

ственно, более долговечны. В Алматы проектируются жилые и общественные здания по рамной, рамно-связевой схемам, которые надеемся достойно пройдут испытания временем и природой.

Литература.

1. Журнал «Сейсмостойкое строительство. Безопасность сооружений» 2000-2009 г.г.
2. А.А. Кусаинов, В.А. Ильичев, А.К. Ботабеков «Проектирование сейсмостойких конструкций с системами сухого строительства», Москва изд. «АСВ», 2008
3. Доклад к.т.н Ашимбаев М.У., к.т.н Ицков И.Е. (РГП КазНИИССА)
4. Жунусов Т.Ж. «Основы сейсмостойкости сооружений» изд. «Рауан», 1990, 59-60с
5. Корчинский И.Л. «Сейсмостойкое строительство», Москва изд. «Высшая Школа», 1971
6. А.Д. Потапов, И.Л. Ревелис «Землетрясения. Причины и последствия» Москва «Высшая школа» 2009г. 106 -119с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Э.А. Шати, Замирбек уулу О-К., студенты группы 10В30,
научный руководитель: Деянина М. С.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Введение

Здоровье является главной ценностью человека. Человек обладающий крепким здоровьем всегда добивается серьезных целей, в то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни на лечебные и восстановительные процедуры. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно соблюдать здоровый образ жизни к своему здоровью.

Целая группа различных факторов оказывает большое влияние на здоровье человека, такие как: уровень развития медицины, экологическая обстановка и наследственность. Важным фактором является образ жизни человека. Если человек не придерживается здорового образа жизни, это может привести к самым плачевным результатам, так как с течением времени истощается запас здоровья, в результате чего человек становится заложником различных недугов.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что все больше людей, школьников с новыми технологиями, большими нагрузками, нарушенным распорядком дня, ведут не правильный образ жизни. К счастью, с появлением интернета доступность информации по каждому из указанных пунктов, составляющих в сумме здоровый образ жизни, стала очень высокой. К тому же в 21 веке издаётся и переиздаётся большое количество книг, посвящённых этим вопросам. И только лень может мешать современному человеку найти нужную информацию о том, насколько важно правильно питаться, вести подвижный образ жизни, соблюдать гигиену.

Целью данной работы является рассмотрение понятие здорового образа жизни и основных принципов здорового образа жизни как актуальной проблемы современного общества.

2. Понятие здорового образа жизни, основные принципы.

Здоровый образ жизни можно рассмотреть в качестве образа жизни, основывающегося на принципах нравственности. Правильно выбранный режим, не пассивный, закалывающий и трудовой, а также выполняющий и защитную функцию от негативного воздействия окружающей среды. Именно такой образ жизни влечет за собой сохранение нравственного, психического и физического здоровья до глубокой старости.

Развитый в духовном и в физическом плане человек счастлив, прекрасно себя чувствует, удовлетворен своей работой, обладает стремлением к самоусовершенствованию, достигает молодость духа и обладает внутренней красотой.

К образу жизни относятся питание, режим дня, условия труда и материально-бытовые условия. Эти факторы являются самыми важными и более чем на половину определяют наше здоровье и самочувствие.

Окружающая среда - это природно-климатические условия, зависящие от географического расположения, а также экологические условия нашего дома и места нашей работы и защищенность их от различных неблагоприятных воздействий.

Генетический код также играет большую роль в нашей жизни, так как на генетическом уровне нам передаются как сильные, так и слабые стороны нашего организма от наших предков.

К **системе здравоохранения** относятся: доступность лекарственных средств и возможность получения медицинской помощи

Основные принципы здорового образа жизни

1. Рациональное питание

Питание подразумевает в себе потребление и утилизацию пищи для формирования, развития, восстановления и жизнедеятельности организма.

Человеческому организму требуется более сорока незаменимых питательных веществ, ими он не способен себя обеспечить, что говорит о том, что он должен получать их извне. Рациональный подход к питанию ребенка любого возраста - это одно из самых важных условий для того, чтобы он был здоровым и активным. Такое питание должно соответствовать возрасту, и должно быть четырех-пятиразовым, в нем должно содержаться достаточное количество витаминных и минеральных веществ для полного обеспечения энергетических затрат организма, а также уравновешенно количество белков, жиров, углеводов. Калорийность питания должна соответствовать величине энергетических затрат растущего организма.

2. Физическая активность

Физической активностью называется количество движений, выполняемые человеком в течение определенного количества времени, например, дня или недели. Живые организмы нуждаются в двигательной деятельности, не меньше, чем в пище, воде и сне. Малое количество либо полное отсутствие двигательной деятельности негативно влияет на развитие молодого и функционирование зрелого организма человека; развиваются разные заболевания, происходит активизация и ускорение процесса старения. Даже Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает организм, как физическое бездействие». Поэтому в основу здорового образа жизни главным образом входит такой фактор, как двигательная активность. Огромным количеством исследований было определено, что для того, чтобы сохранить активную жизнедеятельность и поддерживать как можно дольше высокий уровень работоспособности, человек должен затрачивать на активные движения и физическую культуру как минимум 1 час в день.

Правильное формирование здорового образа жизни у школьников невозможно без воспитания у детей понимания необходимости для здоровья занятий спортом. Физические упражнения очень важны для школьников, так как умеренные нагрузки позволяют расти организму, способствуют правильному обмену веществ в организме. Кроме того, регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают молодому растущему организму стимул для правильного развития и ограждают детей от вредных привычек.

3. Закаливание

Физические нагрузки трудно отделить от такого важного компонента здорового образа жизни как закаливание, которые дает организму возможность сопротивляться всевозможным простудам и вирусам, которые не только ослабляют организм, но и нарушают принятый распорядок дня.

4. Соблюдение гигиенических норм

К этому разделу относятся такие гигиенические мероприятия как соблюдение чистоты полости рта, тела, соблюдение гигиены половых органов, содержание в чистоте постельного белья, а также нижнего белья, использование исключительно индивидуальных средств гигиены.

5. Рациональный режим дня

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Его значение состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых.

Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия ребенка.

6. Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

К негативным аспектам, влияющим на здоровый образ жизни относятся следующие факторы: переизбыток, курение, употребление алкоголя, нарушение режима приема пищи, малое количество движений, стресс, недосыпание и увлечение высокотехнологичными средствами развлечения (компьютеры, мобильные телефоны).

Главное, не забывать об этом и стараться придерживаться здорового образа жизни.

Выводы

Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого, так же от окружающей среды, генетического кода.

Важно следить, чтобы не появлялись вредные привычки, распространенные в наше время. У кого есть вредные привычки отказываться от них.

Ведь роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни.

Желаю всем следовать здоровому образу жизни, быть здоровыми, подтянутыми и с хорошим настроением!

Литература.

1. <http://www.docme.ru/doc/130578/prezentaciya-zdorovyj-obraz-zhizni>
2. <http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/zdorovyj-obraz-zhizni.html>
3. <http://bskmed.narod.ru/index/0-6>
4. http://referat-kurosovaya.repetitor.info/Здоровый_образ_жизни
5. <http://nlcity.ru/referat-kurosovaja-rabota-vospitanie-kultury/>
6. <http://works.doklad.ru/view/N7Xx4KFMYA0.html>
7. http://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ

*Р.А. Шинкевич, студент группы 10В30,
научный руководитель: Девянина М. С.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Целью исследования является изучение графика труда и отдыха студентов с целью выявления факторов, негативно влияющих на физическое и психическое состояние студентов, а также поиск решения для устранения проблем.

Для решения данной цели поставлены следующие задачи:

- 1) Изучить график студентов.
- 2) Выявить факторы, негативно влияющие на здоровье студентов.
- 3) Определить степень влияния этих факторов
- 4) Поиск решений.
- 5) Определить важность физической активности в жизни студентов.

Бюджет времени студентов состоит из следующих пунктов:

- загрузка работой;
- самоподготовка;
- учебный процесс;