

Английская традиция лидерства, уходящая своими корнями еще к легендам о короле Артуре и его рыцарях, гласит «Лидер – это первый среди равных!». Мне очень близка по духу эта теория, она согласует в себе элементы демократии, равенства и здоровой конкуренции. В своей деятельности я всегда стараюсь придерживаться канонов товарищества, ведь только команда может достичь весомых результатов. Истинный лидер никогда не будет всеми правдами и неправдами держаться за свое место – если ты видишь, что кто-то может сделать что-либо лучше и качественней тебя, следует уступить место командиру. Наша команда за время своей работы добилась очень хороших результатов, что стало возможным только благодаря сплоченному коллективу и надежному партнерству.

Мы всегда являемся активными участниками общественной жизни страны, области, вуза, выступаем инициатором множества семинаров и конференций по обмену опытом, среди которых наиболее значимым проектом является ежегодный Всероссийский конкурс среди учреждений высшего профессионального образования за звание «ВУЗ — территория здоровья». Целью данного проекта является формирование здорового образа жизни молодежи. Мероприятия, направленные на достижение данной цели: «Вместе в счастливое завтра», «Обменяй яд на серотонин», «Веселые старты», конкурс агитплакатов «Я не курю и вам не советую», многогранный совместный проект «Мат – не наш формат!», спартакиады, работа клубов и многое-многое другое. Проведение акций целью, которых является распространение информации о последствиях употребления психоактивных веществ и формирование негативного отношения к вредным привычкам, является важным шагом на пути к здоровому образу жизни. Проведение тематических информационно-культурных акций по профилактике наркомании и токсикомании в образовательных учреждениях города, а также обучающие семинары по подготовке волонтеров для противодействия распространению этих социальных болезней в молодежной среде должно

расшевелить молодежь, сфокусировать ее внимание на здоровый образ жизни.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно.

Хотя, по мнению различных исследований, сохранить свое здоровье и прожить долгую жизнь довольно легко:

- определите, что Ваш стиль – *здоровый образ жизни* и четко его придерживайтесь;
- берегите *здоровье* с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;
- при существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры;
- будьте умеренными во всем;
- не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма, убустря процесс старения;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- любите близких, они ваша главная ценность в жизни;
- выберете такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение;

- занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней;
- спите 7,5 часов в день (5 стандартных 1,5 часовых цикла сна), сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
- не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;
- уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразней;
- не поддавайтесь унынию и не разрешайте себе падать духом.

Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение и, значит, и здоровье.

В жизни человека много соблазнов и не все они на благо. Пороки! Курение. Молодой человек начинает курить от тоски, от желания подражать кому-то, походить на взрослых, от «нечего делать». Причин много, а исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Есть расчеты, что за 20 лет расходы на курение равны стоимости хорошего автомобиля. Вот так, вместе с сигаретой в дым превращается наша жизненная мечта.

Аналогичны причины алкоголизма. Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.

В образовательных учреждениях наличие органов студенческого самоуправления создает необходимые условия для раскрытия спортивного и творческого потенциала студенческой молодежи. Для этого на базе ИГХТУ существуют и эффективно функционируют спортивный и творческий клубы. Результатом их деятельности являются неоднократные победы как в спортивных соревнованиях области и страны, так и в конкурсах студенческой самодеятельности таких, как «Студенческая весна».

Созидание - вот первый шаг от вредных привычек!

Что значит быть гражданином сегодня? Иметь пометку в паспорте, которая ни к чему не обязывает? Гнаться за какими-то сомнительными идеалами? Или делать что-то по-настоящему полезное и нужное не только для себя, но и для своей страны? Ответственно относиться к своему здоровью важный этап формирования гражданина!

Здоровье – это праздник, который всегда с тобой! Быть здоровым – это престижно, так считают многие студенты. Они вводят новую моду – моду на здоровый образ жизни. Присоединяйтесь!