В Здоровом Теле – Здоровый Дух

План

1. Физическое и духовное здоровье человека.

2. Здоровый образ жизни – залог счастливой жизни:

а) спорт – гармония разума и силы;

б) утро начинается с зарядки;

в) пагубное влияние алкоголя и табака на организм;

г) в плену у наркотиков.

3. Забота о здоровье – долг каждого из нас.

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

В. Гюго

Здоровье и счастье – это то, что необходимо каждому человеку. Трудно представить человека счастливым, если он болен. «Здоровым будешь – все добудешь», – гласит народная мудрость, с которой нельзя не согласиться. Забота о своем здоровье – это долг и обязанность каждого человека. Заботясь о здоровье, мы думаем о своем физическом и душевном состоянии, о том, чтобы, как поется в песне, «тело и душа были молоды».

В здоровом теле – здоровый дух. Это знают все, как знают и то, что занятие спортом укрепляет организм, помогает избавиться от вредных привычек, способствует развитию не только физических, но и моральных качеств. Но об этом мы нередко забываем. Может быть, чтобы было хорошее настроение, нужно каждый день начинать с улыбки и зарядки. Конечно, трудно себя заставить каждый день подниматься раньше времени, с непривычки болят мышцы. Но ежедневная зарядка – это начало физического и духовного развития, это избавление от вредных привычек и безделья, это первый шаг к соблюдению режима дня. Спортсмены утверждают, что физические упражнения влияют на состояние духа, на мышление. Спорт – это наслаждение, согласие, гармония разума и силы. Спорт – это труд.

Занимаясь физически, человек устает и нуждается в отдыхе. Но отдых тоже может быть разным. Можно отдыхать перед телевизором или компьютером, а можно отдыхать на природе. Но почему-то отдых на природе у многих молодых людей ассоциируется с различными развлечениями, спиртным, сигаретами, наркотиками. «Запретный плод сладок» – гласит древняя пословица. Сначала любопытство, подражание, стремление к самоутверждению, затем привыкание – и вот уже человеческий мозг оказывается в плену у «чудовища». Потому что алкоголь, табак и наркотики – это три головы одного чудовища, которое приобретает страшную власть над людьми, прежде всего над детьми и молодежью. Многие из молодых людей считают, что курение – это безобидное занятие. Курить – это модно, круто. И никто не задумывается о пагубном влиянии курения на молодой организм до тех пор, пока болезнь не дает о себе знать.

В древности восточные мудрецы говорили, что вино дает каждому, кто пьет, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина: он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом уподобляется льву и становится гордым, самонадеянным, уверенным в своей силе. Но в конце человек превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи. Конечно, эти слова относятся ко взрослому человеку. Молодой организм намного слабее, и подросток, выпив, быстрее пьянеет. Минуя «некоторые стадии», он становится «львом» (уж очень агрессивными бывают молодые люди после приема спиртного) или, скорее всего, «свиньей». Эти «львы» и «свиньи» вызывают сочувствие и раздражение у взрослых, которые пытаются их поучать. Но есть ли результат?

Каждый из нас знает о пагубном влиянии алкоголя на потомство. Все исследователи единодушно приходят к выводу, что последствия употребления алкоголя родителями в момент зачатия и беременности трагичны: может родиться ребенок с физическими и умственными отклонениями. Во Франции ослабленных детей, родившихся от пьяниц-родителей, называли «детьми воскресного дня» или «детьми веселого ужина». Неужели кто-то из нас хочет иметь таких детей? Конечно, нет. Но все же, ведя нездоровый образ жизни, не все молодые люди заботятся о своем здоровье и здоровье будущих детей.

Сейчас страшным увлечением подростков являются наркотики. И как следствие этого – СПИД. Согласно статистике, каждую минуту ВИЧ-инфицируются четыре человека в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. Разное отношение у людей к наркомании, от которой мало кто излечивается, хотя лекарство есть – это сам человек, его сила воли. Действительно, кто же такой наркоман – преступник или жертва?

Скорее всего, жертва, но очень часто эта жертва превращается в преступника, потому что наркоману нужны деньги. Он готов сделать все, чтобы добыть наркотик, который становится главным в его жизни. Как помочь таким людям? Может быть, средство одно – не допустить того, чтобы человек стал наркоманом, потому что сказать себе «нет» способен далеко не каждый. Еще римский философ Сенека считал, что «люди не умирают, они убивают самих себя».

Все мы знаем с детства, что здоровье надо беречь. Радость и счастье, здоровье и долголетие – все это необходимо каждому из нас. Ведя здоровый образ жизни, мы укрепляем и физическое, и духовное здоровье. И всегда нужно помнить о том, что в здоровом теле – здоровый дух.