

Выполнила студентка

Группы ИЗ-1-21

Ахметзянова Ралина

Здоровый образ жизни студента ВУЗа

Здоровый Образ Жизни

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска.
- Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

Что значит вести здоровый образ жизни?

Социальные опросы показывают, что многие считают, что здоровый образ жизни – это отказ от табака, алкоголя, наркотиков и физнагрузки. Но так ли это на самом деле? Оказывается понятие ЗОЖ гораздо шире. Оно включает в себя следующие аспекты жизнедеятельности человека:

- Личная гигиена – это способ профилактики бактериальных, вирусных и грибковых инфекций, а также паразитических инвазий;
- Физическая активность – позволяет поддерживать хороший тонус мышц и сердечно-сосудистой системы, служит хорошей профилактикой ожирения, нарушений работы двигательного аппарата, улучшает работу легких и ускоряет обмен веществ;

Что значит вести здоровый образ жизни?

- Отказ от вредных привычек – снижает поступление в организм вредных веществ и затраты на их нейтрализацию и выведение;
- Соблюдение режима дня и достаточный сон – профилактика заболеваний нервной системы, депрессивных состояний, способствует восстановительным процессам во время отдыха;
- Правильное питание – насыщает организм энергией, веществами для построения клеток и работы всех органов и систем, а также снижает количество вредных веществ, получаемых с пищей;
- Экология жилищных условий – уберегает от интоксикации некачественными материалами, поддерживает оптимальный уровень температуры и влажности;
- Закаливание – наилучшая тренировка иммунной и сердечно-сосудистой системы.

Составляющие ЗОЖ, которые должен знать студент

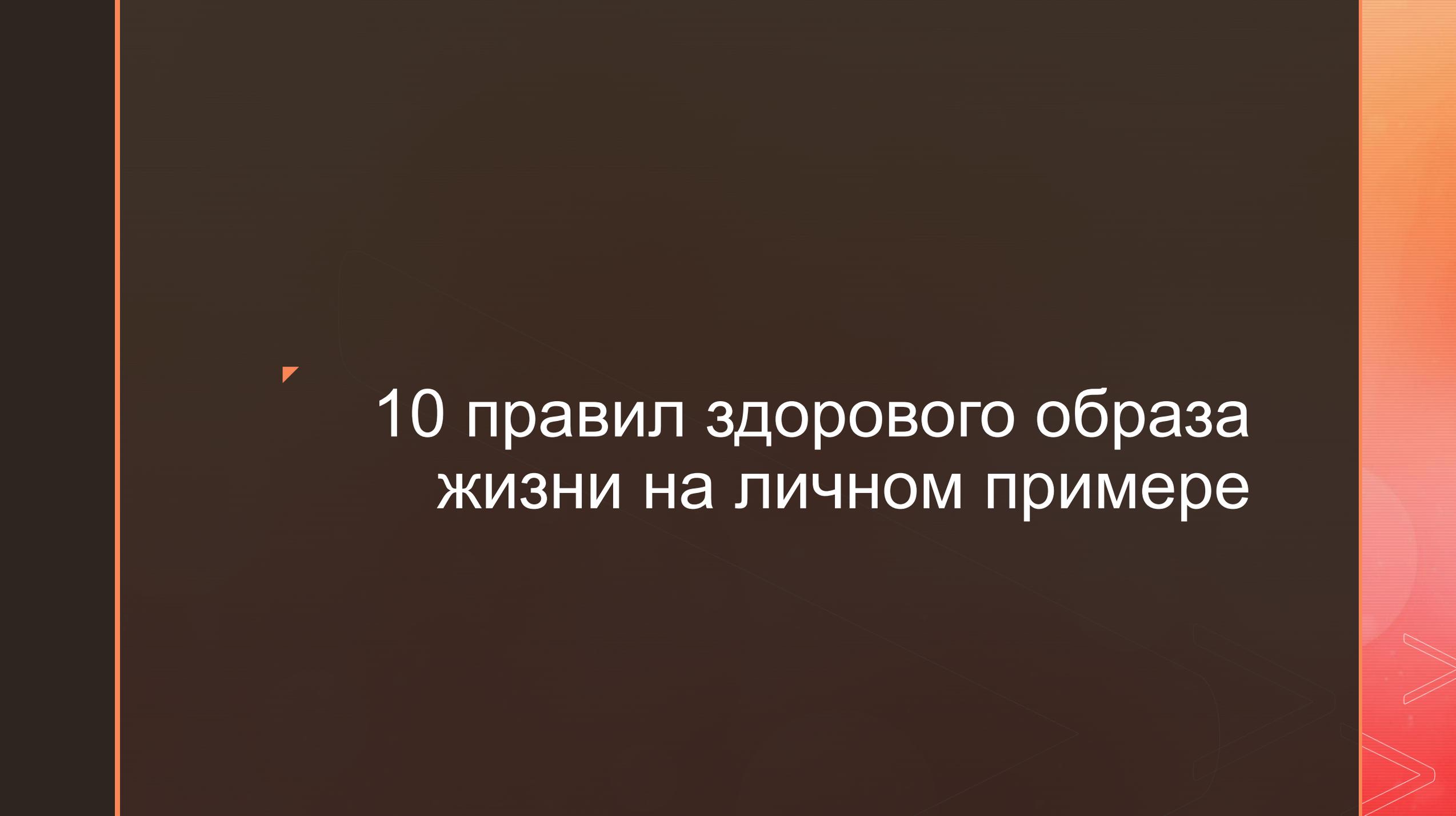
- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;



Составляющие ЗОЖ, которые должен знать студент

- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма;
- культуру сексуального поведения.





10 правил здорового образа жизни на личном примере

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 1. Грамотное питание
Позаботьтесь о том, чтобы в вашем рационе было достаточное количество белков, жиров и углеводов, не забывайте о клетчатке.

Пример

Рацион питания распределяю по своему рассмотрень. Основные продукты:

ЗАВТРАК: Каша (рисовая, гречневая, манная)

ОБЕД: Курица/рыба/овощи/суп

ПОЛДНИК: Овощной салат или фрукт с соком

УЖИН: Сырники/яйцо/творог

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 2. Вода, вода и еще раз вода
Человеку для нормального существования требуется выпивать не менее 1,5-2 л воды в сутки. Не жидкости вообще, а именно воды.

Пример

Я рассчитываю количество жидкости по правилу:

«20-30 мл воды на 1 кг массы тела»

То есть при моём весе 57 кг, я должна выпивать примерно

$57\text{кг} * 30\text{мл} = 1710\text{ мл}$ в день

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 3. Физические нагрузки
Речь идет о регулярных приятных занятиях, таких как катание на велосипеде или легкая гимнастическая разминка. Особенно эффективна энергичная ходьба не менее 20-30 минут в день.

Пример

Утром я делаю небольшую зарядку (растяжка и разминка мышц)

Днем я хожу по универу (пешком от аудитории к аудитории, поднимаюсь по лестнице, перехожу из корпуса в корпус через улицу)

Вечером (2-3 раза в неделю) я хожу на танцы (занятия по 3-4ч)

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 4. Свежий воздух
Необходимо позаботиться о том, чтобы в ваши легкие поступало как можно больше свежего и чистого воздуха.

Пример

Каждый день у меня проветривается комната. Также до университета я добираюсь на автобусе, но до него я иду 5-7 минут на свежем воздухе

Каждое лето я выезжаю на природу с ночёвкой. Сплю под открытым небом рядом с озером.

И конечно же вечерние прогулки по городу (никто их не отменял)

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 5. Комфортные условия для отдыха и работы
Состояние вашего жилья и офиса напрямую влияет на ваше настроение и самочувствие. Обязательно организуйте пространство вокруг себя самым лучшим образом: позаботьтесь о чистоте и гигиене помещений, окружите себя радующими глаз предметами.

Пример

Чтобы мне было комфортно работать/учиться, летом открываю окно, чтобы не было душно, а зимой стараюсь проветривать комнату, когда я куда-либо уйду.

Так же я стараюсь соблюдать порядок на своем рабочем месте, чтобы ничего не мешало

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 6. Режим дня
Ложась спать и поднимаясь в одно и то же время, вы будете ощущать себя гораздо бодрее и энергичнее, чем при полном отсутствии всякого расписания.

Пример

Так как я сова, я стараюсь расставить расписание отбоя и пробуждения на свой лад

В основном я ложусь спать в 12 или в 2 часа ночи, а просыпаюсь в 7 утра. Чтобы не было плохо организму, я по приходу домой (день/вечер) я ложусь спать на 2-3ч.

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 7. Снижение уровень стресса
С настроением неразрывно связано состояние нашей нервной системы и внутренних органов. Старайтесь не доводить себя до изнеможения, работая на износ. Избегайте участия в конфликтах и агрессивных спорах и т.д.

Пример

Тут примера нет, так как я очень часто подвергаюсь стрессу.

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 8. Отдыхайте
Пытаетесь заботиться о здоровье, но работает на износ? Все напрасно. Переутомление не добавит вам здоровья, а только наоборот. Обязательно находите время для отдыха!

Пример

Я не так часто отдыхаю, но стараюсь делать перерыв хотя бы на 20-30 минут. Лежу или дремлю.

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 9. Вредные привычки
Думаем, что тут все понятно.
От пагубных привычек
страдают наши красота и
здоровье.

Пример

У меня есть вредные привычки, такие как выпивание алкоголя, но пью я его в праздники (1 раз в один-два месяца). Так же часто употребляю сладкое (либо от стресса, либо от нехватки углеводов)

Но все свои привычки я стараюсь контролировать и проработать

10 правил здорового образа жизни

Правило

- 10. Регулярно обследуйтесь
Посещайте стоматолога, проверяйте работу сердечной мышцы, минимум раз в полгода проходите гинекологический осмотр, и просто обращайтесь к врачу, если вас что-то беспокоит. Любое заболевание легче предупредить или вылечить на начальных стадиях.

Пример

Я не люблю ходить по врачам, хотя это столь важно. Поэтому в случае, когда что-то меня начинает беспокоить, я сразу обращаюсь к специалисту. И чтобы не ходить часто по врачам, стараюсь не нагружать свой организм.