

Аннотация. В данной статье рассматриваются все наиболее важные аспекты формирования здорового образа жизни.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТА

Андреева М.П., Черепанова Е. С.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Введение. Данная тема является актуальной, так как в России очень высок уровень смертности и низок уровень рождаемости. Большое влияние на эти состояния оказывает плохой образ жизни. Здоровый образ жизни — одна из необходимых составляющих укрепления человеческого организма.

Цель исследования. Формировать у студентов здоровый образ жизни как приоритетной ценности.

Первые навыки здорового образа жизни человек получает в семье с раннего возраста. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это деятельность и поведение человека, которые влияют на его здоровье. В наше время основной профилактикой всяческих заболеваний являются сохранение и улучшение собственного здоровья. ЗОЖ обеспечивает высокую работоспособность и планомерное развитие.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- соблюдение режима дня;
- правильное питание;
- личная гигиена;
- двигательная активность и регулярная тренировка иммунитета (закаливание);
- отсутствие вредных привычек;
- и др.

У каждого человека должен быть четко составлен распорядок жизни, где чередуются режим труда и отдыха, активной жизни и сна. Стоит учесть, что у каждого он индивидуален. И при соблюдении правильного распорядка дня значительно увеличивается трудоспособность и улучшается настроение, так как формируется ритм жизни.

Правильное питание — это основа здоровья человеческого организма. Часто бывает, что из-за нехватки времени студенты пропускают некоторые приемы пищи. Питание так же, как и режим труда и отдыха, должно быть регулярным и в определенные промежутки времени каждый день.

Все мы знаем, что суточная норма ходьбы человека около 10 000 шагов. Это, по-моему, и является основой физического развития. Кроме того рекомендуется каждый день выполнять физические упражнения, бегать, то есть всячески укреплять свое физическое здоровье и выносливость; закаливаться, чтобы укрепить иммунитет.

Курение и алкоголь — самые распространенные вредные привычки на сегодняшний день. Студент, зависимый от алкоголя и сигарет, становится злым, раздраженным, учеба отходит на второй план.

Для формирования правильного образа жизни необходимо выявить причины нездорового образа жизни.

Студенты — это составляющая часть молодежи. И проблема формирования здорового образа жизни у студентов различна. Одной из них является пристрастие к алкоголю и сигаретам.

Рекомендованный медицинскими работниками и психологами распорядок дня:

- вставать в одно и то же время каждодневно;
- совершать физические упражнения (желательно бегать трусцой);
- питаться в установленное время;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ложиться спать в одно и то же время.

Таким образом, пропаганда здорового образа жизни помогает воспитывать крепкое поколение. И формирование здорового образа жизни зависит от режима дня, отсутствия вредных привычек, правильного и регулярного питания, спорта. Защита здоровья — это обязательство каждого из нас, каждый должен заботиться о себе сам.