

Здоровый образ жизни студента – медика



Выполнила: студентка 11 педиатрической группы
Ивановской государственной медицинской академии
Хабирова Елена

2013 г.

Цель: Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

- **Главное в жизни - это здоровье!**
- **С детства попробуйте это понять!**
- **Главная ценность - это здоровье!**
- **Его не купить, но легко потерять.**

- **Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. 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. Как говорится: «Здоровье- это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».**
- **Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение всей жизни целенаправленно и постоянно.**
- **Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения.**

Составляющие здорового образа жизни студента

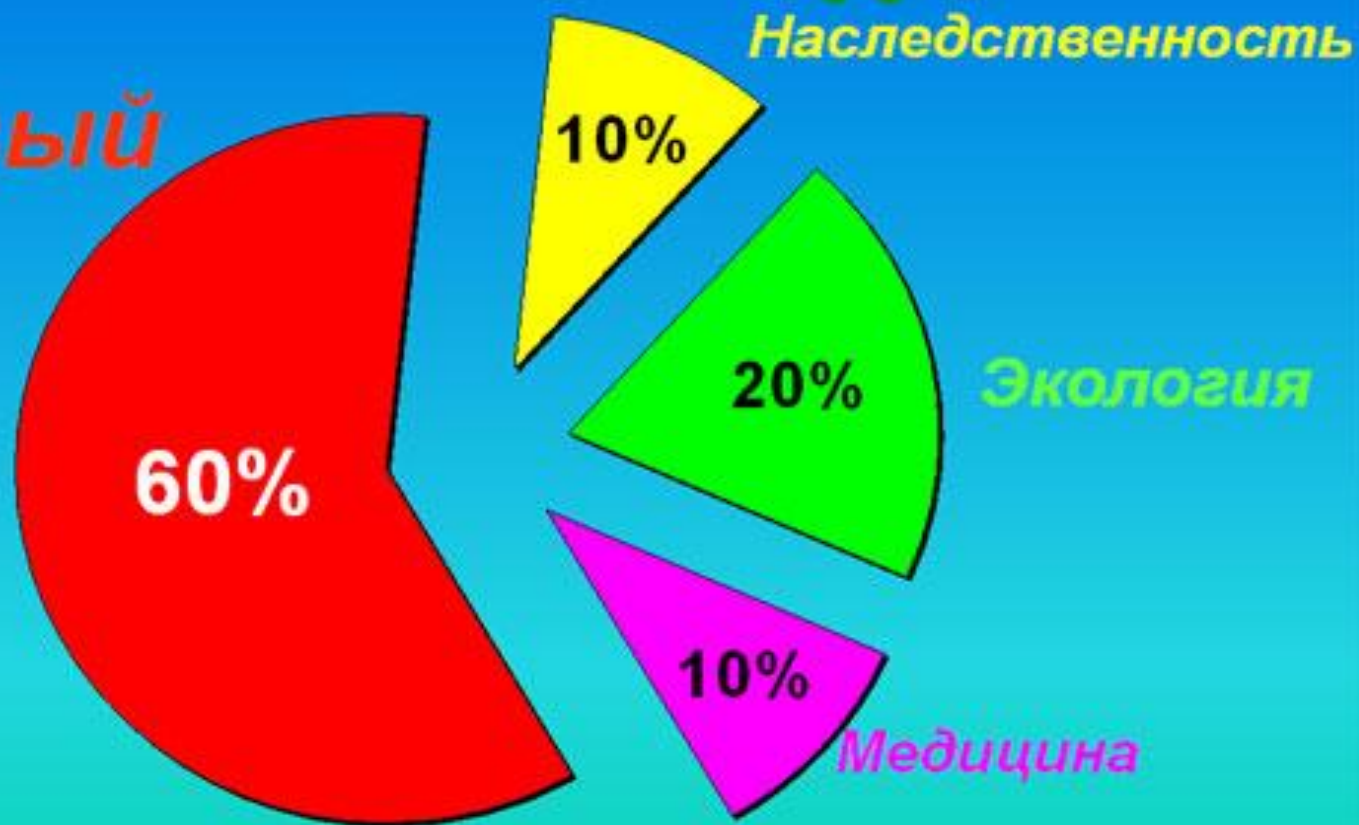
- Режим труда и отдыха.
- Организация сна.
- Режим питания.
- Физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов.
- Оптимальный уровень двигательной активности.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Профилактика вредных привычек.
- Здоровье и окружающая среда.
- Наследственность
- Психологическая саморегуляция.



Это полезно знать

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни

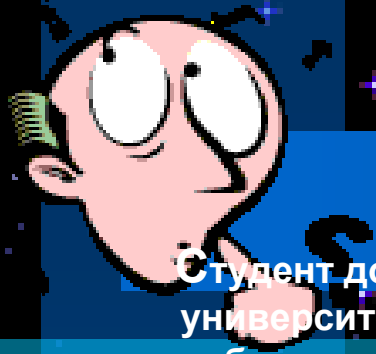


Режим труда и отдыха

- Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. 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.
- Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. В течение этого часа никто и ничто не может помешать. Таким образом, студент получает время – возможно, самое важное для человека – личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел.

24.02.2015





Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим).

- Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением,

за работой на садовых участках и т. п. расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях,



Организация сна

- Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях человек способен спать длительное время. Сон является физиологической защитой организма, потребностью, обусловленной сложными психофизиологическими процессами. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функционального состояния в целом, снижению защитных сил организма.
- Принято считать, что студентам необходимо спать 7-9 часов в сутки. Наиболее физиологичным периодом является период с 23 до 7-8 часов утра. По наблюдениям за студентами, проживающими в общежитии, установлено, что до 22 часов ко сну отходит 19%, до часа ночи - 81%. При систематическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7-15%.
- Гигиеной сна предусматривается отход и подъем в одно и то же время, с незначительной разницей во времени. Тишина, затемнение окон, приток свежего воздуха, но не сквозняка - обязательные условия полноценного сна. Принимать пищу, не возбуждающую организм, рекомендуется за 1,5-2 ч до сна. Желательно сосредоточиться на отдыхе, не нагружая себя мыслями, заботами и переживаниями прошедшего дня.
- «Рано в кровать,
рано встать — горя и хвори не будете знать!»



Режим питания

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития человека.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Следующей составляющей здорового образа жизни является **рациональное питание**.
- Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.



Белки, жиры, углеводы

- **Белки** - основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма. Содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире. Содержатся в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых
- **Жиры** - богатейший источник энергии, они участвуют в процессах роста и развития, повышают устойчивость организма к холоду. Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, ячном желтке, рыбьем жире.
- **Углеводы** - источник энергии. Способствуют экономному расходованию белка. Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях.



24.02.2015



Витамины

- Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.
- Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование всех органов человека.
- Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



Рациональное питание

- Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин.
- Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться есть, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.
- Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.
- Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Это нельзя есть!



Физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов

- Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов.
- Именно такой предмет как физическое воспитание должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы. Благоприятное влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность отмечали многие исследователи.
- Доказано, что два раза в неделю оптимальных занятий достаточно для поддержания физического состояния, имеющегося на данный момент. Для накопления резервов и совершенствования физических и функциональных возможностей следует заниматься как минимум 3 раза в неделю в оптимальном режиме, а еще лучше – 4 или 5 раз в неделю.
- Для студентов систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

24.02.2015



Двигательная активность

- Обязательным в двигательном режиме является выполнение утренней гигиенической гимнастики. К этому следует привыкнуть как к чистке зубов. Это и есть чистка, только всего организма.
- Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.
- Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.
- Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы : 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.



Закаливание

- Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

*Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!*

24.02.2015





Личная гигиена

- **Личная гигиена** - она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.
- Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4—5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.
- Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин.
- Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется.
- Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи.



Профилактика вредных привычек

- **Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.**
- **Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыкание в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни студента в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношения с обществом.**
- **Продолжительное, и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный процесс обмена веществ. Мышцы сердца изнашиваются, их сокращения становятся вялыми, полости сердца растягиваются; на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность. Также повышается проницаемость кровеносных сосудов снижается их эластичность, повышается свертываемость крови, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда.**
- **Страдают также органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастритов, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев завершается появлением ракового заболевания. Незначительно уступает печени по частоте поражения поджелудочная железа. Нарушается функция дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновении эмфиземы легких. Ухудшается выделительная функция почек.**



Курение — одна из самых вредных привычек.

Очень многие люди начинают своё оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром 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.

Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки - в 13-14.

К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.





Психологическая саморегуляция

- Кому не хочется иметь хорошее настроение? Если человек в хорошем настроении, он становится добрее, отзывчивее и красивее. Изменяется выражение его лица, в глазах появляется особая теплота, приятнее звучит голос, движения приобретают легкость, плавность. К такому человеку невольно тянутся люди.
- Но все меняется, если настроение плохое. . Будто возникает некая отрицательная энергия, она передается другим, вызывает тревогу, напряженность, раздражение.
- Здоровый образ жизни – это хорошее настроение. Огромное значение имеет общее функциональное состояние, и в первую очередь положительные эмоции. Именно они являются той силой, которые обеспечивают согласованную деятельность всех компонентов функциональной системы. У человека с плохим настроением работоспособность снижается, четкое взаимодействие элементов системы нарушается. Поступки становятся шаблонными, хуже получаются даже привычные операции, снижается реакция, нарушается координация движений. Ухудшается эмоциональная устойчивость, многое начинает раздражать.
- Следует четко осознать, что хорошее настроение можно произвольно создавать, его можно поддерживать, наконец, способность быть в хорошем настроении можно и нужно тренировать.





***Будьте
здоровы!!!***

24.02.2015

20