

Здоровый образ жизни

Убеждать надо только личным примером



Во вторник состоялась встреча председателя волгоградского регионального отделения «Союза борьбы за народную трезвость», врача Анатолия Ивановича Белоглазова со студентами ВолгГТУ.

На встрече поднимались проблемы курения и распития спиртных напитков молодежью. Доктор Белоглазов отметил, что никотин и спирт крайне негативно сказываются на здоровье человека и его психическом состоянии. Из-за пагубных зависимостей родителей страдают и дети – они рождаются с умственными, физическими отклонениями, с предрасположенностью к серьезным заболеваниям. Здоровье ребенка, подчеркнул Анатолий Иванович, – самое главное для родителей, и забота о нем должна начинаться задолго до рождения малыша.

Очень важно также подавать положительный пример ребенку. Дети мало прислушиваются к словам родителей о том, как надо себя вести. Они перенимают их манеру поведения. Так что, если вы сами ведете здоровый образ жизни, то и ребенок последует за вами.

Кстати, среди студентов волгоградского техникума не мало тех, кто ведет здоровый образ жизни и активно популяризирует его среди молодежи. Один из них – Михаил Ефимов (гр. МО-600) – на этой встрече был награжден благодарственным письмом от волгоградского регионального отделения «Союза борьбы за народную трезвость».

На протяжении нескольких лет Михаил является организатором просветительских встреч со студентами ВолгГТУ и личным примером убеждает сверстников в преимуществах ответственного отношения к своему здоровью.

Ирина АПРЕЛЕВА.