

*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.**