

**Гатиятуллин Тимур Азатович,**

студент кафедры ЭПП,

КГЭУ,

г. Казань

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены принципы здорового образа жизни среди студентов, а также методы их поддержания.

**Ключевые слова:** Здоровье студентов, ЗОЖ, здоровый образ жизни, принципы здоровья, режим дня, социальные принципы, биологические принципы.

Одним из важнейших вопросов современных студентов является сохранение и укрепление собственного здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя следующие компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и др.

В основе ЗОЖ, как для студентов, так и для всего остального населения, находятся биологические 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.

Социальные принципы:

- образ жизни должен быть эстетическим;

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

- образ жизни должен быть нравоучительным, моральным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограниченным.

Исполнение обеих групп принципов приводит к нужному результату, что обусловлено тем, что наше государство направляет молодое поколение на профилактику здоровья. Благодаря этому здоровье имеет первостепенную значимость в иерархии человеческих потребностей.

В вузах проводятся консультации-тренинги по нормализации состояния студентов для формирования здорового образа жизни.

Режим дня должен составляться с учетом расписания занятий определенного высшего учебного заведения, должного использования имеющихся условий, при этом оценивая свои индивидуальные особенности.

Первостепенную значимость для каждого студента представляют определенные потребности, цели, и умение наладить правильный, рациональный режим дня.

Для формирования и соблюдения здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ложиться спать в одно и то же время.

Формирование ЗОЖ в образовательном процессе является приоритетной задачей.

В связи с этим, необходимо мотивировать студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья, а именно: следует внедрять в образо-

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

вательный процесс знания, направленные на формирования ЗОЖ, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности.

Таким образом, организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании принципов здорового образа жизни среди студентов наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, создание мотивации заботы о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни. – М.: ВЕГА, 2014.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013.