Здоровье тесно связано с питанием и окружающей средой, которые непосредственно влияют на физическое состояние человека, а оно, в свою очередь, отражается и на умственном, и на душевном состоянии.

Существует и обратная связь в этой последовательности. С одной стороны, степень разумности (скажем так) определяет, какой мир человек станет создавать вокруг себя, чем наполнять его, что будет сам употреблять – всё это ведь в итоге сказывается на нашем собственном здоровье. С другой стороны, душевное состояние людей – эмоции и чувства, переживания (так называемые «стрессы» или «нервы»), а также убеждения, ход мыслей («больное», «воспалённое» воображение в том числе) влияют непосредственно на самочувствие и состояние здоровья. И даже область появилась отдельная на стыке психологии и медицины, которая сейчас известна как «психосоматика», или же «метафизика болезней». Есть много авторов и книг, связанных с этой темой, и наиболее значимыми среди них (по крайней мере, на мой взгляд) являются труды Валерия Синельникова и Лиз Бурбо.

С чего начать?.. Трудно сказать. Наверное, с того, что вам окажется понятнее и ближе. И всё-таки давайте кое в чём попробуем совместно разобраться. Здоровье – это комплексный показатель качества жизни. И увеличение числа лечебных учреждений (больниц, стоматологий, частных клиник), а также рост бюджетного финансирования сферы здравоохранения, как раз и указывает на снижение этого качества. Причём развитие и разрастание конкретной области в медицине напрямую указывает на проблемную сферу жизни, и при должном внимании никакого труда не составит проследить эту взаимосвязь и выявить причины возникших проблем. Например, увеличение числа стоматологий и развитие этой области медицины указывает на сферу питания (частично проблема в ней); дальнейший ход мыслей и наблюдений подсказывает, что проблема, ведущая к появлению большого количества стоматологий, связана с ростом потребления сахара, десертов, кондитерских изделий, которые активно продвигаются на рынке. А наравне с этим питание становится всё менее физиологичным (скорее, быстрым и технологичным) – полезных веществ поступает недостаточно, много искусственных и вредных ингредиентов и таких (в газированных, энергетических и других популярных напитках, например), которые разрушают полезные вещества в организме и нарушают его работу.

Поэтому забота о здоровье должна исходить от самого человека, он должен владеть знаниями и представлениями о том, что оказывает влияние на его здоровье и в какой степени, должен прислушиваться к своим истинным потребностям, быть внимательным и чутким к своему состоянию и знать, какую помощь можно оказать себе и своим близким. Всё вышесказанное подводит к тому, что необходимы меры, которые помогут каждому самостоятельно поддерживать своё здоровье, и эти меры должны быть приняты уже на уровне образования. Вот какие мероприятия могут быть проведены. Занятия, где будет рассказываться об особенностях различных продуктов, действии на организм (согревающем, охлаждающем, тонизирующем, расслабляющем и т.д.), а также об ингредиентах, которые входят в состав продуктов; особое внимание уделить их натуральности, сказав, что искусственные, полученные технологическим способом вещества и выращенные с применением химикатов овощи и фрукты (полученные в том числе методами современной селекции и модификации семян), являются неестественными для организма, и даже принося некоторую пользу, могут вызвать отдалённые негативные последствия, сказаться на здоровье – не только физическом и не только своём собственном, а повлиять и на здоровье будущих детей. Занятия по травоведению и применению народных (широко доступных и независимых от промышленности) средств в жизни – для быта и здоровья, что затронет одновременно и темы экологии, побудит к наблюдению, к изучению свойств трав и других растений и поможет на основе полученных знаний и опыта самостоятельно поддерживать своё здоровье и помогать при необходимости близким (тем более что люди часто и за городом бывают, и вовсе жить туда переезжают).

Занятия, на которых будет рассказано о том, какое влияние на здоровье оказывает состояние окружающей среды, в частности неправильное обращение с отходами (попадание их в землю, образование вредных веществ при сжигании пластика и так далее); такие знания и представления предотвратят пагубные действия самих детей, которые могут навредить их здоровью и здоровью окружающих, и пробудят в них

бдительность и ответственность, если они в своей жизни столкнутся с такими ситуациями, где понадобится проявить предприимчивость, зная о негативных последствиях в случае бездействия. Занятия по физическому воспитанию, которые обязательно должны учитывать индивидуальные особенности детей при подборе нагрузки и упражнений (или, по крайней мере, помогать им адекватно определять свои пределы и потребности в физической нагрузке, с одной стороны, а с другой – самостоятельно преодолевать собственную слабость, пассивность и лень), а также другие факторы (необходимость свежего воздуха при физических нагрузках, хорошая проветриваемость в небольших залах (тренажёрных, например), предпочтительность одежды из натуральных материалов для обеспечения более здорового дыхания тела, обеспечение чистой питьевой водой до и после занятий и так далее).

Занятия в средних и старших классах, на которых будет рассказываться о взаимосвязи физического, умственного и душевного состояния, о том, что к проблемам с физическим здоровьем часто приводит нездоровое мышление, негативные чувства и эмоции; акцент на таких занятиях должен делаться на личной ответственности за свои мысли, чувства и здоровье в целом, на проявлении внимательности, чуткости и честности по отношению к самому себе; эти занятия в дальнейшем будут непосредственно влиять и на развитие здоровых социальных и семейных отношений, которые способны оказывать обратное влияние и на здоровье человека. Однако главный-то вопрос, похоже, всё-таки повис. А мы устроим тест-опрос, и каждый сам определится с этим для себя. Итак...

С чего же начинается здоровье:
а) с наследственности;
б) с окружающей среды;
в) с понимания взаимосвязей;
г) с прислушивания к себе, заботы о себе;
д) с осознания того, что не является здоровым и полезным;
е) со стремления быть здоровым;
ё) свой вариант.