

УДК 681.3.069

В.Д.Федин (2 курс, каф. физвосп.), Е.В.Мусатова, ст. преп.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Цель работы – выявить основы здорового образа жизни студента.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Привычки – это форма нашего поведения. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, – наоборот, тормозят ее становление. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность.

Алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и нервной периферической системы и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя, обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. По данным областного комитета государственной статистики, в 2000 году смертность от случайных отравлений алкоголем увеличилась почти в 2 раза. Каждый второй умерший был в возрасте 35-49 лет, каждый восьмой – в возрасте до 35 лет. Около 20% случаев приходится на женщин.

В 2000 году на 100 тыс. человек в среднем приходилось 39 умерших от отравлений алкоголем, в 1999-м – 20.

Таблица 1. Примерный распорядок дня студентов.

Время суток,	Элементы режима дня
7.00 — 7.05	Подъем, уборка постели
7.05 — 7.15	Утренняя гимнастика
7.15 — 7.20	Умывание, закаливающие процедуры
7.20 — 7.45	Завтрак
7.45 — 8.00	Ходьба пешком в институт
8.00 — 13.30	Учебные занятия
13.30 — 14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30 — 15.00	Послеобеденный отдых 1
15.00 — 16.30	Самоподготовка
16.30 — 18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3-5 раз в неделю)
18.30 — 19.30	Ужин, отдых
19.30 — 21.00	Самоподготовка
21.00 — 22.50	Прогулка, культурно – развлекательная программа
23.00	Отбой

При 0,4-0,5 % содержания алкоголя в крови (до 800-1000 г водки) человек впадает в состояние шока. Рефлексы бездействуют, расслабляются кольцевые мышцы, чувствительность резко снижается, блокируется дыхательный центр, возможно даже наступление смерти.

Трагическая статистика убедительно подтверждает, как уничтожается население России. В «мирное» время нас убивают по 100 тыс. человек в год. Население России за год уменьшается почти на 1 млн. человек.

Неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность. Мы разработали примерный распорядок дня для студента «Политеха» (см. табл. 1).

Таким образом, здоровый образ жизни является субъективно значимым. Следовательно, для сохранения и укрепления здоровья каждого человека в первую очередь необходима перестройка сознания и изменение стереотипов поведения.