

Режим дня как основа здорового образа жизни студента

Надточьева Валерия Павловна, Новосибирский областной колледж культуры и искусств, гр. 37, г. Новосибирск
Руководитель: Михайлова Екатерина Владимировна

Проблема

Современные студенты сталкиваются с рядом значительных вызовов, включая высокую учебную нагрузку, стрессовые ситуации, а также нехватку времени для отдыха и физической активности. Эти факторы часто приводят к нарушению режима дня, что, в свою очередь, негативно сказывается на здоровье, работоспособности и психоэмоциональном состоянии студентов.

Цель

Определить влияние соблюдения режима дня на здоровье и успеваемость студентов, а также разработать рекомендации по его оптимизации для улучшения качества жизни и повышения учебной эффективности.

Задачи

- Изучить основные компоненты режима дня студента и его влияние на физическое и психическое здоровье студентов;
- Проанализировать уровень соблюдения режима дня среди студентов;
- Разработать практические рекомендации по оптимизации режима дня для студентов.

Материалы и методы

Для проведения исследования были применены методы анкетирования, наблюдения и статистического анализа данных. Студенты НОККиИ отделения СКД были опрошены относительно соблюдения режима дня.

Результаты

Выяснено, что режим дня студентов включает в себя режим сна, режим питания, физическую активность и время для отдыха. Путем опросы выявлено, что студенты осведомлены о режиме дня, его составляющих и необходимости для здоровья. Но в меру нехватки времени и большой нагрузки в течении дня жертвуют налаживанием правильного режима.

Выводы и рекомендации

На основании полученных результатов и выявленных факторов, студентам рекомендуется уделять больше внимания управлению временем и структурировать свои будни в соответствии с оптимальным режимом дня, включая периоды отдыха, физической активности и полноценного сна.

В ваши еженедельные планы входят занятия спортом?



● Нет
● Да



Придерживаетесь ли вы правильного режима дня?



● Да
● Нет
● Хочу, но не хватает времени/сил

