

Сочинение по пословице «В здоровом теле - здоровый дух»

Пословица «в здоровом теле - здоровый дух» призывает нас заботиться о своем здоровье. Физически здоровый человек легче переносит нагрузки, сохраняет присутствие духа в сложных ситуациях. Это оптимистичный, волевой, уверенный в себе человек. Тело и душа человека - единое целое.

Психологи утверждают, что лучший способ справиться с негативными эмоциями - это движение. Если вы испытываете гнев, тревогу, страх или раздражение, то потанцуйте, уберитесь в квартире, побегайте, сходите в бассейн. Вы сразу почувствуете облегчение, настроение заметно улучшится. Вы спокойно и уверенно преодолеете все трудности.

Есть целая наука о единстве тела и души, называется - психосоматика. Ученые доказали, что если человек долгое время не может справиться с обидой, ревностью, завистью, то нарушается работа соответствующих органа. Приходит болезнь.

И наоборот. Посмотрите на спортсменов. Они регулярно тренируются, соблюдают диету и режим. Это не просто крепкие, выносливые ребята в хорошей физической форме. Большинство из них, жизнерадостные, уравновешенные люди, с которыми приятно иметь дело.

Чтобы прожить долгую счастливую жизнь, важно заботиться о своем здоровье, о гармонии души и тела.

Автор сочинения: Бабин Сергей Владимирович

Источник:

<https://mirsoch.ru/na-svobodnuyu-temu/sochinenie-po-poslovice-v-zdorovom-tele-zdorovyj-duh.html>