Здоровье Глазами Детей

План

1. Дети – будущее страны.

2. В здоровом теле – здоровый дух:

а) жизнь – это движение;

б) последствия пагубных привычек.

3. Здоровье – забота каждого.

Здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

Мы часто видим, как играются, бегают дети. Их глаза наполнены счастьем. На лице улыбка, которая дороже всего. У каждого свои мечты, свои надежды. Мы редко задумываемся о том, что дети – это будущее страны, а их здоровье – это здоровье нации. Радость и счастье, здоровье и долголетие – все это необходимо каждому из нас. Всего этого мы желаем своим родным и близким, друзьям и знакомым. Здоровые дети – здоровая нация. Слова, которые, на первый взгляд, кажутся очень простыми и понятными. Но все ли в нашей стране делается для того, чтобы мы, дети, подростки, были здоровы? Заботимся ли мы сами о своем здоровье?

Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Наверное, каждый, сколько бы ему лет ни было, хочет быть жизнерадостным, чувствовать себя в «форме». Каждый из нас хочет, чтобы были здоровы его родные. Но, к сожалению, в наше время быть здоровым сложно. Сохранение собственного здоровья – это дело каждого из нас. Его нельзя поручить никому. Врачи считают, что состояние здоровья на пятьдесят процентов зависит от здорового образа жизни, на двадцать процентов – от наследственности, на десять процентов – от уровня развития медицины. Ребенок воспринимает слово «здоровье» как возможность бегать, прыгать, играть, веселиться, не ощущая боли. Могут ли взрослые обеспечить детям такую возможность? Наверное, не всегда. Есть неизлечимые болезни, а есть случаи, когда просто нет средств заплатить за лечение ребенка.

В здоровом теле – здоровый дух. Об этом знают все. В настоящее время нет человека, который бы не слышал, что для предупреждения болезней, как утверждают врачи, нужно быть физически активным, вести здоровый образ жизни, рационально питаться, избегать вредных привычек и щадить нервную систему. Жизнь – это движение. Организм человека создан для физической работы. Поэтому регулярные занятия спортом (хотя бы ежедневная зарядка) не навредят никому. Конечно, рекомендации врачей забывать нельзя. А все препятствия, которые якобы нам мешают заниматься физкультурой, зачастую являются выдуманными. Нам проще посидеть перед компьютером или телевизором, чем выйти прогуляться или утром пробежаться по парку.

Часть молодых людей считает, что курить, пить, употреблять наркотики – это круто, это модно. Все знают о последствиях такого «увлечения», но почему-то мало задумываются о своем здоровье и здоровье будущих детей. Наверное, думают: «Со мной такого быть не может. Я просто покурю немного и брошу. Я сильный человек. Я смогу, если надо, отказаться и от сигарет, и от наркотиков». Но чаще всего человек попадает в зависимость от пагубной привычки и превращается в безвольную жертву. У каждого в жизни бывают разные ситуации, и от нас самих зависит путь, выбранный для их преодоления. Умный человек учится на чужих ошибках и прислушивается к советам. Для нас, молодежи, здоровье – понятие абстрактное. Но перед болезнью (особенно такой, как СПИД) все равны. Будем надеяться, что врачи все же найдут средства борьбы с этой чумой двадцать первого века. А пока нужно прислушиваться к советам и рекомендациям взрослых, родителей, врачей. К сожаленью, для молодежи нередко решающим оказывается мнение товарищей, сверстников, улицы.

Все знают с детства, что здоровье надо беречь. Но почему-то молодежь мало интересуется здоровьем. Наверное, так устроен человек, что начинает беспокоиться только тогда, когда заболевает или когда рядом видит человека, обреченного на страдания. Немецкому философу А. Шопенгауэру принадлежат слова, с которыми нельзя не согласиться: «Здоровый нищий счастливее больного короля». Следовательно, чтобы быть счастливым, нужно быть здоровым. Каждый человек может и должен заботиться о своем здоровье, не перекладывая это на плечи родных и близких. А от физического здоровья зависит здоровье нраственное.