

Азбука здоровья

Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные привычки. Например, нужно уметь отличать здоровую пищу от нездоровой и предпочитать движение неподвижному отдыху. Рациональное питание и физическая тренировка – это те слагаемые в формуле здоровья, без которых быть здоровым, оставаться здоровым человек просто не может.

Моя мама – медицинский работник. Она старается, чтобы наша семья питалась правильно, потому что питание играет огромную роль в жизни человека. Она считает, что правильное питание – это важнейшее и неременное условие нашего здоровья, работоспособности, долголетия.

Так что же значит питаться правильно? Из книги «Азбука здоровья» я узнал, что правильно питаться - это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Правильное питание – это питание разнообразное и регулярное с учетом возрастных, профессиональных особенностей. Правильно питаться – это значит соблюдать элементарные санитарно-гигиенические правила приготовления, обработки и сохранения пищевых продуктов. Кроме того, необходимо следить, чтобы продукты были свежими, а посуда содержалась в чистоте.

Как известно, пищевые продукты состоят из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды.

Потребляемые человеком с пищей белки идут на построение клеток и тканей. Поэтому белок ничем другим заменить нельзя.

Главным энергетическим материалом, источником теплообразования является жиры. Наиболее полезны для здоровья молочные жиры, входящие в состав молока, сливочного масла, сметаны, сливок.

Углеводы также являются энергетическим материалом, они нужны при физическом труде, для центральной нервной системы, для работы сердца.

Белки, жиры, углеводы – «кирпичики» клеток и тканей.

Еще с детства мама и моя старшая сестра приобщали меня к спорту. Я занимаюсь футболом и настольным теннисом, посещаю бассейн. В нашей школе есть теннисный корт, на переменах мы устраиваем непродолжительные турниры. Кроме того, я являюсь организатором соревнований по теннису и футболу в школе, веду турнирную таблицу. Занятия спортом положительно влияет на мое эмоциональное состояние, которое выражается в проявлении чувства бодрости, радости, удовлетворенности, оптимистическом настроении. В процессе занятий физической культурой и спортом воспитываются воля, настойчивость, смелость, решительность, выносливость, дисциплина.

Физкультурой и спортом нужно заниматься регулярно. **«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»** - эти слова принадлежат великому древнегреческому философу Аристотелю.

На мой взгляд, спортом должны заниматься все: мужчины и женщины, старики, молодежь и дети. Спорт – это здоровье.

Я немало слышал о пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании. В нашей семье, к счастью, никто не пьет, не курит и не употребляет наркотики. Но моя мама, работая на скорой помощи, рассказывала, сколько бед и страданий испытывают семьи, в которых есть наркоманы и пьющие люди.

Учитель биологии Кузнецова Ольга Андреевна нам рассказывала, что от вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождаются больные дети. Курение – причина многих тяжелых заболеваний. Курение – это вредная привычка, но и один из видов наркомании, поэтому бороться с ним следует так же, как и с наркоманией

Почему начинают курить? Учёные установили, что у младших школьников ярко выражено желание подражать родителям, сверстникам.

Сейчас подростки стали вызывать эффект наркотического опьянения, вдыхая различные летучие химические соединения – аэрозоли, ацетон, лаки, краски, растворители. На мой взгляд, это недопустимо.

Что же нужно делать, чтобы в нашем обществе было больше здоровых и счастливых людей? Я часто задаю себе этот вопрос. Наверное, необходимо, чтобы взрослые чаще рассказывали нам, какой вред могут принести курение, алкоголь и наркотики. Очень хочется, чтобы в каждой деревне создавались спортивные клубы, секции, строились спортивные комплексы, бассейны, чтобы занятия были бесплатными или доступными по цене, тогда молодежь реже будет собираться в подворотне и заниматься сомнительными делами.