*Sveikata ne viskas, bet be sveikatos nėra nieko*

*(Senovės graikų filosofas Socrates)*

*Visais laikais gera sveikata, kuri lemia žmogaus savijautą, buvo viena svarbiausių vertybių, turinčių įtaką gyvenimo kokybei. Dar senovės antikos laikais įvairiuose filosofų ir kitų profesijų atstovų darbuose, kūriniuose kalbėta apie sveikatos išsaugojimą, nes nuo jos priklausė gyvenimo trukmė. Įvairios šalys, kultūros, religijos skatino žmones gyventi taip, kad žmogaus sveikata būtų kuo geresnė.*

*Šiais laikais, kai aplinka daro didelį poveikį žmogaus gyvenimo kokybei, geros sveikatos išsaugojimo klausimai ypač aktualūs. Tačiau atsiranda ir tokių, kurie apie tai negalvoja, vengia šiomis temomis kalbėti, nesisaugoja, nesilaiko asmens higienos normų ar kitų patarimų. Gaila, kad tik susidūręs su rimtomis ligomis ar jų pasekmėmis žmogus susimąsto apie padarytas klaidas.*

*Reikėtų siekti išsaugoti ne tik fizinę, bet ir saugoti, puoselėti psichinę sveikatą. Šiandieniniame globaliame pasaulyje viskas vyksta labai greitai, o skubus gyvenimo tempas neretai tampa blogos savijautos, nerimo, apatiškumo priežastis. Pervargęs žmogus tampa irzlus, dažnai net agresyvus arba priešingai, abejingas aplinkai. Dažnai atsitinka ir taip, kad fizinės ligos atsiranda nuo blogos psichologinės savijautos, įtampos, streso, nerimo, liūdesio, kurie užsitęsia pernelyg ilgai.*

*Praradę tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą žmogus netenka gyvenimo džiaugsmo, dažnai dingsta noras ir galios dirbti, kurti, todėl visi, maži ir suaugę, turime kuo dažniau kalbėti apie sveikatos išsaugojimą, jos svarbą, aptarti, kaip galime išvengti susirgimų, atkreipti dėmesį į žalingus įpročius, stengtis jų išvengti. Tad prižiūrėkime savo kūną, puoselėkime sveikatą, maitinkimės sveikai, laikykimės higienos taisyklių ir likime sveiki.*

*Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazijos*

*I E klasės mokinys Eivis Kazlauskas.*