

## **Конкурс «Я выбираю...»**

### **Номинация «Азбука здоровья»**

**Илья Савельченко, 11 класс, МОУ «СОШ №4»**

#### **В честь здоровья...**

Никто не будет отрицать, что главное достояние любого государства – это его граждане.

Как следствие - стабильное развитие и нормальное существование государства возможно только при условии наличия здорового населения. Практика показывает, что проблема здорового образа жизни в настоящее время стоит крайне остро и нуждается в широком освещении и просвещении.

Неоднократно каждый из нас слышал фразу «В здоровом теле - здоровый дух», но мало, кто задумывался о глубине смысла этого изречения. На мой взгляд, правильней было бы сказать: «Здоровый дух - здоровое тело». Эта трактовка наиболее доступно объясняет значение высказывания: человек, имеющий «голову на плечах», умеющий различать хорошее и пагубное, губительное и полезное, не будет убивать своё тело опасными для человека привычками.

Несколько лукавят те, которые говорят, что «все идет из семьи». Безусловно, семья - это первый и основной социальный институт, который закладывает самые важные принципы жизни, но по мере взросления ребенок, в будущем взрослый человек, обязательно сталкивается с людьми, которые могут пошатнуть эти принципы и подтолкнуть на необдуманные поступки. В таких случаях каждый в ответе за себя сам.

Так что же нужно делать для того, чтобы не попасться на удочку провокаторов и не стать им подобным?

Прежде всего, стоит вспомнить о таком понятии, как «Азбука здоровья». Это азы здоровой жизни, включающие в себя не только телесное, но и духовное здоровье, что немаловажно.

Словосочетание «духовное здоровье» включает в себя крайне много аспектов социальной жизни, перечислю лишь некоторые из них: социальные связи, социальная роль, мораль.

Давайте разберемся во всем этом. Социологами давно доказано, что человек становится тем, каким его делает окружение. Не принимайте сразу этот тезис в штыки. Я не говорю, что вы несамостоятельны и ведомы, я

говорю о том, что под влиянием поведения, личностного отношения и убеждений той среды, где вы находитесь, формируются социальные связи между вами и кем/чем-либо. Это работает на подсознательном уровне. Фраза «Скажи собаке сто раз, что она свинья, и она захрюкает» именно об этом и свидетельствует.

Сделаем вывод: Первое с чего стоит начать духовное оздоровление – пересмотреть и для кого-то «построить» правильные социальные связи, которые будут стимулировать вас развиваться как личность здоровую и активную.

Еще одним важным элементом оздоровления, на мой взгляд, является осмысление своей социальной роли. Важно ответить себе на вопрос «Что есть я в этом мире?» или «Чего я хочу добиться в жизни?». И не спешите расстраиваться, если вы не можете ответить на него сейчас. Существует такое понятие, как «кризис индивидуальности». Это именно тот случай, когда человек не может понять, «кто он» и не знает, как себя реализовать. Через этот период проходят абсолютно все, это нормально. Чтобы пройти через такой период, нужно искать, искать и искать то дело, что действительно приносит удовольствие и положительно влияет на вашу жизнь... Здоровую жизнь.

Ну и, конечно же, мораль. Этот аспект крайне значим для становления личности. Основы морали формируются в детстве, когда родители объясняют, что такое «хорошо», а что такое «плохо». Правильное понимание жизни всегда строилось на библейских истинах: «не убий, не укради...». Это важно, чтобы мораль была истинной и неизменной, потому что переиначенная, не истинная мораль не даст развиваться в здоровую личность.

Теперь поговорим о телесном здоровье. Оно хоть и стоит на втором месте в моих рассуждениях, но является не менее важным. А кто-то с них и начинает, думая о здоровом образе жизни. Прежде всего, это понятие подразумевает нормальное функционирование организма. И тут все гораздо проще, чем в духовном здоровье.

Если вы хотите здоровое тело, то за основу стоит взять следующие пункты см. картинку. Это материал Интернета, но, по-моему, это базис, который должен быть усвоен каждым человеком.



Шаги и занятия спортом укрепляют тело, что способствует повышению иммунитета и крепости организма. Перерывы на отдых позволяют утомляться меньше, а нормированный сон дает восстановиться после дневной работы. Вода ускоряет метаболизм и улучшает работу органов, в то время как правильное питание придает энергии.

В заключение хотелось бы сказать, что каждый человек вправе сам выбирать свою судьбу. Последнее слово остается за каждым из Вас. Я лишь хотел помочь правильно расставить приоритеты.