Учебно-трудовая деятельность студентов в стенах вуза, прежде всего, проходит в постоянном нервно – эмоциональном перенапряжении, и поэтому это требует постоянного использования различных средств, которые предупреждают появление невротического состояния и развитие различного рода функциональных нарушений в работе систем и органов. В большинстве случаев невозможно добиться исключения эмоциональных переживаний студентов в процессе учёбы, а вследствие этого все усилия, ориентированные на сохранение здоровья, должны быть направлены на:

- создание гигиенических условий жизни в общежитиях;

- совершенствование учебного процесса;

- воспитание у студентов навыков и привычек формирования здорового образа жизни.

Стоит отметить тот факт, что состояние здоровья студентов требует регулярного анализа в каждом вузе по причине того, что количество здоровых и лиц с отклонениями в состоянии здоровья может значительно колебаться не только в вузах разных регионов страны, но и внутри одного вуза (на разных факультетах), а также на протяжении периода обучения в вузе.

А.И. Киколов пришёл к выводу, что студенты – это категория населения, имеющая повышенные факторы риска. К таким факторам относятся следующие:

- умственное утомление;

- нервное перенапряжение;

- хроническое нарушение сна;

- хроническое нарушения режима труда и отдыха;

- курение;

- недостаточная двигательная активность;

- трудности, касающиеся проживания в общежитии.

Для того, чтобы в начале обучения в вузе предупреждать возникновение различных заболеваний, необходимо, в первую очередь, принимать меры к ликвидации пограничных состояний болезней доступными средствами.

Стоит обратить внимание на то, что для прогнозирования возможности развития болезни необходимо определить условия и причины появления у студентов дезадаптации, а также значение учебных факторов риска. Диагностировать данные состояния студентов возможно лишь в том случае, если проводить регулярные осмотры, наблюдения и профилактики за лицами с ранними функциональными нарушениями. Прежде чем приступать к разработке профилактических мероприятий нужно оценить возможные факторы риска, учитывая при этом индивидуальные особенности студентов оптимальные критерии их здоровья. Основная цель профилактических мероприятий должна состоять в том, чтобы направлять на тренировку и усовершенствование механизмов адаптации, восстановление нарушений функций, сил, переключение одной функции на другую.

Академик И.П. Павлов утверждал: "Здоровье - это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек ...".
В эпоху современности проведенные социально – гигиенические исследования доказали, что коренного изменения уровня здоровья студентов можно достичь лишь в том случае, если студент самостоятельно изменит свой образ жизни. Таким образом, для того, чтобы понять как здоровье человека зависит от его образа жизни, нужно достаточно хорошо представлять составные части и структуру образа жизни, складывающуюся из таких видов деятельности, как:

- производственной;

- социальной;

- бытовой

- медицинской активности;

- физической;

- бытовой.

Данные виды деятельности напрямую зависят от условий и влияют на них.

В целом, здоровый образ жизни зависит от мировоззрения студента, от его нравственного и социального опыта, а также от ценностных ориентаций. Следственно можно сделать вывод о том, что в вузе нужно обеспечить сознательный выбор каждым студентом общественных ценностей здорового образа жизни. Ведущей позицией человека является здоровье. Зачастую то, как человек относится к своему здоровью является показателем его самооценки, веры в себя, а также психического и физического состояния.

Для того, чтобы обеспечить высокую продуктивность умственного труда студенты должны соблюдать такие условия, как:

- постепенность вхождения в работу;

- ритмичность и равномерность условий;

- физические нагрузки.

На данный момент установлен необходимый недельный двигательный режим, который позволяет укрепить и сохранить здоровье, а также поддерживать работоспособность на достаточно высоком уровне.

Кроме того, бережное отношение к собственному здоровью – это соблюдение режима сна и отдыха.

Также соблюдение здорового образа жизни для студента предполагает установление правильного режима питания, сна, отдыха, гигиены. Выполнение данных мероприятий требует от студента самодисциплины, силы воли, преодоление лени и вредных привычек. Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни – это, прежде всего, показатель высокой культуры студента, а также сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью.