

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!
