**Стресс - 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

сегодняшнююнапряженную и сложную жизнь? Назовём лишь некоторые из них:

- информационные перегрузки. Это типичная причина плохого самочувствия,

раздражительности, бессонницы. Необходимо оценить объём и

значимостьинформации, которую ты получаешь, играя за компьютером по

нескольку часов в день, просматривая телепередачи до полуночи.

- 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.

- 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. - 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.

- 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.

И последнее… Для поддержания своего физического и психического здоровья

необходимо как можно чаще отдыхать на природе.