

Здоровый образ жизни студентов



Здоровый образ жизни

- ▶ Здоровый образ жизни – образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

- ▶ Физическое здоровье – от этого вида во многом зависит работоспособность организма, насколько вы сильны и энергичны при выполнении повседневных дел. Как ваш иммунитет справляется с поставленной задачей по защите организма от вирусов, болезней. Насколько хорошо вы восстанавливаете силы после тяжелой усердной работы или длительных физических нагрузок. Отдых, здоровый сон и правильное питание восстанавливают физическое здоровье.
- ▶ Психическое здоровье – определяется умением здраво оценивать происходящую ситуацию как простую, так и критическую. Психическое здоровье также определяет образ мышления человека, его поведение и способ межличностной коммуникации.
- ▶ Духовное здоровье – насколько человек уверен в себе, в своем жизненном пути. Доброта, отзывчивость, понимание, милосердие, сострадание это все характеристики духовного здоровья человека.

- ❖ Социальное здоровье – как человек ведет себя в социуме. Как он определяет себя среди сверстников, товарищей. Социальное здоровье зависит от уровня взаимоотношения в семье, с близкими людьми, а также с незнакомыми посторонними людьми. Уровень коммуникабельности и социальной адаптации в обществе определяет данный вид здоровья.
- ❖ Эмоциональное здоровье – определяется умением держать себя в руках в спорных стрессовых ситуациях. Умение контролировать свои эмоции, не поддаваться на провокации в конфликтных ситуациях. Частые перепады настроения, уныние и пессимизм в сложных ситуациях, а также чрезмерная радость от приятных сюрпризов и побед все это влияет на эмоциональное здоровье.



Из чего состоит ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Нужно использовать все его факторы. Итак, ЗОЖ состоит из:

- режима дня;
- организации сна;
- правильного питания;
- спорта;
- личной гигиены, разных видов закаливания.



Режим дня

- ▶ Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. Но, он должен быть индивидуален для каждого: в зависимости от конкретных условий, состояния здоровья, уровня работоспособности, личным интересам, склонностям и навыкам студента. Важно обеспечивать постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Первая часть суток – учебные занятия в аудитории, занимающие ежедневно около 6 часов и в остальные 4-6 часов самостоятельная подготовка. Вторая часть суток отводится на восстановление организма (сон, отдых, питание) и личностное развитие (хобби, общественная деятельность, общение, физические нагрузки и т.п.).



Организация сна

- ▶ Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5-8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто использовать для других целей. Это, как правило, приводит к снижению продуктивности умственного труда и психическим расстройствам. Беспорядочный сон может привести к бессоннице и другим расстройствам.



Правильное питание

- ▶ Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.



Спорт и физические нагрузки

- ▶ Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».



Личная гигиена и закаливание

- ▶ В понятие личной гигиены входит регулярный уход за телом, волосами, кожей головы путём принятия ванны или душа; уход за полостью рта с помощью чистки зубов и мер по профилактике кариеса и других заболеваний; мытьё рук перед приёмом пищи и после прихода из общественных мест; гигиена обуви и одежды.
- ▶ Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

