

## **Азбука здоровья.**

### **Верхоланцева Юлия Игоревна 5Г класс.**

Здоровье – это слово, которое мы слышим сейчас из каждого телевизора, компьютера, телефона и радио. Видим на плакатах и вывесках фитнес – клубов, спортивных залов. Всё мы вроде бы знаем, что это такое в общем, но давайте задумаемся более глубоко о его значении в жизни каждого человека и мира в целом.

Здоровье по определению Всемирной Организации Здравоохранения – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней. То есть человек здоров не тогда, когда у него нет кашля и насморка, а когда все стороны его жизни гармоничны и приносят ему удовольствие и достаток. Здоровье – это совокупность множества составляющих. Давайте разберемся с ними поподробнее.

Физическое здоровье человека – это когда все наши внутренние органы хорошо работают. Крепкий иммунитет помогает справляться с инфекциями, подстерегающими нас каждый день. У человека много энергии для занятий спортом, активным отдыхом, танцами. Для этого надо правильно питаться, употреблять в пищу много овощей и фруктов, пить не меньше 2 литров воды в день, спать не меньше 8 часов.

Душевное здоровье человека – это его моральные принципы и качества. То, как он относится к окружающим его людям, уважение старших, помощь, взаимовыручка, доброта, вежливость. Все это является составляющими нравственного облика здорового человека.

Социальное здоровье – это то, как мы ведем себя в обществе. Насколько хорошо мы умеем общаться с другими людьми, которые нас окружают. Здоровый человек любит не только себя, но и окружающих. Он доволен собой, своей физической формой, уверен в своих силах, коммуникабелен. Относится ко всем окружающим дружелюбно и уважительно. Он счастлив сам и старается сделать такими же окружающих. Удачен в школе или на работе, получает удовольствие от жизни. И окружающие его люди чувствуют это.

Можно сделать вывод, что если человек полностью здоров, то он счастлив и находится в гармонии с собой и миром. Если бы все люди в мире были здоровы, то все они были бы и счастливы! Так давайте же постараемся и мы быть здоровыми, а значит и счастливыми! Здоровье всего мира зависит от каждого из нас. Будем здоровы и счастливы!