

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Худоярова Г.Н

Хасанова Дурдона Рахим кизи

(студент лечебного факультета)

Самаркандский государственный медицинский университет

Аннотация : *Сегодняшний мир помешан на здоровом образе жизни. Большая часть молодежи уделяет внимание правильному питанию, носит с собой контейнеры с полезной едой. На продуктах питания все чаще появляется надпись "здоровое питание", но как на самом деле привыкнуть к естественному и здоровому питанию? Студенты Лечебного факультета должны привыкнуть поддерживать свое здоровье как естественную и постоянную привычку.*

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

Цель исследования. Определить здоровый образ жизни студента лечебного факультета.

Материалы и методы. Мы провели анкетирование среди студентов, чтобы понять, как прислушаться к своим инстинктам в современном мире и как естественно питаться. Мы рассматривали проблему искажения представлений о здоровом образе жизни под влиянием маркетинга и искусственного продвижения вредных привычек. Поддержание здоровья должно стать естественной и постоянной привычкой, не искусственным воздействием. Здоровый образ жизни должен базироваться на нравственности, активности и защите от негативных воздействий окружающей среды.

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. Студенты должны отказаться от вредных привычек, поддерживать здоровый режим сна и следить за весом тела. Здоровый образ жизни не только приносит красивое тело, но также способствует нравственному и психическому развитию. Регулярные занятия спортом, правильный режим сна и отказ от вредных привычек являются основными элементами здорового образа жизни студента.

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 дешево 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 накладывая собственный отпечаток в модели поведения. Нельзя забывать и о давлении, которое испытывает студент не только со стороны преподавателей, но и себя самого.

Выводы. Получается, что студент перестраивает свои познавательные ориентации, осваивает новые способы познания и формирует межличностные отношения во время учебы в вузе. В идеале внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста.

Молодые люди, ведущие студенческий образ жизни, должны осознать проблему своего здоровья и понять необходимость изменений. 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 человек активно растрчивает бесценное здоровье. Если студент видит проблему, значит, он уже на первом шаге её решения. Важно, чтобы студенты видели эту проблему и понимали, что нужно менять привычный уклад жизни. Рациональное использование времени позволяет жить более содержательно. Главная задача воспитания студентов – формирование у них отношения к здоровью как к высшей ценности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Г.Н. Худоярова, И Меликова, Ш Метина. 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 менингококковой 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 Nurमतamovna, Akhmedov Dilshod, Ilkhomjonova Sevara ... RESEARCH METHODS IN MICROBIOLOGY. Academic International Conference on Multi-Disciplinary Studies and