки, мотивы и система ценностей поведения человека в социальной среде)
- д) социальное (влияние общества на причины возникновения болезней)
- е) профессиональное (здоровье индивида в условиях его профессиональной деятельности)

# Составляющие здорового образа жизни студента



В сфере физической культуры ценности представлены как:

- Материальные (качество спортивной экипировки, условия занятости)
- Физические (телосложение, здоровье, физические качества)
- Психические (эмоциональные переживания)
- Социально-психологические (развлечения, удовольствие)
- Культурные (самоуважение, авторитет, общение)

В физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации связаны с познавательными, эмоциональными и волевыми ее сторонами образующими содержательную направленность личности.

Основные составляющие здорового образа жизни , по мнению М. Я. Виленского, относят:

### 1.Режим труда и отдыха

Одно из важнейших условий высокой работоспособности является соблюдение режима отдыха и труда. Так как соблюдая четкий режим вырабатывается биологический ритм организма, облегчающий организму выполнение его работы, потому что создаются условия и возможности функционирования внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

Выделяют основные положения режима труда и отдыха, которые должны соблюдаться:

Выполнение различных видов деятельности в строго определённое время

- Регулярное питание
- Чередование работы и отдыха
- Пребывание на свежем воздухе
- Соблюдение гигиены сна

### 2.Организация сна.

Сон- наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, хороший способ снятия умственного и физического напряжения.

### 3. Организация двигательной активности

Сочетание разнообразных действий, выполняемых повседневной жизни, называется двигательной активностью.

В условиях напряжённого умственного труда именно физическая культура и спорт становятся средством реабилитации и восстановлении жизненных сил. Занятия физической культурой способствуют более точной ориентации человека в пространстве, улучшению координации, повышают функциональные резервы многих органов организма.

### 4. Личная гигиена и закаливание

Правила личной гигиены обязательны для каждого культурного человека. Включает в себя уход за полостью рта и зубами, гигиену обуви одежды и так далее.

Личная гигиена включает в себя закаливание. Закаливание это система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

## 5. Вредные привычки

Основной составляющей здорового образа жизни студентов считается отсутствие вредных привычек. Таких как курение, алкоголь наркомания.

## 6. Культура межличностного общения

Ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни это общение.

Таким образом, здоровый образ жизни имеет очень большую роль для студентов. И именно роль образовательных программ является главной составляющей здорового образа жизни.



Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Решение этой задачи возможно при сочетанной работе по следующим направлениям:

- необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет;
- внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста;
- самовоспитание личности - сотвори сам себя.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**