

# Здоровый образ жизни студента и его составляющие



Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда совпадают с ценностями здорового образа жизни студента. Личность студента имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие заболеваний.

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма;
- культуру сексуального поведения.

**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА** должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента.

Важно знать, что режим труда и отдыха напрямую связан процессами адаптации. Если резервы адаптации человека исчерпываются, он начинает испытывать дискомфорт, утомляемость, предрасположенность к заболеваниям.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СНА** Сон является формой ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой сон 7,5-8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Постоянное недосыпание может привести к снижению работоспособности, утомляемости, раздражительности.

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ** Рациональное питание – физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих основах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными питательными веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами. Необходимо удовлетворять потребность организма в воде.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ** Использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам. Поэтому возникает важнейшая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

**ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ САНИТАРИИ, ГИГИЕНЫ, ЗАКАЛИВАНИЯ** Знание правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела представляет собой требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляции и др. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий действия окружающей среды – температуры, влажности, давления.

**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК** К важным факторам риска многих заболеваний входит употребление табака, алкоголя, наркотических веществ. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма, из-за чего они и получили название «вредных», а их постоянное употребление называют «вредными привычками». Несомненно, что «вредные привычки» негативно отражаются на здоровье студентов.

**КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ** Одним из компонентов здорового образа жизни является культура общения. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ОРГАНИЗМА** Неумение адекватно вести себя в стрессовых ситуациях нарушает психическое состояние человека. Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний, которыми страдают и студенты. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Один из доступных способов регулирования психического состояния – психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика.

**КУЛЬТУРА СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ** Сексуальные отношения – это вершина межличностных отношений двух людей. Любовь, сексуальная жизнь современного человека – самый сложный комплекс чувств и переживаний, неразрывно связанный с его внутренним миром и многообразием культуры общества в целом.

*Будьте здоровы!!!*