



**Хорошее здоровье - это не только отсутствие болезней. Это и хорошее самочувствие, то есть приятные ощущения от своего тела. Это и высокая работоспособность, а следовательно, и успешность в делах, профессии, заработках.**

Конечно, иногда болеют люди и с хорошим здоровьем. Но, во-первых, болеют они реже, во-вторых, быстрее выздоравливают, в-третьих, болезнь у них не приводит к осложнениям и длительным страданиям.

Известно такое утверждение: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял».

Французский врач и философ де Ламетри (1709-1751) рассматривал организм человека как самозаводящуюся машину, во многом подобную часовому механизму. Самое известное его сочинение так и называется - «Человек-машина».

Действительно: любая машина требует правильного обращения. И человеческий организм, являясь самой сложной, живой, одушевленной «машиной», требует самого правильного обращения.

У одного владельца автомашина исправно служит много лет, а у другого «живет» недолго, быстро выходит из строя. Попробуйте объяснить причины этого.

Неправильным обращением можно испортить организм. По своей вине человек становится инвалидом. Немалое число людей даже губят себя, то есть умирают в результате неправильного отношения к организму.

**Здоровье является высочайшей ценностью для человека и помогает ему на протяжении всей жизни пользоваться радостями и избегать страданий.**

**Состояние здоровья человека, в основном, зависит от того, как сам человек к нему относится.**



Если Вы не согласны с каким-либо из этих выводов, попробуйте его опровергнуть.

Министерство здравоохранения  
Пензенской области

ГБУЗ «Пензенский областной центр  
медицинской профилактики»

# **Жизнь дается один раз**



Когда мы говорим о человеке, мы имеем в виду его душу, разум и тело. Одного без другого у человека быть не может.

Человек рождается, взрослеет, стареет и умирает. Одни свой жизненный путь проходят быстро, другие - медленно. Иными словами, одни умирают еще в молодом возрасте, другие живут долго.

**Подавляющее большинство людей хотят жить как можно дольше.**

Тем не менее, встречаются люди, которые жалуются на разные обстоятельства, мешающие их жизни.

**Чем дольше человек проживет, тем больше радостей жизни он сможет испытать и полезных дел сможет совершить.**



Бывают обстоятельства, когда гибнут и вполне здоровые люди - войны, преступления, несчастные случаи...

Например, в России ежегодно погибают сотни тысяч людей под колесами автомобилей, от неосторожного обращения с огнем, из-за поражения электротоком, из-за переохлаждения и т.д.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр (1788—1860) сказал: «Здоровье до того перевешивает остальные блага жизни, что поистине, здоровый нищий счастливее больного короля»

Каждый из нас умеет отличать приятное от неприятного и стремится приятное продлить, а от неприятного избавиться.

**Приятное для души: хорошее настроение, веселье, ожидание радости; приятное для тела - удовольствие от вкусной пищи, от купания в море или реке, от отдыха после физической работы и многое другое.**

Страдание - это различные виды боли. Душевная боль - это переживание горя, обиды, разочарования. Видов телесной боли много: сжимающая, колющая, жгущая, рвущая... Она всегда связана с нарушениями в какой-либо части тела.



**Своим поведением человек способен продлевать или сокращать свою жизнь.**

При этом ему иногда надо потерпеть что-либо неприятное для того, чтобы избежать еще более неприятного в будущем.

Например, у кого-то заболел зуб. Лечение зуба неприятно. Но лучше пойти к врачу сразу же: если не вылечить зуб вовремя, он начнет болеть еще сильнее, а лечение окажется еще более неприятным (удаление нерва, вырывание зуба...).

Детские врачи очень расстраиваются из-за того, что слишком много школьников «отлынивают» от своевременных профилактических осмотров, что приводит к ухудшению их состояния здоровья.

Таких ситуаций в жизни множество. Но человек должен уметь смотреть в будущее. Опасно думать только о том, как бы сейчас доставить себе удовольствие или избежать неприятного. Необходимо стараться представить, что будет потом от тех или иных действий.

Алкоголиками и наркоманами многие люди становятся именно потому, что стремятся получить приятное немедленно и без особых усилий.

**Среди многих качеств человека известны ответственность и безответственность. Некоторые считают, что если им сейчас хорошо, то и ни к чему думать о том, что может быть потом.**



Например, приблизительно 12 процентов молодых наркоманов употребляют только так называемые «легкие» наркотики. Они уверены, что наркомания им не грозит. В то же время все умершие от «тяжелых» наркотиков начинали именно с «легких».

Нередко безответственность является результатом недоразвитости волевых качеств - мужества, терпения, выдержки. Не лечить зубы вовремя - типичный пример безответственного отношения к своему здоровью. Некоторым просто наплевать на свое же здоровье.

**Продолжительность жизни зависит от состояния здоровья: чем здоровее лучше, тем дольше человек проживет**