

Здоровый образ жизни для студентов и его составляющие

Подготовили
студенты
437 группы





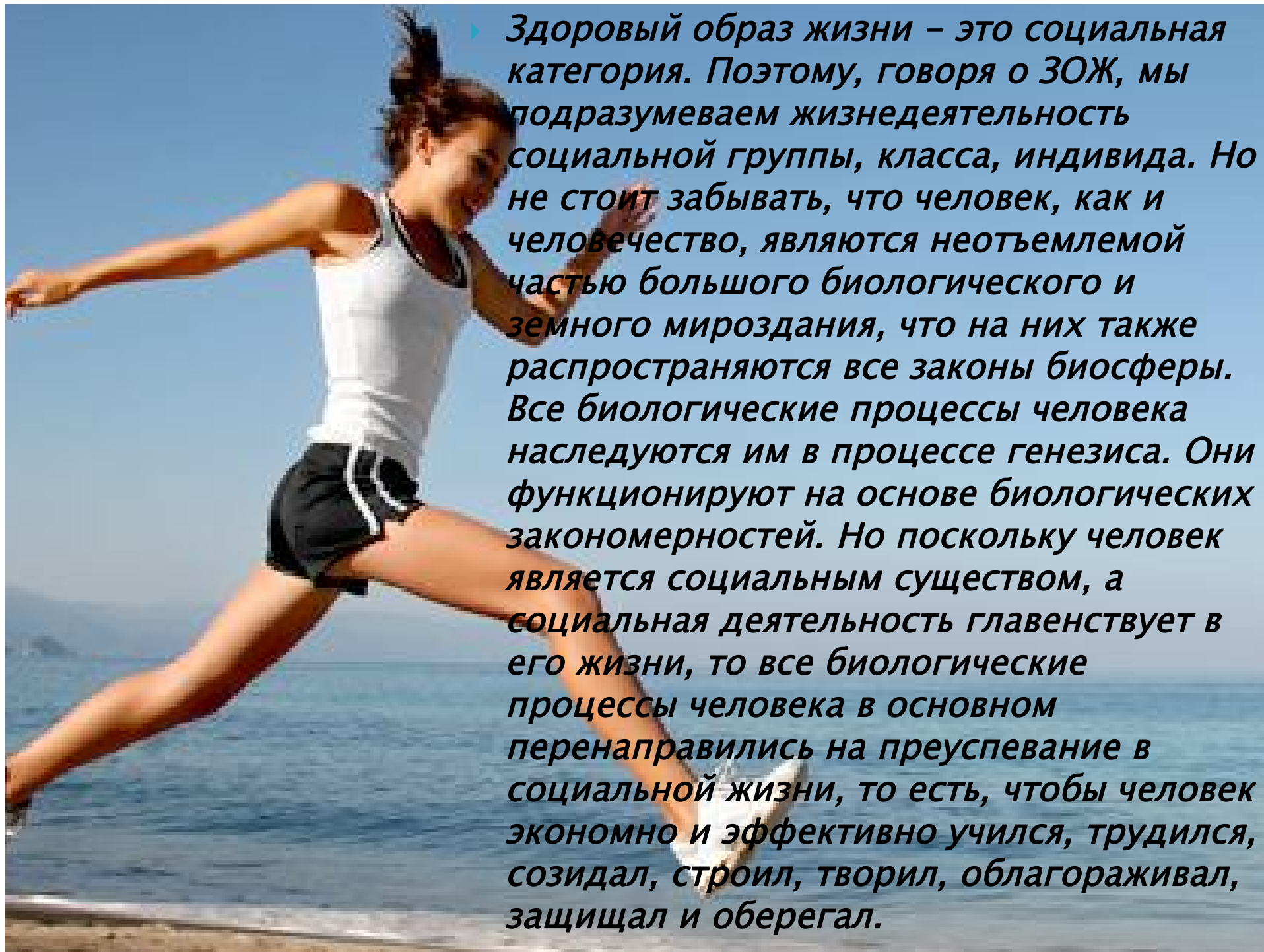
- ▶ **Здоровый образ жизни является своеобразным списком правил и норм жизнедеятельности, проверенных временем и практикой, которые направлены на то, чтобы научить человека:**
- ▶ **• Экономно и высокоэффективно трудиться, расходуя рационально свои силы, энергию и знания в процессе своей общественно-полезной и профессиональной деятельности;**
- ▶ **• Овладеть знаниями, навыками и умениями по восстановлению и оздоровлению организма после напряженного труда;**
- ▶ **• Постоянно углублять свои моральные и нравственные убеждения, обогащать свой духовный мир, развивать и совершенствовать свои физические возможности и качества;**
- ▶ **• Поддерживать и укреплять**

- ▶ ***Важным и обязательным условием естественного здорового образа жизни студента, как и для любого здравомыслящего человека, является переход на сбалансированный рацион – правильное питание и добровольный отказ от вредных привычек, таких как пьянство, табакокурение, наркомания и токсикомания.***



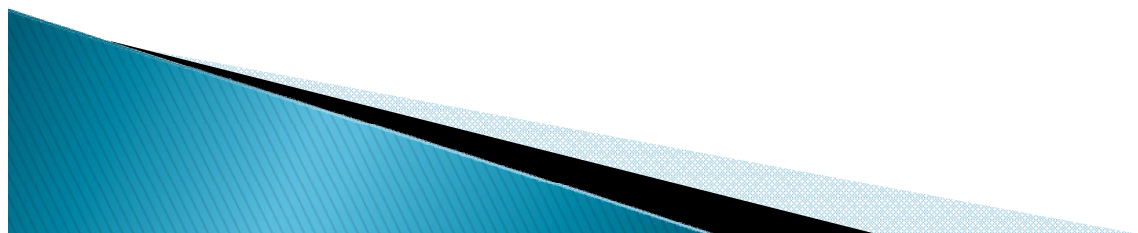
- ▶ ***Здоровый образ жизни неотъемлемая черта человеческой цивилизации. Ведь он помогал, помогает и будет помогать в дальнейшем человеку, учиться, работать, творить и созидать, преобразовывать и совершенствовать мир вокруг себя; отдыхать и укреплять, восстанавливать и оздоравливать свой организм; совершенствовать и развивать свои физические возможности и качества.***



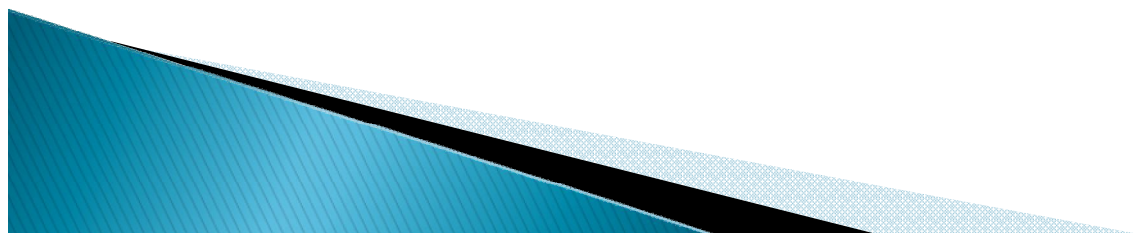


- ▶ **Здоровый образ жизни – это социальная категория. Поэтому, говоря о ЗОЖ, мы подразумеваем жизнедеятельность социальной группы, класса, индивида. Но не стоит забывать, что человек, как и человечество, являются неотъемлемой частью большого биологического и земного мироздания, что на них также распространяются все законы биосферы. Все биологические процессы человека наследуются им в процессе генезиса. Они функционируют на основе биологических закономерностей. Но поскольку человек является социальным существом, а социальная деятельность главенствует в его жизни, то все биологические процессы человека в основном перенаправились на преуспевание в социальной жизни, то есть, чтобы человек экономно и эффективно учился, трудился, созидал, строил, творил, облагораживал, защищал и оберегал.**

- ▶ Биологическая энергия, проходя через всё существо человека – через его нервную систему, через сознание и рукотворную деятельность, преобразуется в социальные действия. Таким образом, биологическое преобразуется в социальное. Основным источником творения всей человеческой материальной и духовной культуры можно назвать биологическую энергию.



- ▶ Основными периодами становления личности будущего специалиста высшей категории являются лекции и семинары, лабораторные и практические занятия, учебные и производственные практики, экзаменационные и зачетные сессии. Вся учебная деятельность рассчитана на 35-часовую учебную неделю, где есть аудиторные и внеаудиторные занятия, контрольные и самостоятельные работы. Поэтому от студентов требуется не только подготовленность и эрудиция, а ещё и высокая работоспособность, умение сосредотачиваться, наличие крепкого и стабильного здоровья, нацеленность и прямое использование своих резервов, навыков в области ЗОЖ при решении основных проблем и задач, возникающих в ходе формирования специалиста высшей квалификации.



- ▶ В связи с этим, хотим настоятельно порекомендовать студентам:
- ▶ • Приходить на занятия вполне отдохнувшими и бодрыми, в этом Вам может помочь ежедневная утренняя зарядка;
- ▶ • Проявлять активность во время учебных занятий, так как пассивное присутствие в аудитории ради «галочки» не поможет в продвижении к успеху;
- ▶ • Активно и рационально использовать время в перерывах между занятиями, так как движения могут стать лучшим источником восстановления и отдыхом.



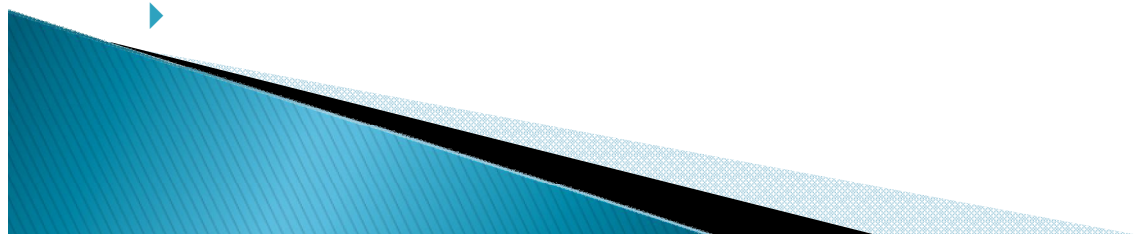


- ▶ **Алкоголь, курение, наркотики, сквернословие и безделье являются скрытыми и одновременно явными врагами на пути вашего профессионального роста.**

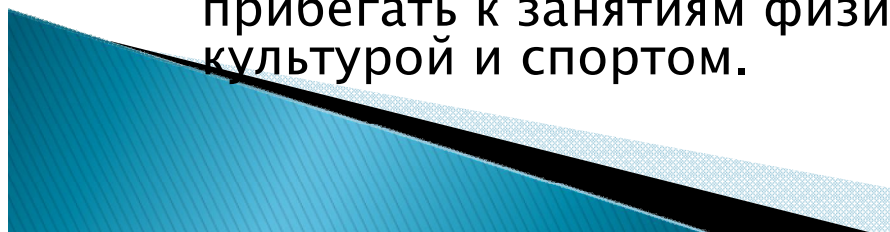
- ▶ Главной задачей здорового образа жизни в несвободное от учёбы время является восстановление и оздоровление студента после учёбы. Питание, сон, личная гигиена, а кроме того ведение или посильная помощь в ведении домашнего или личного подсобного хозяйства, помощь в воспитании младших братьев и сестёр, уход за лицами преклонного возраста, энергия и время, потраченные на дорогу в ВУЗ и обратно, различные временные работы для пополнения бюджета и другие – это основные составляющие занятого вне учебной деятельностью студента.



- ▶ Внеучебная жизнедеятельность студента отличается большим разнообразием. В это время можно отчетливо увидеть, как проявляется восстановительно–оздоровительная, созидательно–преобразующая и развивающе–поддерживающая функции здорового образа жизни. Занятое время студента не должно быть бесконечным, поскольку основная цель заключается в том, чтобы в сжатые и разумные сроки проделать неотложные и жизненно важные задачи, а дальше у студента может остаться пара часов свободного времени, которые он может потратить по своему усмотрению. К примеру, он может их использовать для самообразования, культурного времяпрепровождения, для активной спортивно–физкультурной подзарядки своего организма, встреч с друзьями для общения, для активного отдыха и для многого другого.

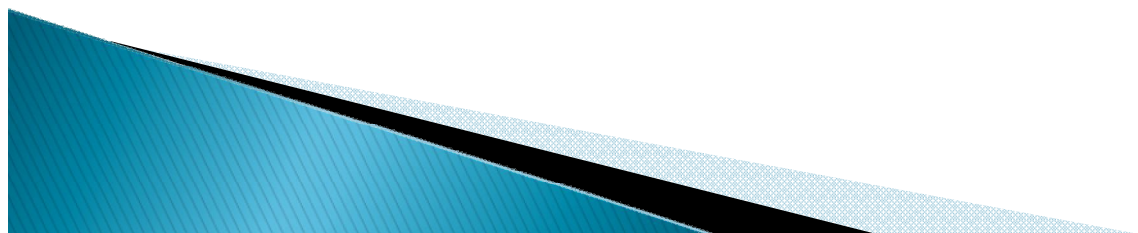


- ▶ Современные виды трудовой деятельности стали предполагать снижение физической составляющей в трудовой деятельности, и одновременный рост умственного труда. Из-за этого у работников умственного труда, к которым можно отнести и студентов, происходит двигательный застой и нехватка физической нагрузки. Вследствие чего, происходит возникновение проблем гиподинамии, гипокинезии, адинамии и т.п. Поэтому для поддержания здорового образа жизни современному человеку и студентам, в том числе, жизненно важно часто и основательно прибегать к занятиям физической культурой и спортом.



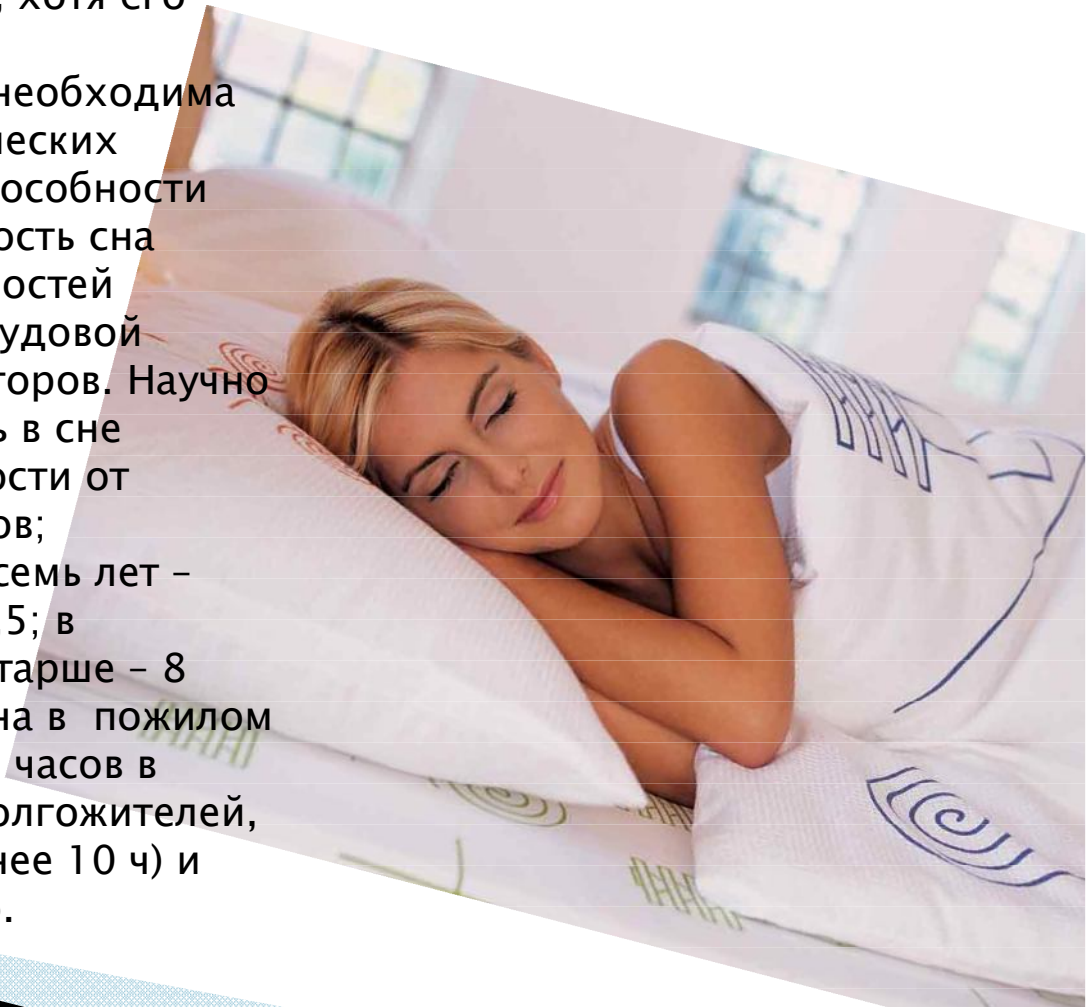
спорт

- ▶ Все мы еще с самого детства знаем, что движение это жизнь, активное движение – здоровая жизнь. Большинство современных женщин ведут относительно спокойный и даже сидячий образ жизни. Правильное и здоровое питание в одиночку не сможет обеспечить здоровье и красоту нашего тела. На помощь к нам приходит спорт. Ежедневные занятия спортом – вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе.
- ▶ Занимаясь спортом, принимайте только легкую пищу. К примеру: фрукты, йогурт, сыр. Все остальное тяжело ложится в желудке, утомляет и даже при беге трусцой может вызывать покалывание в боку. Красоту и здоровье вам принесут регулярные занятия спортом. Во время физических упражнений кожа лучше снабжается кровью, мышцы напрягаются, у вас улучшается осанка. Кровообращение усиливается, стимулируется обмен веществ, у вас не только улучшается здоровье, но и прибавляется красоты. Если при подъеме на лестницу вам не хватает дыхания, значит, следует срочно заняться спортом, чтобы быть в форме



- ▶ Сон обеспечивает организму полноценный отдых, восстанавливает работоспособность, нормализует жизненный тонус и устойчивость нервной системы. Чередование сна и бодрствования – необходимое условие нормальной психической деятельности человека. После многочисленных исследований, не вызывает сомнений и тот факт, что сон – не пассивный отдых мозга, хотя его деятельность иная, чем в состоянии бодрствования. Такая работа мозга необходима для нормального протекания психических процессов, для здоровья и работоспособности человека. Глубина и продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей человека, образа его жизни, рода трудовой деятельности, и многих других факторов. Научно установлена следующая потребность в сне человеческого организма в зависимости от возрастов: ребенку до года – 16 часов; трехлетнему – 13; в пять лет – 12; в семь лет – 11,5; в десять – двенадцать лет – 10,5; в шестнадцать – 8,5; в семнадцать и старше – 8 часов в сутки. Продолжительность сна в пожилом возрасте не должна превышать 9–10 часов в сутки, а в старческом возрасте и у долгожителей, сон складывается из ночного (не менее 10 ч) и кратковременного послеобеденного.

СОН





**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!**

► СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

