

# **Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.**

БН-19-08.

---

- Чтобы сохранить здоровье студенту, нужно:
- Следить за осанкой
- Следить за зрением
- Регулярное питание
- Избегать стресса

**Здоровье-нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.**

---

- Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни.
  - Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.
-

- Это отражается в таких важнейших компонентах, как:
  - Несвоевременный прием пищи
  - Недостаточная двигательная активность
  - Малое пребывание на свежем воздухе
  - Вредные привычки
-

- Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни студентов:
  - Режим труда и отдыха
  - Организация сна
  - Организация режима питания
  - Организация двигательной активности
  - Личная гигиена
  - Профилактика вредных привычек
  - Культура межличностного общения
-

- Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.
-

Спасибо за внимание!

---