

Новосибирский государственный технический университет.

Реферат

студента механико-технологического факультета

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных  
производств

Группы ЗФ-216 Вайц Артура

Шифр студента: 140603414

Тема: Здоровый образ жизни студента.

## Содержание

|  |     |
|--|-----|
| 1. Введение.....                                     | 3   |
| 2. Понятие «здоровье» его содержание и критерии..... | 4   |
| 3. Здоровый образ жизни студентов.....               | 5   |
| 4. Содержание здорового образа жизни студентов.....  | 6,7 |
| 5. Заключение.....                                   | 8   |
| 6. Список литературы.....                            | 9   |

## Введение

Что мы вкладываем в понятие «Здоровый образ жизни»? очень многие ответили бы на этот вопрос так: «Не пить, не курить, делать зарядку!». Все верно. Но нам необходимо более глубоко рассмотреть это понятие, чтобы не только знать о здоровом образе жизни, но и следовать ему.

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.

Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте — привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни [1].

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушения, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека.

## Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Здоровье человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов[2].

К наукам, изучающим здоровье, относятся: гигиена, диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие[2].

Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства [2]. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения.

Всемирный день здоровья «Здоровье для всех» отмечается ежегодно 7 апреля, Всемирный день психического здоровья — 10 октября.

1. Среди определений встречаются следующие: [3]
2. Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.
3. Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
4. Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
5. Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений.
6. Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды

## Здоровый образ жизни студентов

Здоровье студенчества во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента можно определить как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности.

Состояние здоровья студентов во многом зависит от образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физической отношении жизни. [4]

## Содержание здорового образа жизни студентов

Результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- соблюдение режима питания и сна;
- соблюдение гигиенических требований;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
- отказ от вредных привычек;
- культура межличностного общения;
- содержательный досуг. [5]

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями. использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно-значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических

(формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности. [4]

## Заключение

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 жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Таким образом, здоровый образ жизни — необходимость каждого человека. Ведь именно он помогает во всех сферах деятельности. Каждый студент, придерживающийся такого образа жизни, не будет иметь проблем со здоровьем, будет полон сил и энергии, что в свою очередь неизбежно приведет к успехам в учебе.

## Список литературы

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни).
2. Психология здоровья: новое научное направление // Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — С. 28—30. — 607 с. — (Учебник для вузов).
3. Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — С. 42—43. — 607 с
4. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 2006.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: ООО Аспект пресс, 1989.