**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ.**

 «9/10 нашего счастья основано на здоровье»

Артур Шопенгауэр, немецкий философ.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

 Критерии здоровья человека:
отсутствие болезни;
полное физическое, духовное, социальное благополучие;
нормальное функционирование организма в системе «Человек – природа»;
умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

 Все граждане при начальной постановке на воинский учёт и призыве проходят медицинское освидетельствование врачей-специалистов, и только две категории подлежат призыву: категория «А» - годен к военной службе; категория «Б» - годен к военной службе с незначительными ограничениями.

Для того чтобы определить годность допризывников к военной службе, военные комиссариаты запрашивают следующие сведения:

* из психоневрологических, наркологических, противотуберкулёзных, кожно-венерологических диспансеров списки лиц, состоящих в этих учреждениях на учёте;
* из других медицинских учреждений списки лиц, состоящих на диспансерном учёте и переболевших в течение последних 12 месяцев инфекционными и паразитарными болезнями, сведения о профилактических прививках и о непереносимости медикаментозных средств и других веществ, а также медицинские карты и другие медицинские документы, характеризующие состояние здоровья граждан; из органов социальной защиты населения сведения о лицах, признанных инвалидами;
* из правоохранительных органов сведения о лицах, состоящих на учёте за правонарушения, бродяжничество, употребление наркотических, токсических веществ, алкоголя и медицинских препаратов в немедицинских целях.

Такое глубокое изучение состояния физического и духовного здоровья гражданина, подлежащего призыву на военную службу, свидетельствует о настоятельной необходимости в комплектовании Вооружённых Сил здоровым пополнением. Служба в армии даже в мирное время требует от каждого военнослужащего высоких духовных качеств и высокого уровня физического здоровья.

Военная служба является серьёзным критерием проверки способностей молодого человека к дальнейшей самостоятельной жизни, его умения управлять собой, в том числе и своим здоровьем.

В целях повышения устойчивости военнослужащих и их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач, в подразделениях и частях организуются занятия по физической подготовке, спортивные мероприятия и мероприятия по закаливанию организма.

Закаливание военнослужащих проводится систематически путём комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов внешней среды в сочетании с занятиями физической культурой и спортом.

Для профилактики и повышения невосприимчивости военнослужащих к инфекционным болезням делаются предохранительные прививки.

Мероприятия, проводимые в воинских частях с целью укрепления и сохранения здоровья военнослужащих, в полной мере способствуют поддержанию здоровья военнослужащих на необходимом уровне. Однако в заключение повторим, что на 50% здоровье каждого зависит от личного отношения к собственному здоровью. Напомним ещё одну истину: для здорового духовно и физически человека все задачи, которые ставит перед ним жизнь, разрешимы и приемлемы, а тем более задачи военной службы. Заботясь о своём здоровье, человек забоится о своём дальнейшем благополучии.

 Несколько советов по сохранению и укреплению здоровья:

Движение и спорт. Физические нагрузки – прекрасное средство для укрепления здоровья и иммунитета человека. Они улучшают работу лимфатической системы и желудочно-кишечного тракта. Правильно подобранные физические упражнения благотворно влияют на работу сердца и многих других органов, а также борются с лишним весом и усталостью.

Зарядка каждое утро. Это замечательный метод укрепления здоровья. Утренняя зарядка очень важна для самочувствия человека. Она поддерживает тонус и настраивает организм на полноценную работу в течение всего дня.

Цитрусы в рационе. Обязательно стоит включить в свой рацион такие продукты, как цитрусовые. Они содержат в себе витамин С и цинк, которые укрепляют иммунную систему. Также включите в питание пробиотики. К ним относятся бананы, чеснок, лук и многие другие.

Рыба, морепродукты, орехи и яйца. Очень важно включить в рацион продукты, богатые белком, чтобы поддерживать силы организма. Белок вырабатывает антитела, из которых и строится весь наш иммунитет.

Закаляйтесь. Принимайте воздушные ванны. Это один из самых действенных методов укрепления здоровья человека. Также очень большую пользу приносит растирание влажным полотенцем. Делать это следует поэтапно: сначала теплой водой, потом холодной. А после можно перейти к контрастным обливаниям. Очень эффективен контрастный душ.

Откажитесь от вредных привычек. Следите за психологическим здоровьем. Будьте целеустремленны и позитивны.

**Выводы.**

1. Каждый молодой человек должен сохранять и укреплять своё здоровье, так как будущему защитнику Родины нужно быть крепким и физически закалённым.
2. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на 50% здоровье человека зависит от его образа жизни.