

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №8»

Районный конкурс
«Я выбираю...»

Номинация «Азбука здоровья»

Работу выполнила

Клинецкая Таисия

ученица 5 «а» класса

Учитель Мартышева Н.А.

г. Тихвин

2017 г.

Моя «азбука здоровья».

Когда вы прочитали название, вы скорее всего подумали, что сейчас прочитаете свод каких-нибудь доводов на тему «Надо заниматься физкультурой», которые мотивируют вас максимум в течение получаса. Но нет, ликуйте! Здесь не будет ничего подобного! Я расскажу вам о другом здоровье. О психическом (ну и социально- нравственном).

Почему я решила поведать вам именно об этом? А потому, что когда я увидела на сайте Всемирной Организации Здравоохранения статистику, которая показывает то, что каждый пятый* человек в мире страдает каким-либо психическим расстройством, я была поражена. А потом я узнала ещё один интересный факт : на каждую букву русского алфавита, кроме «ё» и «й» есть как минимум три болезни, связанные с нарушениями психики (хотя их становится всё больше, и скоро, наверно, будет какая-нибудь «йоманофобия», например). Но факты фактами, а такие результаты просто ужасны. И над этим стоит задуматься, ведь все отклонения такого типа связаны с изменениями головного мозга – главного составляющего нашего организма. Если произойдёт сбой в нём, то может произойти сбой в других частях нашего тела. Яркий пример тому синдром чужой руки. Это форма апраксии, при которой одна или обе руки действуют сами по себе и могут даже задушить своего хозяина! Вроде бы, на первый взгляд, никакие ниточки не могут связывать эти «обнаглевшие» руки с мозгом. Но на самом деле сбой происходит именно в нашем «сером веществе».

А знаете, в чем еще проявляется вся кошмарность подобных расстройств? В том, что им подвержены не только взрослые, но и дети. Например, всем известно, что подростки, у которых плохие отношения с окружающими или просто нет друзей, часто страдают депрессией, Они перестают радоваться жизни (уже в 13 лет, а некоторые и раньше). Иногда это может привести к суициду. Разве это не ужасно?!

В нынешнем мире психическому расстройству может быть подвержен каждый! Сейчас человечество очень испорчено. Многие полностью зависят от интернета, прячутся за социальными масками, существуют люди-марионетки, с которыми можно делать все что угодно...Из-за такого колоссального давления может сломаться каждый. Но на этот случай у меня есть несколько советов.

Будьте собой, ведь, как говорится, «истинный идеал-это реализация своего я», следуйте за мечтой, найдите в жизни увлечение и помните, что «Азбука здоровья» у каждого своя, такая же индивидуальная, как и наша личность.

*На самом деле все не так ужасно, когда делают подсчеты, учитывают людей заик и даже тех, кто грызет ногти.