|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Поступление в вуз, особенно в другом городе, кардинально меняет жизнь студента. Важно научиться грамотно распределять время, формировать здоровый распорядок дня, выбирать правильное питание, физическую активность и маршруты передвижения. Всё это влияет на сохранение здоровья во время обучения. Тема моего исследования — «Здоровьесберегающий режим жизни студента». |
| 2. | Студенты сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, поэтому важно сохранять баланс между учёбой и здоровьем. Этот проект поможет:   * Выработать полезные привычки. * Закрепить их не только на время обучения, но и для будущей работы. Исследование проводилось с января (в рамках курса «Безопасность жизнедеятельности») и углублённо — с апреля после перерыва из-за травмы. |
| 3. | Цель: определить ключевые факторы, укрепляющие здоровье студентов. Задачи:   * Изучить составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). * Найти способы повышения качества жизни студентов. * Предложить практические рекомендации. |
| 4. | Анализ открытых источников, классификация данных, наблюдение, самонаблюдение. |
| 5. | * Режим труда, питания, сна и отдыха. * Физическая активность. * Гигиена, зрительный режим, профилактика болезней. * Отказ от вредных привычек. * Психологическое благополучие. |
| 6. | * Рабочее место: достаточное освещение, проветривание, стол по росту, качественная техника. * Зрительный режим: перерывы 15 минут каждый час. * Правильный подбор рабочего стола по росту студента, грамотное расположение качественного оборудования |
| 7. | * Регулярность и баланс: белки (10-15%), жиры (30%), углеводы (50-55%). * Витамины и минералы: из пищи или добавок. * Исключить: избыток жирного, солёного, острого (особенно перед сном). * Режим: приём пищи в одно время, без отвлечений (учеба, гаджеты). |
| 8. | * Продолжительность: 7-9 часов, засыпать до 23:00. * Подготовка ко сну:   + Отказ от гаджетов за 1-1,5 часа.   + Проветривание, затемнение, тишина.   + Лёгкие прогулки перед сном. * Дневной отдых: чтение, культурные мероприятия. |
| 9. | * Компенсирует сидячий образ жизни. * Постепенное увеличение нагрузок (особенно после травм/болезней). * Использование возможностей вуза (секции, спортзал). |
| 10. | * Отказ от ночного времяпрепровождения за компьютером. * Исключение никотина, алкоголя, избытка кофеина. * Контроль времени с гаджетами (не более 6 часов в день). * Гигиена, профосмотры (стоматолог, окулист каждые 6-12 месяцев). * Сбалансированный режим учёбы, отдыха, сна, физической активности и питания укрепляет иммунитет и повышает устойчивость организма. Это улучшает настроение, концентрацию и, как следствие, успеваемость студента. |
| 11. | Резкие перемены сложно ввести сразу . Рекомендации:   * Сон: сдвигать время отхода ко сну на 15-30 минут каждые 2-3 дня. * Питание: плавно уменьшать сладкое, добавлять полезные продукты. * Режим: ежедневная работа над привычками. * Эти рекомендации сами по себе будут способствовать формированию здорового иммунитета. |
| 12. | Определены ключевые факторы здоровья студентов:   * Сбалансированный режим труда, питания, сна. * Физическая активность, гигиена, профилактика. * Постепенное внедрение здоровых привычек. Эти меры повышают качество жизни, успеваемость и устойчивость к стрессам.   Вывод: Здоровьесберегающие навыки — это долгосрочный вклад в благополучие, успешную учёбу и будущую карьеру. |