

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**Айвазян Анна Валерьевна**

**Ростовский государственный экономический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия**

Аннотация. В статье дается характеристика здорового образа жизни «глазами» студентки. Раскрывается собственная точка зрения на этот процесс и его место в жизни человека.

XXI век – век информационных технологий, Интернета, различных социальных сетей. В условиях быстро меняющегося мира, требования к работе и учебе, применяемые к человеку, все время растут.

У каждого человека есть свои цели, к которым он стремится, а для их достижения, безусловно, необходимо крепкое здоровье. Именно здоровье позволяет наиболее успешно адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды (увеличению нагрузки в учебных заведениях, на предприятиях, в быту). Поэтому, чтобы справляться с трудностями современного мира, необходимо заботиться о своем здоровье и укреплять его.

Бесспорно, эта тема очень актуальна в наше время, так как именно здоровые люди смогут наиболее успешно реализовать себя в различных сферах своей деятельности.

На мой взгляд, здоровье – наиважнейшая составляющая в жизни каждого человека. Если из-за состояния здоровья приходится пропускать занятия и лекции, то это вредит уровню знаний, если приходится пропускать работу, это отразится на уровне заработной плате. Поэтому, чтобы приносить максимальную пользу обществу, самому себе и воспроизводить здоровое, выносливое потомство, нужно иметь крепкое потомство и только полезные привычки. Так как все мы хотим быть успешными в учебе и на работе, то нам необходимо быть крепким и телом и духом.

Каждый человек стремится к полноценной и счастливой жизни. По моему здоровый образ жизни - и есть основа для такой жизни.

Что включает в себя здоровый образ жизни:

- а) здоровое, правильное питание;
- б) режим дня (соблюдение режима труда и отдыха);
- в) организация двигательной активности;
- г) соблюдение гигиенических требований;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения.

а) Питание - это основа жизнедеятельности всего организма, если питаться неправильно (есть слишком жирную пищу или "вредную" - чипсы, гамбургеры и т.д.), то вскоре мы ощутим сонливость, недомогание, покалывание в правом боку, да и на внешнем виде это отразится в лишнем килограммах и не здоровом виде кожи.

б) Режим дня, т.е. правильное распределение времени, отводимое на труд и на отдых. После занятий (в институте), нужен один час дневного сна - это дает возможность отдохнуть мозгу и прибавляет 2-3 часа бодрого самочувствия на вечерние часы. Затем можно заниматься изучением лекций, читать литературу и т.д. Вечернее время использовать для физических упражнений, прогулок на свежем воздухе (1 - 1,5 часа). За 1,5 часа до сна - никаких занятий учебной. Это время может быть использовано для гигиенических, водных процедур, спокойной беседы, релаксации.

Выходные обязательно используются для восстановления сил: активный отдых, выезд на природу, в котором можно совместить - общение с друзьями и легкие физические упражнения: игра в бадминтон, ходьба в лесу, парке, различные спортивные игры, т.е. совместить приятное с полезным. Ну и можно дать организму как следует выспаться (лечь пораньше).

Распорядок дня должен быть составлен в соответствии с потребностями личности студента. Одним людям достаточно 5-6 сна (люди энергичные, активно преодолевающие трудности), другим 8-9, а иногда и более (люди с повышенной эмоциональной чувствительностью). Режим дня составляется в соответствии с состоянием здоровья, уровнем работоспособности, личными интересами и склонностями студентов.

в) Двигательная активность включает: утреннюю гимнастику, ходьбу (можно просто вверх-вниз по лестнице), можно использовать паузы между лекциями (пройтись по аудитории), вечерние прогулки, походы выходного дня.

г) Личная гигиена - утренний и вечерний душ, уход за полостью рта, гигиена одежды и обуви, также водные процедуры после физических упражнений, разминок, спортивных игр.

д) Вредные привычки - им не место в жизни любого человека. Хороший способ от них избавиться - заменить на хорошие:

алкоголь - на питье соков, воды с ломтиком лимона, минеральной воды, зеленого чая;

курение - на прогулки на свежем воздухе;

наркотики - это не привычка - это болезнь, лучше не пробовать вообще, или лечить наркозависимость.

Если человек пытается за счет вредных привычек стать более раскованным, смелым, например, в состоянии алкогольного опьянения, то ему следует вместо этого или заняться аутотренингом или походить на семинары по развитию коммуникативной культуры. Развитию коммуникабельности способствует также физкультурно-спортивная деятельность, с ее межличностными контактами.

д) Вскользь коснусь культуры сексуального поведения: необходим один партнер, с которым комфортно и приятно проводить время, и который разделяет большинство твоих взглядов на жизнь.

Зачем же нужна физическая культура?

Физическая культура позволяет добиться гармонии, как физической, так и духовной. За счет нее мы можем усовершенствовать свое тело. Ведь

регулярные физические упражнения дают плоский живот, тонкую талию (женщинам), твердые бицепсы, развитие мускулатуры (мужчинам). Все это в конечном счете способствует привлекательности и повышению самооценки, а отсюда желанию добиться больших успехов в жизни. Иногда поставленные жизненные цели самим человеком заставляют его заниматься физической культурой, которая дает не только привлекательную внешность, но и укрепляет дух, веру в собственные силы.

Немаловажно, чтобы физические упражнения доставляли удовольствие. Всем известно, что физические упражнения способствуют также снятию эмоционального напряжения. Утомление быстрее проходит от физических упражнений, чем во время пассивного отдыха (классические опыты И.М. Сеченова).

Думаю, что после всего сказанного излишне защищать необходимость физкультуры. Могу повторить лишь трафаретные обоснования: укрепляет мускулатуру, сохраняет подвижность суставов и прочность связок, улучшает фигуру, повышает иммунный выброс крови, стимулирует обмен веществ, уменьшает вес, благотворно действует на органы пищеварения, успокаивает нервную систему, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Польза от закаливания.

Закаливание, как известно, повышает иммунитет организма, способствует его устойчивости к внешним воздействиям (холоду, жаре), устойчивости к простудным заболеваниям, почти полностью исключает их. Это также необходимо для успешной учебы студента, т. к. позволяет регулярно посещать лекции, отсюда получать полноценные знания, готовить домашние задания, успешно учиться.

Закаливание - это еще одна хорошая привычка «при большом желании и некотором волевом усилии расстаться с дурными привычками и обзавестись хорошими можно в любом возрасте».

Каждый обладает практически всеми возможностями для закаливания. Многие закалывающие процедуры не требуют времени, специальных условий и оборудования. Закаливание можно проводить круглосуточно (на учебе и дома, на улице и во время отдыха). Требуется лишь желание и, конечно, решимость преодолеть наше извечное стремление к комфорту, который изнеживает наш организм и детренирует механизмы терморегуляции.

Можно начать с самого простого: умываться холодной водой, не утеплять помещения в которых мы живем и учимся, одеваться, как можно легче. Применение специальных закалывающих средств, таких как воздушные и солнечные ванны, различные водные процедуры, поможет достичь большой закаленности.

Нужно помнить об основных правилах закаливания:

Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нем - это самый важный принцип. Человек должен

созреть для закаливания. Тогда последующие принципы системы превратятся в способ жить с удовольствием.

Закаливание должно быть систематическим, надо растянуть закаливание на сутки. Сделать это можно перейдя на облегченную одежду в зависимости от сезона, тогда защитные механизмы будут работать большую часть суток.

Закаливание должно быть комплексным. Оно может быть пассивным и активным, общим и местным.

Закаливание должно быть постепенным. Нужно соблюдать режим постепенности. Ни в коем случае нельзя спешить скорее быть здоровым. "Это нетерпение просто бедствие! Поэтому никак нельзя сразу размахиваться на максимум, надо ограничиться скромными первыми прикидками, а не использовать сразу свой максимум возможностей".

Закаливание должно учитывать индивидуальные особенности организма. Один не простужается, прохладив большую часть зимы без головного убора, а другого не спасает и шерстяная шапочка.

Закаливание должно быть на грани удовольствия. Тогда существенно упрощается методика закаливания. Проводить закаливание нужно в хорошем настроении, поскольку положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения или действие жары.

Эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме, т.е. выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо физическую работу.

В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Хорошими показателями являются: чувство бодрости и радости, прилив сил, оптимистическое настроение, глубокий сон, здоровый аппетит. Значит все нормально - закаливание идет на пользу. И наоборот – затрудненное дыхание, вялость, тяжесть в мышцах, ощущение разбитости, тоскливое настроение - сигнал просчета в закаливающих процедурах.

Остановимся коротко на некоторых видах закаливания, которые студент, при его занятости, может легко применять.

Закаливание воздухом. Это пробежки в облегченной одежде при пониженной температуре воздуха от + 17 + 20°C. Для большего эффекта переходим на умеренно холодные от + 9 до +16 °C. Дозировка осуществляется постепенным снижением температуры.

Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при прохладных ваннах может быть "озноб".

Закаливание солнцем: солнечные ванны необходимы, они в умеренных дозах способствуют синтезу витамина Д в организме т. к. содержат ультрафиолетовые лучи. А витамин Д - это нормальный рост и развитие костей, это также нормальная деятельность нервной системы и мышечной. Солнечные ванны идут на пользу, если после них мы бодры и жизнерадостны. Если мы становимся вялыми - значит нагрузка велика и солнечные ванны следует сократить. Лично я очень люблю солнечные ванны

летом и осенью, весной же, особенно в марте, мне становится от них плохо и я стараюсь избегать долгого пребывания на солнце.

Закаливание водой - мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом. Начинается закаливание с обтирания: обтираются губкой, полотенцем или рукой - смоченной в прохладной воде. Его проводят последовательно: шея, грудь, руки, спина, затем вытирают их и растирают до красноты. Процедура длится 5 мин. Следующий этап - обливание. Его начинают с температуры +30 °С постепенно снижая до +15 °С. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Также хороший эффект закаливания дает контрастный душ. Можно принимать контрастный душ чередуя 2-3 раза воду +30 - +40 °С с водой +13 - +20 °С на протяжении 3 мин. Это способствует состояниям бодрости и повышения работоспособности. Хорошо для закаливания использовать баню, сауну, бассейн. Баня и сауна очищают от шлаков весь организм, бассейн "заряжает" энергией.

Одним из методов закаливания является полоскание горла - утром и вечером сначала водой +20 - +25 °С, затем температура снижается каждую неделю на 1 - 2 °С и доводится постепенно до +5 - +10 °С. Обмывание стоп эффективно при закаливании. Эта процедура проводится каждый вечер за 1 час до сна: вначале вода +26 - +28 °С, а затем постепенно снижается до +12 - +15 °С. После обмывания стопы тщательно растираются полотенцем.

Включая все это в повседневную жизнь - студент будет не только физически более сильным, но и эмоционально устойчивым, т.к. большие нагрузки во время учебы требуют немалых эмоциональных затрат. Это может привести к переутомлению. И в итоге к стрессу. Предотвращение стрессов обеспечивает регулярная физическая нагрузка, но не чрезмерная.

В заключении хотелось бы сказать, что поддержание здорового образа жизни необходимо для заряда энергией, большей собранности, хорошей коммуникабельности, ощущения своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистического настроения, умения обеспечить свой полноценный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. Здоровый образ жизни дает хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки, уверенность в своих силах, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после умственной деятельности. Чтобы быть здоровым и выносливым нужны собственные усилия постоянные и значительные. Величина усилий определяется стимулами. Стимулы - значимостью цели. Каждому необходима здоровая и счастливая жизнь. Овладение собой, сила воли, способность физически напрягаться, несомненно, способствуют успехам в учебе, работе, семье.

Жизнь - это огромный дар. Нельзя жить тускло. Нельзя тратить жизнь на недуги, "яды" (курение, алкоголизм, наркомания). Жизнь слишком коротка и хороша, в мире столько прекрасного и удивительного. Жажда жизни и достижение поставленных целей - вот главное, о чем должен помнить каждый. Здоровый образ жизни, физическая культура, закаливание - наши надежные помощники.

Надеюсь, что растущая в последнее время популярность спорта и физической культуры затронет все группы населения страны, особенно детей и молодежь, которые являются нашим будущим. И я очень хочу, чтобы это будущее было здоровым и крепким как телом, так и духом.