INNOVATIVE PUBLICATION
Journal of Effective Learning and Sustainable Innovation
Vol.1 №4 (2023). November
innovativepublication.uz

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Вахидова А.М., Худоярова Г.Н.,

Саъдуллаев Лазизбек.

Самаркандский государственный

медицинский университет

Аннотация: Здоровый образ жизни и начинается с финанса. Сегодняшний мир, помешается на здоровом образе жизни. Большая часть молодёжа «сидит» на правильном питании, считая белки, жиры и углеводы, нося с собой заранее заготовленные контейнеры с полезной едой. Мы всё чаще видим на продуктах питания гречки или афсяновой каше здоровое питание. Поддержание здоровья должно быть естественной и постоянной привычкой, инстинктивным стремлением человека.

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, распорядок дня студента, вредные привычки, здоровье, здоровый сон.

Цель исследование. Определить здорового образа жизни студента лечебного факультета.

Материалы и методы. Мы проводили анкетирование среди студентов но как прислушаться к своим инстинктам в шуме современного города и как питаться естественно и непринуждённо, когда прилавки среднестатистического супермаркета пестрят яркими, привлекательными продуктами, на деле не имеющими необходимой питательной ценности. Следовательно, если производители навязывают нам одно— бесполезные, зачастую вредные пищевые привычки, нам нужно навязывать

противоположное? Проблема в том, что там, где есть искусственное прививание чего-либо, там неизбежно появляется фанатизм.

При этом молодой человек искренне верит, что это и есть здоровый образ жизни, который обеспечит ему долгую и счастливую жизнь, хотя на деле потребление любого рода химических средств уже противоречит образу здорового человека. Более того, постоянно «помогая» организму выполнять естественные для него функции сжигания калорий, контроля над обменом веществ и прочее, человек самостоятельно увеличивает и укореняет зависимость своего организма от потребляемых препаратов. Другой негативный аспект— это выбор молодого поколения не в пользу знаний, развития личностных качеств, таких как человеколюбие. Которое ставит в приоритет своё здоровье и красоту, забывая про духовное развитие. Итак, сегодня мы, сами того не подозревая, попали в сети маркетинга. И само понятие здорового образа жизни у нас щедро размыто рекламой. 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

Результаты и обсуждение. Мы определили, используемое регионе не включает в себя трёхчасовое занятие в тренажёрном зале и маниакальный контроль своего питания. Результат здорового образа жизни— не только красивое тело, но и нравственное развитие наряду с психическим равновесием. Первым элементом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Однако интересно, что вместе с повышением интереса молодёжи к своему здоровью одновременно широкую популярность получает от сигарет. Так же, как и сигареты приводит к заболеваниям дыхательной и сердечно-сосудистой системы, провоцирует развитие раковых болезней.

Второй базовый элемент— поддержание здорового режима сна. Очень важный пункт в основах здорового образа жизни. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил. Организовывайте свой день, не забывая выделять для сна положенных 8 ч. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает. У человека, который не высыпается, плохая трудоспособность, пониженная мозговая деятельность, что в итоге влияет на качество дня, а также жизни в целом. Третий элемент, наконец, связан с питанием. А называется он— поддержание нормального веса тела. Есть принципиальная разница между нормальным и идеальным весом человека. Идеальный— это тот вес, которым человек хочет обладать, причём зачастую ничего общего с нормальным весом он не имеет, поскольку молоденькие девушки склонны хотеть весить как можно меньше, оглядываясь на худеньких моделей, при этом забывая про индивидуальность каждого телосложения, необходимость наличия жировой массы в разумных количествах и т.п. Здоровый образ жизни требует регулярных занятий спортом.

Это не значит, что нужно от заката до рассвета проводить своё время, изнемогая, в зале. Стоит лишь выбрать занятия, которые нравятся и доставляют удовольствие. Причём спорт в данном случае включает в себя активные игры на природе, приятное времяпровождение зимой на катке, прогулки пешком с друзьями. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться. Физически здоровым и закалённым людям при соблюдении определённых условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой. К другим элементам здорового образа жизни относятся: – воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; – окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье; – личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых

способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. И всё же стереотипы не появляются на пустом месте. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о её неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе и другое. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. На период студенчества приходится пора наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония, когда желания и стремления развиваются быстрее и раньше, чем воля и сила характера. Распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важным условием успешной учебной деятельности. Отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди на рушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так, согласно исследованиям, до 23 % студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия, не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 7–19 %. До 28 % студентов принимают горячую пищу два раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея в виду организация второго завтрака после 11 ч. Каждому студенту следует

знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу собственного тела. Большинство студентов не особо заботятся о своём питании. Чем обычно питаются студенты? Тем, что можно быстро и дёшево приготовить или купить, — фастфуд, бутерброды, пельмени, пирожки, шоколадные батончики, полуфабрикаты быстрого приготовления и т.п. Однако такая экономия почти наверняка выльется в проблемы в будущем.

Также на студента, как на отдельную личность, влияет и общественность (семья, друзья, одноклассники и одногруппники), так или иначе накладывают собственный отпечаток в модели поведения. Нельзя забывать и о давлении, которое испытывает студент не только со стороны преподавателей, но и себя самого.

Заключение. Таким образом, у студента происходит перестройка всей системы познавательных ориентаций личности, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определённые типы и формы межличностных связей и отношений, например, именно в студенческие годы, как правило. Прежде всего молодые люди, ведущие типичный образ жизни студентов, по поводу которого тут и там слышны шутки и забавные байки, должны осознать— проблема есть. И это не смешно, когда за небольшой промежуток времени (4±2 года) человек активно растрачивает бесценное здоровье. Если студент видит проблему, значит, он уже на первом шаге её решения. А чтобы он её увидел и осознал, необходимо стараться донести эту информацию посредством воспитательных бесед преподавателям, авторитетным для студента людям, конечно, в первую очередь, родителям ещё в школьном или даже дошкольном возрасте.

Студенту нужно отчётливо понять, для чего он должен поменять привычный уклад жизни. Необходимо показать те преимущества, которые видны и ощутимы сразу. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и

содержательной жизни. Роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности очень важно. Важно способствовать формированию новой привычки у студента— заботиться о своём здоровье. Решение этой задачи должно быть комплексным:

1. Побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодёжи, культивировать своего рода моду на здоровье. Другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет. При этом следует формировать правильное представление о здоровье, которое существенно отличается от того, что обычно предлагает нам реклама. В идеале молодое поколение необходимо учить иметь своё мнение и отличать сознательный выбор от навязанного.

2. В идеале внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста.

3. Объяснять студентам о важности здорового сна. Также помогать студентам бороться с прокрастинацией (откладывание дел на потом), давать адекватную умственную нагрузку, чередуя подобного рода задания с творческими проектами.

4. Расширять возможности студента полноценно питаться в студенческой столовой путём снижения цен на предлагаемые блюда, предоставления льгот, воспитательных бесед о вреде быстрых перекусов шоколадными батончиками, печеньем.

Список литературы:

1. Г.Н. Худоярова, И Меликова, Ш Метинова. Формирование здорового образа жизни у часто болеющих детей в поликлинике. образование наука и инновационные идеи в мире 30 (1), 137-139К;

2. Г.Н. Худоярова, М Хашимова, Д Турсунова. Наблюдение стафилококковой флоры кишечника у младенцев. образование наука и нновационные идеи в мире 30 (1), 126-128;

3. Х.Г. Нурмаматовна. Заболеваемость острой пневмонией у детей раннего возраста в самаркандском области. "Экономика и социум" 112 (9), 6.

4. Вахидова А.М., Худоярова Г.Н. Исследование при сельском больнице с диагнозом кандидоз. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi 1 (3-son), 140-147.

5. ГН Худоярова, И Баротов, МА Мамадиярова. Питания студентов самгму сравнительная характеристика между медико-педагогического и медико-профилактического факультета. Journal of new century innovations 24 (2), 30-35

6. Вахидова А.М., Худоярова Г.Н., & Саъдуллаев Лазизбек. (2023). Вакцинация при менингококкой инфекции. образование наука и инновационные идеи в мире, 33(2), 24–26. Retrieved from

7. Худоярова Г.Н., & Хасанова Дурдона. (2023). СамДТУ талабалари билан короновирус инфекциясини текшириш жараёнида патоген кузгатувчиларни микробиологик аниқлаш. Ta’lim Innovatsiyasi Va Integratsiyasi, 8(1), 56–58. Retrieved from

8. Xudoyarova G.N., & Musayev Muhammadjon. (2023). Turli iqlim sharoitlarida yashovchi insonlar organizmiga bedana tuxumining ta’sirini o’rganish. образование наука и инновационные идеи в мире, 33(1), 3–6. Retrieved from

9. OAA Khudoyarova Gavhar Nurmamatovna, Akhmedov Dilshod,Ilkhomjonova Sevara ... RESEARCH METHODS IN MICROBIOLOGY. Academic International Conference on Multi-Disciplinary Studies and ….