

Основы здорового образа жизни студента.

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.

Жизнедеятельность студентов неупорядочена и хаотична.

Это отражается в таких важнейших компонентах, как:

- ✓ несвоевременный прием пищи
- ✓ систематическое недосыпание
- ✓ малое пребывание на свежем воздухе
- ✓ недостаточная двигательная активность
- ✓ отсутствие закаливающих процедур
- ✓ выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна
- ✓ курение

Это отражается в таких важнейших компонентах, как:

- ✓ ценностных ориентаций студента
- ✓ мировоззрения
- ✓ социального и нравственного опыта.

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы.

1 группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения.

2 группа «преимущественных ценностей» - хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.

3 группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения.

4 группа ценностей названа «частными» - знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Содержательные характеристики
составляющих здорового образа жизни
студентов.

1. Режим труда и отдыха

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспособляется к течению важнейших физиологических процессов.

Необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями.

2. Организация сна

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха.

Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5-8 ч.

Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.



3. Организация режима питания

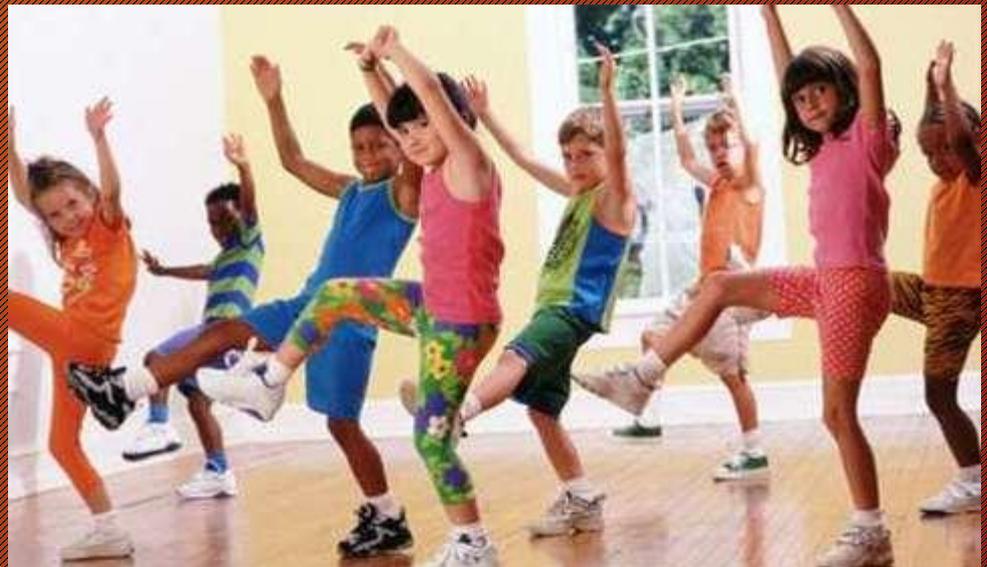
Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов.

Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела.



4. Организация двигательной активности

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок.



5. Личная гигиена

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**

6. Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками.

Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших

факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.



7. Культура межличностного общения

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, - ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни.

8. Психофизическая регуляция организма

Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают:

- ✓ требования социальной жизни и культуры
- ✓ притязание на признание коллективе;
- ✓ Соревнование
- ✓ осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.

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