

Содержание:

Image not found or type unknown



ВВЕДЕНИЕ

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.

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 (гиподинамии), 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 беспокойны, 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.

Факторы, влияющие на здоровье студента.

1. РЕЖИМ дня: ТРУДА, ОТДЫХА И СНА

Режим дня

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности студента. Режим каждого студента должен предусматривать определенное время для учебы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у студентов может и должен быть разным в зависимости от характера деятельности (учебной), бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексы. Студент, обедающий в строго определенное время хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Говоря о распорядке дня не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни студента.

Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления студента виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для студента важна удобная одежда. Он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности. Непосредственно до работы (учебы) важно

организовать свое рабочее место: убрать все лишнее ,наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным . Предпочтительнее локальный источник света , например, настольная лампа .

Выполнение работы лучше начинать с самого сложного . Это тренирует и укрепляет волю . Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер , с вечера на утро ,с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование учебной деятельности и отдыха . Отдых после учебы 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). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья . Студент , 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 , за работой на садовых участках и т. п.

Режим сна

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон .Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал , что сон- это своего рода торможение , которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления . Сон должен быть достаточно длительным и глубоким . Если человек мало спит , то он встает утром раздраженным , разбитым , а иногда с головной болью.

Определить время , необходимое для сна , всем без исключения людям нельзя . Потребность во сне у разных людей неодинакова . В среднем эта норма составляет около 8 часов . К сожалению , некоторые люди рассматривают сон как резерв , из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел . Систематическое недосыпание студента приводит к нарушению нервной деятельности , снижению работоспособности , повышенной утомляемости , раздражительности .

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

2. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Студент занимается умственным трудом, поэтому следует систематическое занятие физкультурой и спортом, которое 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. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой,

как умывание по утрам.

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.

Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

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.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний студента является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растереть обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной, а затем - к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после

утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой .

4. ПИТАНИЕ.

Следующей составляющей здорового образа жизни студента является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. 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. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм студента расходует энергию не только в период физической активности (во время учебы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у

здорового студента при нормальной массе тела расходуется 5 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- Прием пищи только при ощущениях голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Проблемы риска здоровья студента:

Известно, что на здоровье студента влияет неправильное питание. Студент больше времени находится в учебном заведении с 8 до 14-16 часов.

Завтрак в 7 часов 10 минут в основном бутерброд и кофе

Обед в 11-30 в учебном заведении или в 15-00 дома

Если студент питается в столовой, то на обед ему отводиться ровно 1 час.

Теперь распишем его по минутам:

11-30 – для желудочно-кишечного тракта необходимо выпить 100мл воды и только через 20-30 минут приступить к приему пищи

12-00 салат, овощи или фрукты. Такая пища богата биологическими стимуляторами энергии человека и выделения пищеварительных соков. Теперь, следует очень тщательно пережевывать пищу для достижения чувства насыщения.

12-20 приступить к горячей пищи (1 и 2 блюдо) , есть не торопясь и тщательно пережевывая пищу. – 20 минут

12-40 отдых Необходимо расслабиться и посидеть 20 минут после приема пищи. Следует заметить, что пищу не запивать соком или компотом, тем более минеральной водой. Только через 1,5-2 часа необходимо выпить стакан жидкого

На обед ушло ровно 1,5 часа

Наши студенты рискуют своим здоровьем, ведут нездоровый образ жизни: едят торопясь, в сухоматку, запивают пищу газированной водой, мало употребляют калорийной пищи, витаминов, несбалансированное питание. Добавим сюда и стрессовые ситуации, постоянное психо-эмоциональное напряжение, плохие материально-бытовые условия, низкая медицинская активность и экология. Отсюда ряд заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом, заболеваний нервной системы, слабым иммунитетом, заболеваний крови и др.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание студента обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Студенты питаются по-разному, однако существует ряд требований которые должны учитываться всеми. Прежде всего пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать перекармливания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

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, обжигаясь холодной пищей, 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 .

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Студент считает, что пока он молод, он меньше всего обращает внимание на сохранение своего здоровья, но есть очень мудрая пословица: «Что имеем- не храним, потеряем - плачем»

Ш. Заключение.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что студент неправильным образом жизни, вредными привычками, недоеданием или наоборот, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Студенту необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

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. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

IV. Библиография.

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье.- М., 1987.- 326 с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья.- Спб., 1996.- 560 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.- М., 1990.- 342 с.
4. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья.- М., 1998.- 445 с.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. Основы рационального питания. М., 2001, 290 с.
6. Чумаков Б.Н. Валеология. – М., 2002. – 434 с.