

„მე ვირჩევ ცხოვრების ჯანსაღ წესს“

დღევანდელ ცხოვრებაში ჩვენ ხშირად გვესმის სიტყვები: „ჯანსაღი ცხოვრების წესი“. ხშირად მოგვიწოდებენ, რომ ამ წესს მივყვეთ და იმაზე ჯანსაღად ვიცხოვროთ ვიდრე ვცხოვრობთ თუმცა ბევრ ადამიანს ჯერ კიდევ არ აქვს გააზრებული რა არის ჯანსაღი ცხოვრების წესი, ამიტომ უპირველეს ყოვლისა ჯერ უნდა გავიაზროთ რა არის ეს და მერე დავიცავთ მას.

ჯანმრთელობა შეუფასებელი სიმდიდრე და ადამიანის სიცოცხლის ხარისხის უმნიშვნელოვანესი განმსაზღვრელი ფაქტორია, ჯანმრთელობის შენარჩუნება ადამიანისთვის ერთ-ერთ უმთავრეს მიზანს წარმოადგენს სწორედ ამიტომ უნდა ვეცადოთ, რომ დავიცვათ ის წესები, რომელიც ჩვენს ჯანმრთელობას უზრუნველყოფს. ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვა იგივეა რაც შენს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა. ადამიანებს ბევრი მავნე ჩვევები აქვთ, რომლებიც დიდ გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე ზოგჯერ შეიძლება მომაკვდინებელიც გახდეს.

რას შეიძლება ვუწოდოთ მავნე ჩვევა?

ალკოჰოლიზმს, მოწევას, ნარკომანიას, აზარტულ თამაშებს და ა. შ. ამგვარ ქმედებებს მედიცინაში პათოლოგიურ დამოკიდებულებად განიხილავენ, ეს ჩვევები იწვევს დეგრადაციას, არასრულფასოვან შთამომავლობას და სხვა...

ამიტომ უნდა ვეცადოთ რომ თავი ავარიდოთ ყოველგვარ მავნე ჩვევას და ვიცხოვროთ ისე რომ საფრთხე არ შეუქმნათ ჩვენს ჯანმრთელობას: ვიკვებოთ სწორად, ვაკეთოთ გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები, ვისწავლოთ სტრესის სწორი მართვა, შევინარჩუნოთ შინაგანი სიმშვიდე ასევე მივიღოთ და გავცეთ სიყვარული და თანაგრძნობა, ვისწავლოთ პატიება, ჯანმრთელობაზე დიდ გავლენას ახდენს სიცილი, ვიყოთ მხიარულები საკუთარ თავთან და სხვებთან.

მეტად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების პრინციპების გათავისება, როგორც ადრეულ ისე სასკოლო ასაკში, ამ პრინციპების დაცვა ხელს უწყობს ბავშვის ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას.

მარტივი არ არის მავნე ჩვევებისგან თავის დაღწევა, თუმცა შეუძლებელი არაფერია. როგორ მოვიშოროთ ჩვევა რომელიც ვნებს ჩვენს ჯანმრთელობას? იქნება ეს მოწევა, თამაშებზე დამოკიდებულება და ა. შ.

ჩემი აზრით, ამ საკითხში ყველაზე მნიშვნელოვანი ინფორმირებულობაა ამიტომ სიღრმისეულად გავიცნოთ და გავითავისოთ თუ რაოდენ ცუდია ის, ამის შემდეგ ვფიქრობ თვითონვე აღარ მოუნდებათ ამ მავნე ჩვევებთან ერთად ცხოვრება.

ამრიგად ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრების მიზნით, საჭიროა სკოლის მოსწავლეებისათვის ცხოვრების ჯანსაღი წესის ძირითადი კომპონენტების შესახებ ინფორმაციის მიწოდება: დღის რეჟიმის, ფიზიკური აქტივობის, სწორი კვების, პირადი ჰიგიენის, ჯანსაღი ცხოვრების ერთგვარი ინდიკატორი კარგი განწყობაა.

„მე ვირჩევ ჯანსაღი ცხოვრების წესს!“ „ჯანმრთელობაზე მეტი სილამაზე არ ვიცი“ ამბობდა ჰეინე და მეც ვიქნები ერთ-ერთი მათგანი ვინც ამ მოწოდებას უპირობოდ გაითვალისწინებს.