**"Влияние образа жизни на здоровье студентов"**

**Материкина Валерия, студентка 1 курса,**

**группы СФК 24-09/3Д**

**Актуальность темы.** Студенческая жизнь – это время больших возможностей для формирования здорового образа жизни.

Проблема здорового образа жизни молодежи является наиболее актуальной на сегодняшний день. Данная тема определяет не только состояние и проблемы студентов, но и здоровье, благополучие будущих поколений. В связи с этим возрастает роль организаций, призванных обеспечить формирование физически и духовно здоровой личности, способной не только адаптироваться к сложным социально - экономическим условиям жизни общества, но и способной к творческому саморазвитию и преобразованию окружающего мира, к формированию своего образа жизни.

Студенты – это будущее взрослое население нашей страны, а здоровое население – это залог успеха и процветания нации, поэтому здоровью студентов необходимо уделить пристальное внимание.

**Цель** исследования состояла в изучении образа жизни современных студентов и его влияния на здоровье.

Для достижения поставленной цели необходимо решить задачи, а именно:

1. Провести анализ литературы по теме исследования.
2. Провести анкетирование студентов 1 курса.
3. Провести анализ полученных результатов.

Для определения отношения студентов к этой проблеме в марте 2025 года мы провели анкетирование с использованием Google Формы. В исследовании участвовали 60 человек, обучающихся на 1 курсе в ГАОУ ВО МГУСиТ (СПО).

Влияние питания на здоровье

 На вопрос «Сколько раз в день вы питаетесь?» 36,7% студентов ответили – 3 раза, 31,7% - 2 раза, 13,3% - 4 раза, 10% - 1 раз, 5% - 5 раз.

 «Чем вы питаетесь?» - 38,3% - каши и супы, 31,7% - ЗОЖ, 8,3% - фастфуд.

Питание играет фундаментальную роль в поддержании здоровья, обеспечении жизнедеятельности организма, профилактике заболеваний и продлении жизни. Качество и количество потребляемой пищи напрямую влияют на физическое и психическое благополучие человека. Правильное питание – это инвестиция в здоровье на долгие годы. Основными компонентами питания являются:

Белки: необходимы для строительства и восстановления тканей, синтеза ферментов, гормонов и антител.

Жиры: являются источником энергии, участвуют в синтезе гормонов и клеточных мембран, необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов. Углеводы: Основной источник энергии для организма.

Витамины: необходимы для нормального функционирования всех систем организма. Дефицит - цинга, рахит и анемия.

Минералы: участвуют в построении костей и зубов, регуляции водно-солевого баланса, нервной проводимости и других жизненно важных процессах. Дефицит - остеопороз, анемия и зоб.

Вода: необходима для поддержания водно-солевого баланса, терморегуляции, транспортировки питательных веществ и выведения отходов.

Клетчатка: способствует нормальной работе пищеварительной системы, улучшает перистальтику кишечника, снижает уровень холестерина в крови и регулирует уровень сахара в крови.

Влияние питания на здоровье:Поддержание нормального веса, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, профилактика диабета 2 типа, Профилактика рака, укрепление иммунной системы, улучшение когнитивных функций, укрепление костей и зубов, улучшение настроения.

Сон

 На вопрос «Сколько часов в сутки вы спите?» 53,3% студентов ответили - от 6 до 8 часов, 28,3% - от 4 до 6 часов, 15% от 8 до 10 часов.

«Когда вы ложитесь спать?» - 48,3% - с 23.00 до 00.00, 23,3% с 00.00 до 01.00, 13,3% - с 22,00 до 23.00, 8,3% - с 01.00 до 02.00, 5% - с 02.00 до 03.00

СОН – это состояние, которое через определенные нейрофизиологические, химические, психологические изменения дает нам возможность на следующий день быть работоспособными физически, умственно и эмоционально. Доказано, что длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: пропадает чувство юмора, появляется раздражительность, замкнутость, зацикленность на одних и тех же проблемах. Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Ухудшается память, возможно обострение различных заболеваний. Идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны.

Гаджеты

На вопрос «Сколько часов в день вы пользуетесь гаджетами?» 31,7% студентов ответили – 5-6 часов, 20% - более 8 часов, 18,3% - 6-7 часов, 13,3% - 4-5 часов, 13,3% - 3-4 часа.

Гаджеты – это смарт-телефоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты и другие электронные устройства.

Правила пользования гаджетами:

* Пользуйтесь этими приборами разумно.
* При использовании наушников-вкладышей время безопасного прослушивания не более получаса. Не делайте звук в наушниках слишком громким, пытаясь заглушить внешний шум.
* Старайтесь разговаривать по мобильному телефону менее 5 мин. Мобильный телефон лучше держать в сумке, кармане верхней одежды или в руке.
* Прикладывайте телефон к уху только после соединения с абонентом.
* Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (в т.ч. коронавирусами) телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно вечером, после окончания рабочего дня.
* Пользуйтесь ПК, ноутбуком, планшетом не более одного часа в день (для подростков) При работе с ПК в течение 6–8 часов необходимо каждые 2–3 часа давать отдых глазам в течение 15 минут.
* Сидите за ПК правильно: - ноги согнуты под углом 90 градусов, уперты в пол; - спину держите ровно; - руки согнуты в локтях чуть больше 90 градусов.
* Не играйте в компьютерные игры незадолго до сна.
* Для отдыха используйте не компьютерные игры, а прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, встречи с друзьями.

Влияние вредных привычек на здоровье.

«Есть ли у вас вредные привычки?» - 90% - нет, 5% - вейпы.

Вредные привычки – это действия, которые человек повторяет регулярно, несмотря на их негативное воздействие на физическое, психическое и социальное здоровье. Табачный дым содержит более 7000 химических веществ, многие из которых являются канцерогенами (вызывают рак). Курение повреждает практически все органы и системы организма.

Влияние на здоровье: Рак. Сердечно-сосудистые заболевания. Респираторные заболевания.

Последствия:Снижение иммунитета.

Преждевременное старение: раннее появление морщин, ухудшение состояния кожи и волос и развитие возрастных заболеваний.

Снижение качества жизни: ухудшают физическое и психическое здоровье, снижают работоспособность, нарушают социальные отношения и ухудшают качество жизни в целом.

Сокращение продолжительности жизни: Курильщики и алкоголики живут в среднем на 10-15 лет меньше.

Стресс

На вопрос «Как вы оцениваете свой уровень стресса?» 16,7% студентов ответили – высокий, 55% - средний, 26,7% – низкий уровень.

Стресс — это сильнейшее напряжение разных систем организма, которое не проходит бесследно. Чаще всего стресс оказывает влияние на физиологическое здоровье человека:

* Ухудшается концентрация внимания и памяти,
* Наступает быстрая утомляемость,
* Появляются сильные головные боли,
* Наблюдается учащение сердцебиения,
* Может случиться инфаркт миокарда,
* Обостряется гипертоническая болезнь,
* Наступает хроническое недосыпание,
* Обостряется или открывается язвенная болезнь и гастрит,
* Снижается иммунитет.

В стрессовых ситуациях гормоны выбрасываются в огромных количествах и отрицательно влияют на работу нервной системы и внутренних органов. Переизбыток гормонов во время стресса приводит к истончению кожи и остеопорозу. Стресс провоцирует рост онкологических клеток, приводит к дегенерации клеток спинного и головного мозга.

Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к психоэмоциональным нарушениям:Тревожность, Депрессия, Неврозы, Эмоциональная неустойчивость, Упадок настроения или наоборот, перевозбуждение, Гнев, Нарушения памяти, Бессонница, Повышенная утомляемость и т. д.

**Выводы**

1. **Проведя анализ специальной литературы по теме исследования, можно сказать, что сохранение здоровья студенческой молодежи, было и остается одной из важнейших социальных проблем общества. Основная задача студенческой молодежи пополнение числа квалифицированных членов общества.**
2. **Проведя анкетирование у студентов 1 курса, можно обобщить, что режим сна и питания нарушен, а также много времени уходит на гаджеты (5-8 часов). При этом большинство обследуемых студентов оценивает свой уровень стресса, как средний и не имеет вредных привычек.**