**План**

ВВЕДЕНИЕ

1. Здоровый образ жизни и его ценность

2. Воспитание здорового образа жизни студентов

3. Основы здорового образа жизни студента

4. Режим дня, как фактор здорового образа жизни студента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Литература

**Введение**

Мир подходит к третьему тысячелетию, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (смертоносные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии от неизвестных и известных заболеваний, научные открытия атома — как смертоносного орудия и т.д.).

Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря «взрыву» научно-технического прогресса, человечество сравнилось по своим возможностям с природой, окружающей его средой, а возможности его (человечества) неограниченны и созидательные способности будущих открытий никем не спрогнозированы.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном - особенными законами общества, в биологическом - индивидуальными законами своего организма.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

В данной работе мы рассмотрим особенности здорового образа жизни студентов.

**1. Здоровый образ жизни и его ценность**

Образ жизни - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни - это "лицо" индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса.

Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две эквипотенциальны, т.к. носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, т.е. должно стать первейшей потребностью. Особенно это касается молодых людей, которые, пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении) и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку Природой.

В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. К биологическим относятся:

- образ жизни должен быть возрастным;

- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;

- образ жизни должен быть укрепляющим;

- образ жизни должен быть ритмичным;

- образ жизни должен быть аскетичным.

К социальным принципам можно отнести:

- образ жизни должен быть эстетичным;

- образ жизни должен быть нравственным;

- образ жизни должен быть волевым;

- образ жизни должен быть самоограничительным.

Реализация этих принципов весьма сложна, часто носит противоречивый характер и не всегда приводит к желаемому результату, что обусловлено прежде всего тем, что в нашем государстве пока еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, не встало на первое место в иерархии человеческих потребностей. И очевидно, что самым главным в реализации здоровья должен быть примат человеческой ценности (человек должен быть мерой вещей).

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

В то же время сложившаяся ситуация в современном мире не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим вредным привычкам.

1. **Воспитание здорового образа жизни студентов**

Воспитание есть процесс воздействия внешней энергии на внутреннюю энергию (энтелехию) человека. В результате взаимодействия двух (внутренней и внешней) энергетических систем происходит возбуждение, движение, изменение и развитие генетических человеческих задатков. Воспитание в широком смысле слова является единственным универсальным средством развития. Все человеческие задатки развиваются и функционируют как способности только благодаря воспитанию.

Современная российская официальная образовательная система целью воспитания и обучения ставят подготовку самореализующейся личности к жизни в рыночных отношениях. Каждый после школы обязан сам в конкурентной борьбе выбрать и занять место в общественной иерархии.

Самый главный порок современной образовательной системы состоит в том, что она фактически игнорируют требование научной педагогики о первостепенном обучении учащихся самопознанию и саморегуляции тела, личности и души. В ней господствует технократический формализм. Учащуюся молодежь не обучают правилам борьбы за выживание в современных условиях. Человек, не знающий самого себя и не умеющий управлять собой, является игрушкой в руках других людей. Не он управляет своей судьбой, а становится рабом обстоятельств, предрассудков, моды и собственных капризов.

Особенно подвержены предрассудкам современной жизни студенты. Дело в том, что студенты - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства.

Это ведёт к значительному усилению возрастного ухудшения адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально - психологические проблемы, возникающие в той или иной форме у студентов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подростковой студенческой молодежи сложна и многогранна. В современных условиях в связи с изменившейся экономической ситуацией она требует нового подхода к ее решению, ставит перед отечественным здравоохранением задачу гарантированного обеспечения подростковой студенческой молодежи качественной медицинской помощи, поиска новых форм ее организации, в том числе разработка эффективных методов массовых профилактических обследований, гигиенического обучения и воспитания.

Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьной скамьи.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, во многих вузах проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья полностью подтверждает прописную истину: по качеству энтелехии они все разные. У них разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье, разные судьбы.

Диагностические тесты М. Люшера и Л. Бондс стабильно показывают: у всех студентов есть отклонения от норм здоровья. Они все больные в разной степени, живут в тревоге, многие в стрессовом состоянии. Редкий студент ведет здоровый образ жизни.

По существу, образ жизни человека и есть реальное объективное образование в действии, то, чем он является на самом деле. Это внутренний и внешний облик его тела, личности и души в самодвижении.

Следует отметить, что зачатки образа жизни, закладываются в раннем детстве. Из бесед с родителями студенты обнаруживают, что их отцы и матери никогда не задумывались над этими вопросами. Главным стимулом для зачатия было желание иметь ребенка. Большинство студентов желанные дети для своих родителей. Но нередко встречаются и зачатые случайно. Как правило, случайно зачатые дети получали неадекватное семейное воспитание, на них сильное влияние оказывает "синдром предков". О влиянии "синдрома предков" на образ жизни студентов узнают, составляя свое "генеалогическое древо" по методике А.А. Щунтценбергер.

Так, некоторые нежеланные дети, которые испытывают некоторые ущемления и внутреннюю тревогу для желания самовыражения, переходят на образ жизни, в котором бытует алкоголь и табак. Например, студентка испытывает потребность освободиться от стресса. Жаждет мира, покоя и чувства удовлетворенности. Понимает, что сама не может изменить ситуацию, однако не желает безоговорочно вверять свою участь в чужие руки, даже любимому мужу. Оказывает сопротивление обстоятельствам и отношениям, накладывающим на нее ответственность, в которой она видит помеху. Считает, что жизнь может предложить ей гораздо больше. Стремление выбраться из этого неудовлетворенного состояния приводит к беспокойству и неустойчивости.

В целях направления студентов на путь ведения здорового образа жизни во многих вузах со студентами проводятся индивидуальные и групповые консультации-тренинги по нормализации их состояния.

**3.Основы здорового образа жизни студента**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1. Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

2. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. 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, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). 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. 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).

Следующей составляющей здорового образа жизни 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.

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.

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 удается 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 обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

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.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

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 приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

**4. Режим дня как фактор здорового образа жизни студента**

Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. Установление режима дня позволяет студенту установить рамки своего поведения.

Психологи рекомендуют, устанавливать студентам режим дня, ибо четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятии), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы — счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16-—20 ч, и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2—4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая — в 17—18 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

**Заключение**

Итак, итак, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья — кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.

Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. В частности 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.

Мы выяснили, что на здоровее влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, закаливание организма и др.

Существенное значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет режим дня. 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.

Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Решение этой задачи возможно при сочетанной работе по следующим направлениям:

- необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет;

- внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста;

- самовоспитание личности - сотвори сам себя.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

**Литература**

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1999 г.
2. Васильев В.Н. «Утомление и восстановление сил»; М., 1994.
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983г.
4. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.
5. Сухов С. Альконский В. Режим дня, как фактор здоровья//Физкультура и спорт 1991 № 3