

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА



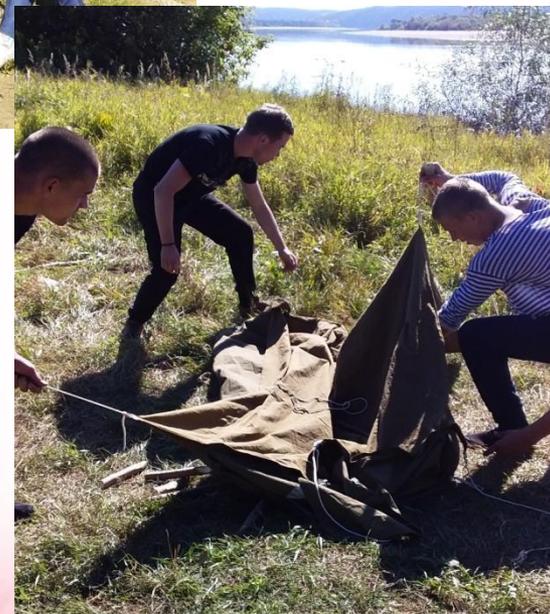
**Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.**

- **Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**



# Составляющие здорового образа жизни студента

- рациональный режим труда и отдыха
- искоренение вредных привычек
- оптимальный двигательный режим
- личную гигиену
- закаливание
- рациональное питание



# Режим труда и отдыха

- Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.



# Профилактика вредных привычек



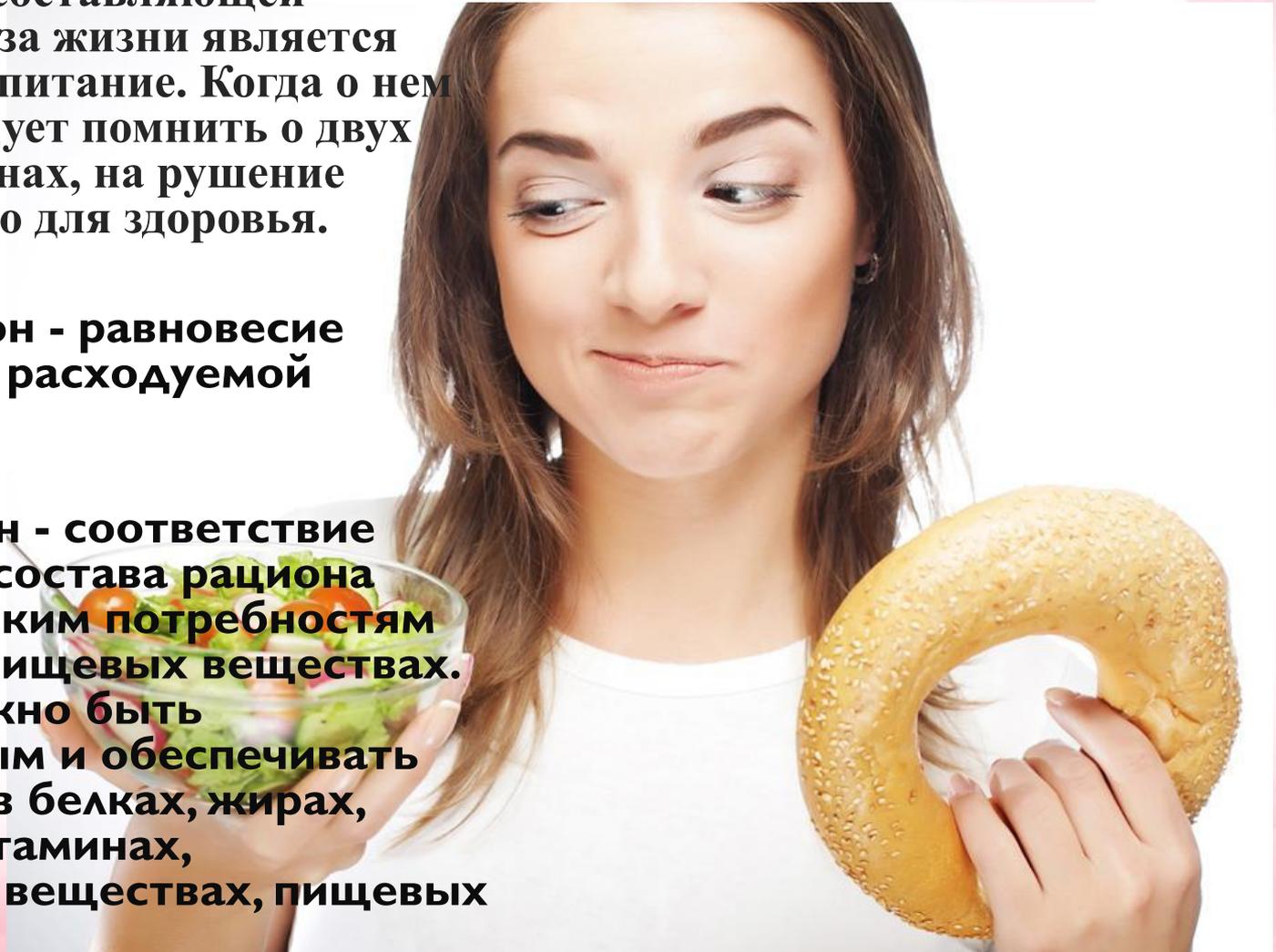
- Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей. Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека.



# Режим питания

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, на рушение которых опасно для здоровья.

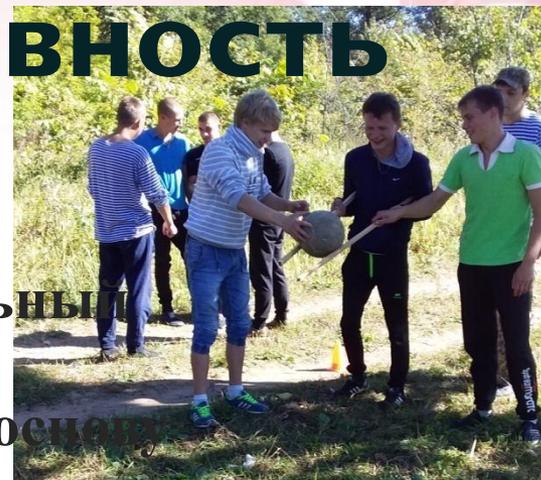
- **Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии.**
- **Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.**



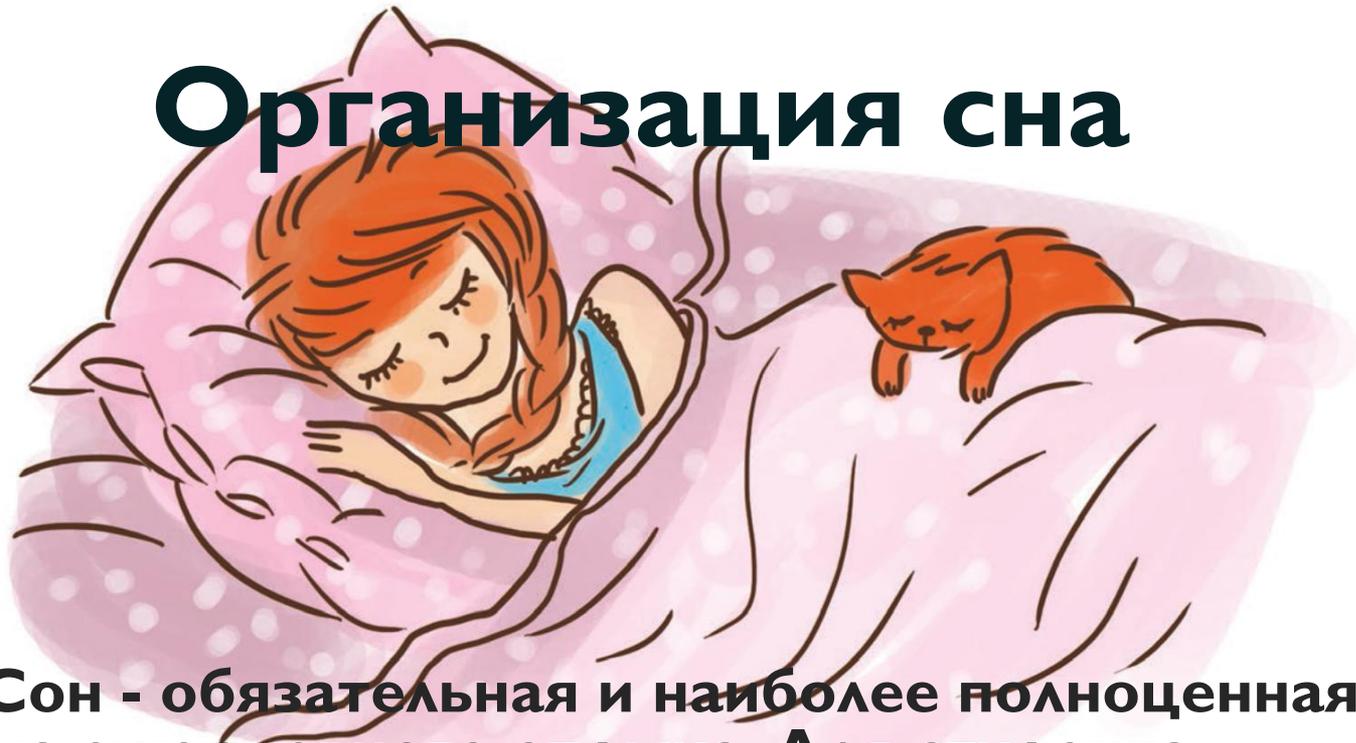
# Двигательная активность



Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

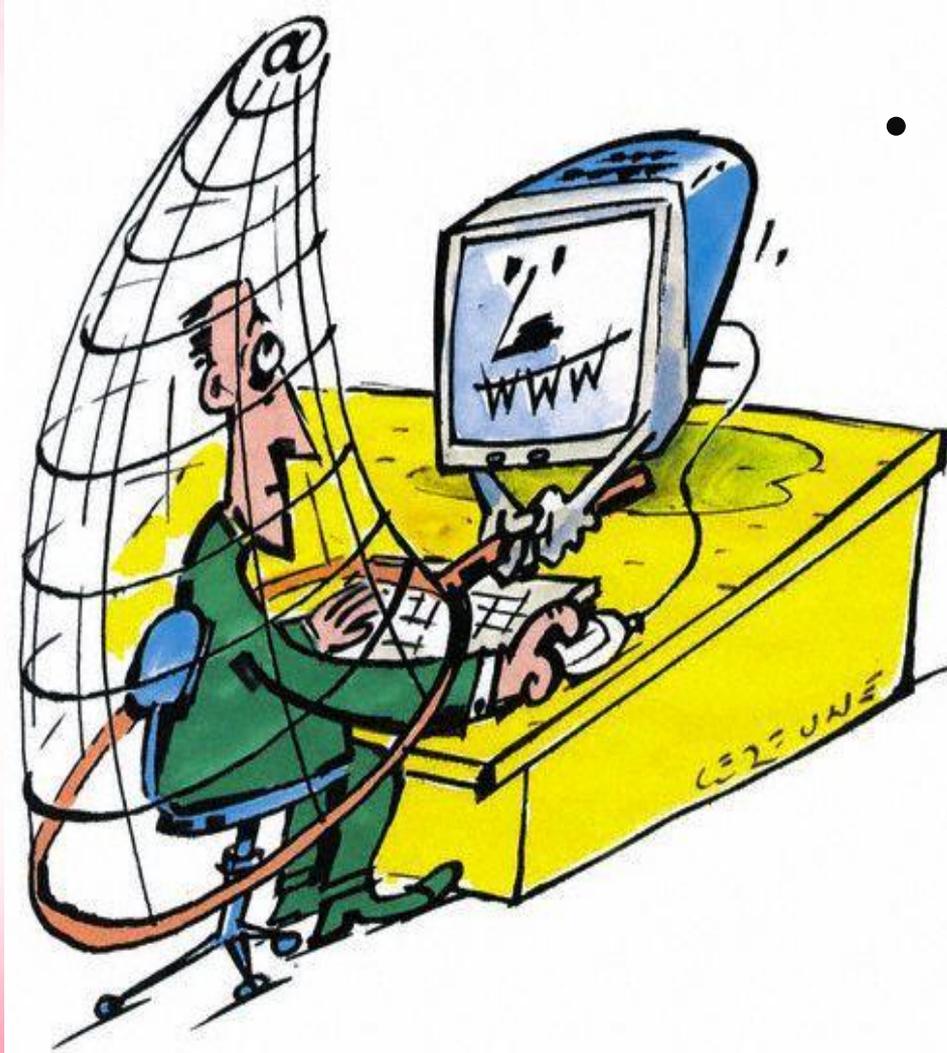


# Организация сна



- Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5--8 ч. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

# Влияние компьютера на здоровье человека



- Компьютер за относительно короткий срок стал неотъемлемым элементом жизни современного человека. Сегодня сложно представить себе без компьютера не только офис, но даже и квартиру, загородный дом. Однако, за возможность пользоваться современными технологиями порой приходится платить немалую цену, отдавая свое здоровье.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- **Здоровый образ жизни помогает нам поддерживать себя в хорошей форме.**
- **Физические нагрузки и правильное питание поддерживают мое здоровье и усиливают мой иммунитет.**
- **Вредные привычки пагубно влияют на здоровье.**
- **В наши дни без здоровья ни куда так что берегите его и идите по жизни лозунгом о здоровом образе жизни**



# ВСЕМ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЯ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

