Отличное здоровье – это огромное богатство человека. Есть старинная русская пословица: «Здоровье – как вода, замечаешь его, когда оно ушло». К сожалению, мы часто понимаем с опозданием, что больны сами или больны наши близкие. Мы до сих пор не научились бережно сохранять здоровье, сознательно относиться к его укреплению. Эти прописные истины знакомы нам всем с детства. Однако, бережно к своему здоровью относятся единицы.

Отличное здоровье – воистину величайшее сокровище, счастье и благо. Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной, как и воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью.

Известно, что для выполнения любой профессиональной деятельности, человек должен быть здоров, будь он врачом, ученым или механизатором, слесарем. Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физического дефекта. Здоровье не купишь, взаймы не возьмешь. Здоровье выгодно биологически, экономически и эстетически - здоровый ребенок, взрослый человек отличается цветущим видом, привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией. И поэтому забота о здоровье – это важнейший труд. Трудиться и беречь свое здоровье надо с раннего детства. Не даром наши бабушки вязали нам на зиму теплые шерстяные носки. Не даром наши мамы заставляли кушать нас чеснок и лук, а мы, пока она не видит, быстренько прятали его в карман. Да и уже будучи в старшем возрасте мы пренебрегаем элементарными правилами здоровья. Мало кто делает по утрам зарядку, ссылаясь на нехватку времени. Все реже молодежь проводит время на свежем воздухе и все чаще в четырех стенах и за компьютером, зарабатывая тем самым сколеоз, плохое зрение и болезненный вид. А это очень плохо как для растущего, так и для сформировавшегося организма.

Ведь от жизнерадостности, бодрости людей, а в первую очередь детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Для всестороннего развития детей нашего города открыто огромное количество различных учреждений, не только для спортивного, но и для творческого совершенствования.

Мы – жители севера Томской области, понимаем, что наше здоровье в значительной степени зависит от природных условий. Низкая температура, колебание атмосферного давления приводят к крайне неблагоприятным последствиям для здоровья.

В настоящее время перед нашим городским здравоохранением встает задача укрепить здоровье стрежевчан. Разработан ряд программ, рекомендаций, направленных на формирование здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом, активный отдых, длительный отпуск, закаливание, правильное питание. Несмотря на то,что у нас суровые климатические условия, жители нашего города имеют возможность заботиться о своем здоровье. Многие стесняются одеваться тепло, оправдываясь словами « Это не модно » или « Мы родились на севере, значит мы не заболеем ». Нельзя так низко оценивать здоровье, ведь мода - это временно, а здоровье -навсегда.

Здоровье – это счастье, здоровье – это радость, здоровье – это эликсир жизни, без которого жить в полную силу не представляется возможным. Поэтому, этот драгоценный эликсир нужно беречь и нести на протяжении жизни в себе как в сосуде, не расплескав ни капельки.