

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;

Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки может активная учебно-трудовая и познавательная деятельность. Но эта деятельность имеет ряд противоречий:

- 1) Большая нагрузка и недостаток времени.
- 2) Устоявшаяся система долгой подготовки специалистов и стремление выпускников самоутвердиться путём быстрого карьерного роста.
- 3) Стремление самому познавать то, что хочешь и считаешь нужным для себя, и требования учебных дисциплин.

Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на физическом состоянии студентов и здоровье.

Больше всего времени студент проводит на занятиях, которые стабильно занимают 6-8 часов в день; самоподготовка включает в себя: выполнение домашнего задания, подготовка к занятиям или иные формы проявления учебной деятельности- и занимает примерно от 2 до 6 часов (в период сессии эти цифры значительно выше). Понятное дело, что у первокурсников ввиду их неосведомлённости об учебном процессе в ВУЗе эти цифры могут быть больше. Т.е., подсчитав время, у студента минимум в день занято 8 часов, и это только при минимальной учебной нагрузке. Подобные данные свидетельствуют о том, что в учебный является очень напряжённым, что вызывает усталость у студентов в процессе обучения.

Ещё одним пунктом студенческого графика является свободное время, которое, как правило, студенты посвящают отдыху. Но и возможны другие варианты его проведения: духовное, интеллектуальное или физическое развитие. Но статистика говорит об обратном: студенты просто «убивают» это время, не проявляя какой-либо активности. Но это не главная беда. Как уже было отмечено, что самоподготовке уделяется много времени. Но большое число студентов это вовремя не замечают, в результате чего самоподготовка у них проходит в поздние часы, что в первую очередь ухудшает сон. Особенно этот вопрос важен для студентов, проживающих в общежитии. Проблема сна - самая распространённая проблема у студентов. Есть ещё одна «студенческая» проблема, влияющая на здоровье- это здоровое питание, а именно: нет определённого режима питания; отсутствие завтрака или ужина.

Также стоит отметить, что большое число студент не выполняет утреннюю физическую зарядку. Прогулки на свежем воздухе тоже благотворно влияют на его физическое и даже эмоциональное состояние.

Негативное взаимодействие рассмотренных выше факторов, наблюдающееся на протяжении всех лет обучения, может привести к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервных заболеваний.

Существует множество вариантов, способствующих нормализации режимов отдыха и сна и повышению работоспособности. Вот некоторые из них.

1) Высокий уровень физической подготовленности. Он помогает справиться с учебными нагрузками, также уменьшается утомляемость при выполнении физических работ.

2) Поддержание ритмичности учебной нагрузки.

3) Моральная подготовка, т.е. с ранних лет нужно привыкать к тому, что нельзя просто так бросать дело.

4) Правильное психогигиеническое, эстетическое и этическое воспитание, что в дальнейшем позволит избежать, а то и вовсе предотвратить ещё не начавшиеся конфликтные ситуации, что в значительной степени сбережёт психику.

5) Создание условий для возникновения положительных эмоций. Т.е. нужно создать ситуацию, при которой бы комфортно. Так же влияние оказывает на эту ситуацию окружение.

Вышеперечисленные меры являются профилактическими мероприятиями. Понятное дело, что и физическая активность важна везде. Но почему она очень важна студентам?

Физическая культура значительную роль играет в профессиональной деятельности специалиста и бакалавра, их работа, связана как правило со значительным напряжением зрения, внимания, малой подвижностью и интенсивной интеллектуальной деятельностью. Физические занятия снимают утомление нервной системы и всего организма, способствуют укреплению здоровья и повышают работоспособность. Как правило физические занятия у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха.

Отдых – это такого рода деятельность, которая способствует восстановлению работоспособности, а также снимает утомление. Отдых и труд неразрывно связаны между собой в учебной, про-

изводственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим отдыха и труда сохраняет высокую трудоспособность и здоровье в течение длительного времени.

Для эффективного отдыха очень важное условие - регулярное чередование отдыха и работы. Исследованиями гигиенистов и физиологов установлено значение так называемого активного отдыха. И.М.Сеченов - русский физиолог, который доказал, что более быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. Переключение с одного вида работы на другую, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых (состояние щажения и полного покоя) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

Выводы:

- 1) На здоровье студента в период обучения наибольшее влияние оказывает режим сна.
- 2) Чтобы поддержать продуктивность работы, необходимо чередовать труд (учебные занятия, самоподготовка, физические упражнения) и отдых.
- 3) Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Особенно в период обучения это требует большого внимания.

Литература.

1. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. - Москва : Профиздат, 1987. - 250, [4] с.
2. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. М., 2002 г. - 496с
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов.
4. Каранина И. Н. «Здоровый образ жизни»
5. Козлов В.Н. Физиология и психология труда. Научные основы оценки тяжести и напряженности труда / В.Н. Козлов - Саратов, - 1984. - 220 с.
6. Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся. М.:1979. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенствованию.
7. Кислицина, О. А. Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков / О. А. Кислицина // СОЦИС. – 2009. – № 8. – С. 92-99.
8. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59.

**АНАЛИЗ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЙ СВЯЗАННЫХ С УТЕЧКОЙ ОПАСНЫХ
ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ В 2005-2015 ГОДАХ**

*Н.В. Шкляева, студентка группы 3-17Г11,
научный руководитель: Мальчик А.Г., к.т.н., доцент каф. БЖДЭиФВ,
Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26
E-mail: doflaina@mail.ru*

Проблемы обеспечения безопасности населения, территорий и объектов экономики в зонах возможного химического заражения, а в РФ проживает в таких зонах свыше 66 млн. человек, занимают особое место в общем перечне задач по защите людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС).

В последние годы, в современных условиях возникновение чрезвычайных ситуаций вследствие химических аварий и катастроф постоянно увеличивается. Наибольшее количество аварий приходится на промышленные предприятия, производящие, использующие и хранящие продукты органического и нефтеорганического синтеза, хлор, аммиак, гербициды, минеральные удобрения и т.д.