**Хочешь быть здоровым - будь им.**

 ***Девять десятых нашего счастья***

 ***зависит от здоровья.***

 ***Шопенгауэр А.***

Сегодня практически каждый человек, живущий в стране технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. В результате, с горою мелочных житейских и технических проблем человек просто забывает главные истины и цели: сохранения своего здоровья. А вспоминает о своем здоровье, только у врача, когда многие болезни находятся в прогрессирующем состоянии, запущены, а иногда уже не вылечиваются.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека и он не вправе перекладывать эту обязанность на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек, ведя неправильный образ жизни, пристрастившись к вредным привычкам уже к 20-30 годам, доводит себя до катастрофического состояния здоровья и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. **Как сказал Гораций: « Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».**

 Наше здоровье, зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на **50% определяется образом жизни**, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь, зависит будущее России. Молодёжь от 16 до 29 лет, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), составляет около 30% населения.. Так вот, заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83 %. Причиной всех подобных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности у молодёжи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода. Молодые готовы воспринимать все новое, не задумываясь о последствиях. При этом они еще идеологически неустойчивы, и в их умы легче внедрить как положительный, так и отрицательный образ. Когда нет положительной альтернативы, то идеологический вакуум заполняется наркотиками, курением, алкоголизмом и другими вредными привычками. Это хорошо понимают на Западе. В Америке и Европе в последние годы начался бум борьбы за здоровый образ жизни. Люди считают калории, следят за давлением и весом, занимаются спортом. К примеру, во многих странах объявлена настоящая война табаку. В Англии разработана большая социальная программа « Курение - убивает». Быть здоровым стало престижно и модно. Все мы понимаем о пользе здорового образа жизни, но, как всегда, начинаем его « с понедельника».

 А сейчас позвольте порекомендовать вам несколько простых советов на каждый день, которые

* Высыпайтесь. Просыпайтесь естественным образом.
* Будьте готовы. Заблаговременно планируйте распорядок дел, на целую неделю.
* Делайте утреннюю зарядку.
* Планируйте режим питания.
* Не зацикливайтесь на неудачах.
* Измените образ жизни и привычки. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.
* Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов, таких « как быстро похудеть без усилий». Долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий.
* Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.
* Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.
* Ставьте перед собой реалистичные цели

 Помните, что при помощи физических упражнений и воздержанности, большая часть людей может обойтись без медицины. А кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. Любите себя и будьте здоровы! Ведь без здоровья невозможно и счастье.

 Наталья Артеменко - психолог

 Центра психологической поддержки студентов