

# Здоровый образ жизни студентов

Презентацию подготовил:  
Студент группы 1ПСО12  
Коновалов Денис

Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья организма. Практически все стороны деятельности личности – производственно-трудовая, семейная, бытовая, духовная, учебная и другие – в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересны и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

Можно выделить три уровня ценности здоровья:  
**биологический** – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; **социальный** – здоровье как мера социальной активности деятельного отношения индивида к миру; **личностный (психологический)** – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье), условия общественной жизни (социальное и природное), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства.

Здоровье студента во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента можно определить как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности.

Состояние здоровья студентов во многом зависит от образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.





Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- соблюдение режима питания и сна;
- соблюдение гигиенических требований;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
- отказ от вредных привычек;
- культура межличностного общения;
- содержательный досуг.





К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха,
- организация сна,
- режим питания.
- оптимальная двигательная активность,
- профилактика вредных привычек.

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать состоянию здоровья, физическому состоянию, интересам и ценностным ориентациям личности. Необходимо обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы.

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма отдыха. Обычная норма сна для студентов – 8 часов. Относительно учебной деятельности. необходимо учитывать то обстоятельство, что напряженную умственную деятельность надо прекращать за 1,5 часа до отдыха ко сну, поскольку это затрудняет засыпание, приводит к вялости и плохому самочувствию после пробуждения.



Питание является одним из ведущих характеристик здорового образа жизни. Каждый студент должен знать принципы рационального питания.

Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижение энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными веществами – белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; ритмичность приема пищи.

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день.

При занятиях физическими упражнениями принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 мин после их завершения.



У большинства людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность значительно ограничена. Это присуще и студентам. Негативным последствием этого является гиподинамия и гипокинезия, которые являются причиной многих болезней.

Минимальный объем двигательной активности должен обеспечивать нормальный уровень функционирования организма. Характеризуется он как оздоровительно-профилактический.

Оптимальные границы определяют тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень учебной и другой деятельности. Максимальные границы должны обеспечивать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренировке, к снижению эффективности учебной деятельности.





Одним из звеньев здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей. Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека.

