**Как поддержать своё здоровье**

Ведь известно, что если человек болен, ему труднее противостоять сложным жизненным ситуациям, он становится более конфликтным в отношении с окружающими. Поэтому поддержание хорошего здоровья – не только физического, но и психического будет способствовать лучшему усвоению знаний и хорошим отношениям в коллективе.

Какие психологические факторы следует учитывать, чтобы по возможности нормализовать негативную реакцию своего организма на сегодняшнюю напряженную и сложную жизнь?

 Назовём лишь некоторые из них:

1. информационные перегрузки. Это типичная причина плохого самочувствия, раздражительности, бессонницы. Необходимо оценить объём и значимость информации, которую ты получаешь, играя за компьютером по нескольку часов в день, просматривая телепередачи до полуночи.
2. недостаточность ночного сна. Известно, что треть своей жизни человек тратит на сон. Следовательно, очень важно обеспечить себе здоровый сон. Спать необходимо на ровной, достаточно жесткой, с невысокой подушкой постели. Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе. В течение двух часов перед сном лучше избегать большой интеллектуальной и эмоциональной нагрузки.
3. следующий фактор - это низкая двигательная активность, отсутствие занятий физкультурой и спортом. Все вы это знаете, но мало у кого хватает силы воли регулярно использовать такой способ повышения устойчивости к стрессам и конфликтам.
4. около 80 % информации об окружающем мире человек получает посредством зрения. Звуковая информация также оказывает заметное влияние на психическое состояние человека. Желательно избегать воздействия громких звуков: громкой музыки, шумов двигателя, различных агрегатов и инструментов.
5. За последние сто лет состояние среды обитания человека резко ухудшилось, что также является одной из причин слабого физического и психического здоровья. Поэтому надо стараться максимально приблизить свою среду обитания к естественной: дома и в классе хорошо иметь больше комнатных растений, цвет обоев и стен должен быть близок к природным, полезно завести аквариумных рыбок или других животных.
6. для поддержания своего физического и психического здоровья необходимо как можно чаще отдыхать на природе.