**BÀI THUYẾT TRÌNH VỀ “CUỘC SỐNG SINH VIÊN”**

“Sức khỏe sinh viên” là một vấn đề hiện nay vẫn đang được quan tâm,làm thế nào để sinh viên có một sức khỏe tốt đạt được điều kiện tốt nhất phục vụ cho việc sinh hoạt,học tập.Đây luôn là một vấn đề nan giải mà chưa hề có một câu trả lời sát đáng.

**1.Thực Trạng**

-Một trong những khía cạnh cần nói đến trong việc bảo vệ sức khỏe sinh viên và vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm.Hiện nay,xung quanh các trường đại học luôn có hang trăm,hang ngàn quán ăn đủ mọi thể loại nhưng liệu như thế có đáp ứng được nhu cầu của sinh viên hay không,có đảm bảo được an toàn vệ sinh hay không?

-Trong khi đó có hầu hết các bạn sinh viên bỏ bữa sáng xem nhẹ sức khỏe của mình

-Sinh viên ít hoạt động thể dục vào buổi sáng

-Vấn đề giờ giấc cũng là một phần ảnh hưởng không nhỏ tới sinh viên,thường xuyên thức khuya quá độ

2.**Hậu Quả**

**-**Ăn uống không đảm bảo sẽ ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa,dạ dày

-Bỏ bữa sáng sẽ bị kiệt sức,thiếu sức sống

-Ít vận động sẽ tang nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch,đột quỵ

-Thức khuya quá làm sức khỏe giảm sút,mất tập trung

**3.Cách Khắc Phục**

-Trong môi trườngđại học ngoài học tập thì thể dục thể thao cũng thật sự cần thiết,rèn luyện thể dục thể thao,thường xuyên tập thể dục buổi sáng

+Tạo cảm giác thoải mái,tươi tỉnh

+Tăng cường tiết hoocmon

+Thúc đẩy quá trình trao đổi chất

-Ăn uống đầy đủ,đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

+Giảm các nguy cơ mắc bệnh

+Cung cấp đầy đủ năng lượng,chất dinh dưỡng

-Ngủ đúng giờ,đủ giấc

-Vui chơi lành mạnh

-Quan tâm tới việc theo dõi sức khỏe định kì

Như vậy,chúng ta thấy sức khỏe đóng vai trò rất quan trọng đối với con người là nền tảng cơ bản để chúng ta tiến tới thành công hay không.Vậy nên tôi hy vọng rằng mọi người đều có những kiến thức đúng đắn về việc chăm sóc và giữ gìn sức khỏe của mình để có cuộc sống,hạnh phúc tốt hơn.