

Махмудова А.Р., студент

Юридический факультет

Стерлитамакский филиал УУНиТ

Группа ГОС-22

Старший преподаватель Шейко Г. А.

Стерлитамакский филиал УУНиТ

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы студентов по сохранению здоровья, а также пути восстановления и профилактика по улучшению состояния своего физического благополучия. Студенты стали пренебрегать своим внутренним состоянием в силу своей постоянной занятости, многие имеют вредные привычки и другие факторы, негативно влияющие на состояние здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни студентов, студенты, поведение, активность.

Makhmudova A.R., student

Faculty of Law

Sterlitamak branch of UUNiT

GOS-22 Group

Senior lecturer Sheiko G. A.

Sterlitamak branch of UUNiT

Annotation: The article discusses the problems of students to preserve their health, as well as ways of recovery and prevention to improve their physical well-

being. Students began to neglect their internal state due to their constant employment, many have bad habits and other factors that negatively affect their health.

Keywords: health, healthy lifestyle of students, students, behavior, activity.

Одной из важных составляющих нормального существования человека, движущей силой его жизнедеятельности, личностного роста, успешности как в профессиональной сфере, так и в повседневной жизни является хорошее здоровье. В настоящее время происходит ухудшение здоровья молодежи, наблюдается высокий уровень заболеваемости, отмечается недостаточность физических нагрузок, занятий физкультурой и внеаудиторных оздоровительных и спортивных мероприятий. Все это осложняется малоподвижным образом жизни, длительным пребыванием в закрытых помещениях, вредными привычками. Среди педагогических причин отмечается интенсивность учебного процесса, недостаточное просвещение о проблеме здоровья и правилах ведения здорового образа жизни.

В последнее время можно заметить безответственное отношение молодежи к укреплению и сохранению своего здоровья, отсутствие представлений о первостепенной ценности здоровья наряду с общечеловеческими ценностями - основами осознанной активности по его сохранению и укреплению.

Изучение вопросов здоровья, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи своевременно и необходимо. На первый план выдвигается здоровьесберегающее образование, формирующее основополагающие и специфические знания и умения в этой области. Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных ориентаций, 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, обладая определенной

автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления. Она способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Ответственность за здоровье в условиях ЗОЖ формируется у студента как общекультурное развитие, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

В структуре здоровья выделяют три основных компонента:

Физическое здоровье – это состояние организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем организма лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания.

Психическое здоровье – это адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно-волевое взаимодействие с социальным окружением.

Социальное здоровье – это структура информационных моделей, обеспечивающее нормальные морально-этические проявления личности и зависит от уровня питания, жилищных условий, условий труда и отдыха.

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

Планирование дня – основа для восстановления своего здоровья. Если в день тратить на него 10 – 15 минут, то это поможет сэкономить несколько часов для занятия более важными делами. Студент с удовольствием потратит освободившуюся пару часов на незапланированный досуг. Во время интенсивной подготовки к сессии не забывайте о том, что лучший отдых от умственного труда – это физические нагрузки, и наоборот. Если вы долго

занимались в помещении, обязательно уделите себе немного времени и погуляйте на свежем воздухе.

Отказ от вредных привычек. Важная составляющая в борьбе за здоровый образ жизни студента - отказ от употребления алкоголя, никотина и наркотиков. Это позволит не только сэкономить деньги, но и сохранить свое здоровье.

Правильное питание - компонент нормальной и хорошей жизнедеятельности. Следующая полезная привычка – привычка правильно питаться. Далеко не всегда студенту удастся вовремя и полноценно поесть. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки, при этом, самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку без горячих блюд.

Физическая активность. Хорошая физическая активность студента – хороший помощник для больших нагрузок во время учебного процесса. Необходимо развивать в себе такие качества как сила, ловкость, гибкость и выносливость. Неважно, чем конкретно вы будете заниматься – плавать, бегать или танцевать – главное, чтобы эти занятия были регулярными и доставляли вам удовольствие. Повысить иммунитет, укрепить нервную систему и нормализовать обмен веществ поможет закаливание.

Режим сна. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Он должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя, ведь оно у разных людей неодинаково. Средняя норма - 8 часов. Нарушение нервной деятельности, снижение работоспособности, повышение

утомляемости, раздражительность – всё это последствия систематического недосыпания.

Чтобы создать условия для крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужин не позднее, чем за 2-2,5ч. до сна, что важно для полноценного переваривания пищи. Неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении должны быть тишина и отсутствие света. Ночное белье не должно затруднять кровообращение. Быстрому засыпанию способствует стабильный режим сна.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом, однако многие студенты не особо выделяют ему большого внимания, отчего вскоре возникают проблемы. Студенту необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической активностью, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Список использованных источников и литературы

1. Айзман, Р. И. Роль учителя в формировании и мониторинге здоровья обучающихся / Р. И. Айзман, Е. Ю. Плетнева // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 5(9). – С. 93-98.
2. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья.- М., 1998.
3. Бороненкова, Л. С. Формирование учебной социальной компетентности у студентов на занятиях по физической культуре [Текст] / Л. С. Бороненкова // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 1. – С. 31–33.
4. Физическая культура для студентов /Под ред. П.Д. Рябчиков. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005.