

Способы укрепления здоровья студентов вузов

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

Методы укрепления здоровья:

1) Правильный режим дня. Он поможет избежать переутомления, стресса и других негативных факторов. Важно оптимальное сочетание трудовой деятельности и отдыха.

2) Рациональное питание. Питание представляет собой процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом пищевых веществ, необходимых для компенсации энергозатрат, построения и восстановления клеток и тканей тела, осуществления и регуляции функций организма. Питательными (пищевыми) веществами называют белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду, ассимилирующиеся в ходе обмена веществ в организме.

Основными физиологическими принципами адекватного питания являются следующие:

- пища должна обеспечивать достаточное поступление в организм энергии с учётом возраста, пола, физиологического состояния и вида труда.

- пища должна содержать оптимальное количество и соотношение различных компонентов для процессов синтеза в организме (пластическая роль питательных веществ).

- пищевой рацион должен быть адекватно распределён в течение суток.

3) Избавление от вредных привычек. Вредные привычки мешают человеку успешно реализовать себя как личность. Большинство таких привычек

негативно влияют либо на человека с такой привычкой, либо на окружающих его людей. В любом случае нужно постараться как можно быстрее справиться с этой проблемой [1, с.416].

4) Двигательная активность – это один из важнейших компонентов формирования и укрепления здоровья. Малоподвижный образ жизни отражается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной системы и приводит к другим неблагоприятным последствиям. Ухудшается обмен веществ, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к понижению работоспособности всего организма и особенно мозга – ослабляется внимание и память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. При выборе упражнений следует учитывать не только их частоту и систематичность, но и исходное состояние организма. Наилучший оздоровительный эффект дает ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки, а также упражнения на гибкость.

Факторы, способствующие укреплению здоровья:

1) Здоровый сон необходим для того, чтобы чувствовать себя хорошо и не жаловаться. Во сне организм полностью восстанавливается. Качественный сон полезен для избавления от депрессии.

2) Веселье и отдых. Каждому человеку нужен отдых, ведь невозможно работать 24 часа в сутки. В качестве отдыха можно найти себе интересное увлечение (танцы, фитнес, йога, рисование, кулинария и так далее).

3) Дружная атмосфера в семье. Любому человеку важно, чтобы в семье царили тёплые и добрые взаимоотношения.

4) Здоровая окружающая среда.

5) Отсутствие стрессовых ситуаций. Все понимают, что наше настроение напрямую влияет на здоровье. Люди, которые часто подвергаются стрессу, болеют чаще и плохо себя чувствуют.

6) Общение с людьми без вредных привычек.

Список литературы

1. Смирнов В. М. Физиология человека. – М.: Медицина, 2002. – 608 с.