



УДК 796

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**Королёва Ксения Константиновна**

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В современном мире, где студенты часто сталкиваются с стрессом, дефицитом времени и перегрузками, важно подчеркнуть значение здорового образа жизни. Этот аспект включает в себя не только модные тенденции, но и необходимость для поддержания физического и психического здоровья. В данной статье рассматриваются ключевые компоненты здорового образа жизни, которые помогут студентам сохранить здоровье и повысить качество их жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, режим, психическое здоровье, отдых.

Здоровый образ жизни – это не только модное слово, но и необходимость, особенно для студентов, чья жизнь зачастую полна стресса, дефицита времени и перегрузок. Важно напомнить, что здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, физическую активность, режим сна и отдыха, а также психическое здоровье. Рассмотрим основные компоненты, которые помогут студентам сохранить здоровье и повысить качество их жизни.

1. Правильное питание

Питание играет ключевую роль в поддержании здоровья. Студентам часто не хватает времени на приготовление пищи, и они могут использовать фастфуд или перекусывать нездоровой пищей. Однако важно уделять внимание рациону, включая в него:

- Фрукты и овощи : Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой. Постарайтесь включать в рацион как минимум пять порций фруктов и овощей в день.
- Цельные зерна : Хлеб, каши и паста из цельных зерен обеспечивают организм необходимыми углеводами и клетчаткой.
- Белки : Источники белка, такие как мясо, рыба, яйца, бобовые и молочные продукты, необходимы для восстановления клеток и поддержания мышечной массы.
- Вода: Гидратация важна для общего состояния здоровья. Старайтесь выпивать не менее 1,5–2 литров воды в день.

2. Регулярная физическая активность



Физическая активность помогает поддерживать не только физическое, но и психическое здоровье. Студентам рекомендуется:

- Заниматься спортом не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности или 75 минут интенсивной активности
- Выбирать активные виды досуга, такие как танцы, прогулки на свежем воздухе, занятия в спортзале или командные виды спорта.
- Совмещать физическую активность с учебой: например, можно ходить пешком или кататься на велосипеде, вместо того чтобы использовать транспорт.

3. Режим сна

Качественный сон играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья. Студенты должны стремиться к 7–9 часам сна в сутки. Рекомендации для улучшения качества сна включают:

- Регулярный график : Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные.
- Создание комфортной обстановки : Темная, тихая и прохладная комната способствует лучшему сну.
- Избегание стимуляторов : Употребление кофеина и электронных устройств перед сном может негативно сказаться на его качестве.

4. Психическое здоровье

Не менее важным аспектом является забота о психическом здоровье. Студенческая жизнь нередко сопряжена со стрессом и эмоциональными нагрузками. Для его поддержки студентам рекомендуется:

- Управление стрессом : Практики, такие как медитация, йога, дыхательные упражнения и занятия хобби помогут расслабиться.
- Общение: Не стоит замыкаться в себе; общение с друзьями и семьей способствует улучшению настроения и уменьшению стресса.
- Обращение за помощью: При необходимости обращение к психологу или консультанту в университете может значительно улучшить эмоциональное состояние.

5. Баланс между учебой и отдыхом

Студенты часто погружаются в учебу, забывая о важности отдыха. Необходимо уметь организовывать свое время так, чтобы находилось место для развлечений, хобби и отдыха. Правильный баланс способен увеличить продуктивность и снизить риск выгорания.

Заключение

Поддержание здорового образа жизни требует усилий и осознания его важности. Студенты, заботящиеся о своем здоровье, будут чувствовать себя лучше, учиться эффективнее



и наслаждаться жизнью. Внедрение здоровых привычек в повседневную практику может стать основой успеха как в учебе, так и в личной жизни. Начните с небольших шагов, и постепенно вы построите крепкий фундамент для своего здоровья и благополучия.

Список литература:

1. Селезнев, А.В.(2018). «Основы здоровья: для студентов ВУЗов»;
2. Громова, Н.А.(2019). «Психология здоровья»;
3. Скворцов, Е.Ф.(2021). «Психическое здоровье и его значение для студентов»;
4. Коваль, О.К.(2017). «Питание и здоровье: основы правильного рациона для студентов».