

Несомненно, состояние здоровья в большей степени зависит от самого человека. Людей, ведущих нездоровый образ жизни, можно разделить на несколько групп:

-«непросвещенные» (у них отсутствуют знания);

-«парадоксальные» (знают, что поступают неправильно, но считают, что обстоятельства не позволяют им изменить свой образ жизни;

-«рабы обывденного сознания» (считают, что это может повредить кому-то, но не им);

-«упрямцы» (сознательно не желают следовать правилам).

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого человека от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни.

К ухудшению здоровья приводят: употребление алкоголя, табака, наркотиков, нарушение режима дня, самолечение. В тоже время, культурное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям, двигательная активность, любовь к спорту, преодоление вредных привычек создают основу для здорового образа жизни.

Сегодня быть здоровым – это можно и модно! С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями гармонии здоровья.

Психолог Е.И. Буглак

