

# *Памятка студенту*

## *Здоровый образ жизни*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья.

ЗОЖ - это также единственный реальный способ предотвратить развития хронических заболеваний всего организма и избежать появлению вредных привычек.

### 1. Соблюдать правильный режим труда и отдыха

Хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы 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).

### 2. Режим сна

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. В среднем норма сна составляет около 8 часов. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

### 3. Установить по возможности ваш распорядок дня

Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха.

### 4. Закаливание

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний 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.

### 5. Правильно питаться

Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: 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.

**6. Следить за вашей физической нагрузкой (регулярно выполнять физические упражнения)**

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.

**7. Делать вовремя прививки**

**8. Ограничьте влияние неблагоприятных факторов внешней среды**

**9. Заниматься спортом не реже двух раз в неделю, желательно бегом или игровыми видами спорта**

Занятия непрофессиональным спортом снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, ожирения, сахарного диабета, запоров, заболеваний периферических сосудов, остеопороза, повышают работоспособность, выносливость и общие адаптивные ресурсы человека.

**10. Избегайте самолечения. Ограничьте употребление медикаментов только до самых необходимых**

Принимайте лекарства только при необходимости и только посоветовавшись с Вашим врачом. Любое лекарство, даже очень известное и "хорошее" может иметь опасные токсические и побочные эффекты или быть причиной лекарственной аллергии — особенно при употреблении в течение длительного времени и при одновременном приеме с другими препаратами.

**11. Не заводить себе вредных привычек (не пробовать курить, алкоголь, наркотики)**