

Про головне

З певного віку тема здоров'я стає улюбленою для роздумів після вечері, обговорення в черзі і автобусі, охів і зітхань при розглядуванні себе в дзеркалі. На жаль, пильну увагу своєму здоров'ю ми починаємо приділяти у вельми солідному віці. Не дарма кажуть, що «якщо у людини в першій половині життя в меті відсутнє її здоров'я, то в другій половині воно стане головною метою, якщо не єдиною». Про здоров'я ми з учнями говоримо дуже часто, іноді навіть виникає побоювання, що цю тему «заговоримо» (чесно кажучи, багатослівна професія вчителя до цього сприяє).

Сьогодні хочеться поміркувати над результатами опитування, присвяченого факторам, що впливають на здоров'я. Опитування проведене нами, насторожує.

Як би там не було, фактори, що впливають на рівень здоров'я, запропоновані авторами опитування, розташувалися таким чином:

1. позитивне ставлення до життя - 39%,
2. відсутність шкідливих звичок та екологічні умови - по 15%,
3. фізична активність - 12%,
4. спадковість - 9%,
5. правильне харчування - 6%.

Я також вважаю, що спосіб життя людей є вирішальним чинником у справі збереження власного здоров'я. Те, що абсолютним лідером серед здоров'язберігаючих факторів стало позитивне

ставлення до життя, безумовно, радує. «Якщо хочеш, щоб життя тобі посміхнулося, спочатку сам посміхнись життю». Але цей же результат трохи і насторожує, зовсім небагато, але тим не менш. Справа в тому, що позитивне ставлення до життя складно зафіксувати і виміряти, але про нього найлегше розмірковувати.

Робити зарядку, здійснювати пробіжки, виключити з раціону шкідливі продукти, їсти вранці вівсянку, відмовитися від алкоголю і сигарет - все це реальний, видимий оточуючим крок, що вимагає відчутних зусиль. Здійснити їх іноді лінь, іноді часу не вистачає, іноді спокуси сильніші добрих намірів. І тоді легше вмовити себе, ніби то я буду підвищувати рівень свого здоров'я через оптимізм і доброзичливі реверанси навколишнього світу. Ось таке спостереження, хоча і не без нальоту зимового стану.

Будемо сподіватися, що у нас вийде суміщати конкретні дії по зміцненню здоров'я з матеріально не вираженими, але які приносять відчутний результат польоту душі! Здоров'я всім!

Щиро ваша директор гімназії