**Приложение № 7**

**Социологический опрос «Здоровье – это труд?»**

Социологические опросы часто называют опросами общественного мнения потому, что их основная задача выяснить, что люди думают по поводу того или иного явления. Я изучал **мнения взрослых о том, как связаны труд и здоровье, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье**. Я провёл социологический опрос среди граждан нашего города в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти девяти лет, всего 16 человек:

**Елена Полынько**, фитнес-инструктор спортивно-оздоровительного комплекса «Олимпийский» (ФОТО № 16):

* *Сегодня молодежь и среднее поколение всё больше уделяют внимание здоровому образу жизни, физкультуре, правильному питанию. Здоровье за деньги не купишь. Здоровье – это ежедневный, ежечасный труд над собой. Надо не курить, не толстеть, заниматься физкультурой и спортом. Ведь болезни – это здоровая реакция нашего организма на нездоровый образ жизни.*

**Садайло Дарья**, лучшая выпускница 2014 года школы № 4 г. Абинска, в настоящее время – студентка Краснодарской медицинской академии:

* *Для того, чтобы быть успешной и здоровой, я считаю, необходимо чередовать умственный труд с физическим, не забывать и о духовном развитии своей личности. Будучи ученицей в школе, я уделяла очень много времени учёбе, но регулярно посещала танцевальный коллектив «Зеркало» и вокальную студию «Экспромт». Деятельность в рамках этих творческих объединений приносила мне удовольствие и эмоциональную разгрузку. Как бы тяжело ни было в школе, я всегда находила в себе силы пойти на репетицию. Ведь движение – это жизнь, здоровье. Танцы помогают поддерживать форму, быть хозяином своего тела. Но для того, чтобы всё успеть, необходимо чётко планировать каждый свой день. Это и есть залог успеха каждого ученика.*

**Куликова Валентина Александровна**, 1925 года рождения (ФОТО № 17,18):

* *Я стала работать, когда мне исполнилось 17 лет. На фронт не взяли. Работала при военном госпитале 4 военных года. Всю свою жизнь помогала людям. Проработала медсестрой 55 лет. Бог даёт мне здоровье для того, чтобы я продолжала помогать людям. Живу с внуком. Через 59 дней мне исполнится 90 лет.* (Несмотря на возраст, Валентина Александровна и сегодня сама ходит в магазин, выполняет работу по дому, и пытается помочь людям).

**Надежда Ивановна Д**., 65 лет, пенсионерка:

* *Вряд ли найдется такой человек, кто, переступив порог 50-летия, может сказать о себе, что он абсолютно здоров. Мне такие люди не встречались еще. Но среди моих знакомых очень много поборников здорового образа жизни. Глядя на них, невольно приходишь к выводу, здоровье – это труд. Мы все привыкли в своих несчастьях обвинять кого угодно, только не самих себя, и напрасно. Я и сама такой была, пока не завела себе полезную привычку заботиться о своем здоровье.*

**Ирина Петровна К**., 45 лет, продавец:

* *Кто-то правильно сказал, что лечиться надо, пока здоров. Плохое настроение, прыгающее давление – все это поводы, чтобы всерьез задуматься о своём здоровье. Все это происходило со мной, пока я не решилась взяться за себя. Начала читать литературу, спрашивать друзей, с чего лучше начать новую жизнь… Вот и получается; хочешь повысить качество своей жизни — придется потрудиться. Но и награда велика — сила, бодрость, спокойный сон и прекрасное самочувствие. Все это я испытала на собственном примере.*

**Светлана Р**., 32 года:

* *Нужно следить за собой, за своей внешностью, фигурой. А это – время, сила воли, и, конечно, труд.*

**Галина Петровна** Л., 65 лет, фельдшер скорой помощи, сейчас на пенсии:

* *Чтобы сохранить крепкое здоровье до преклонных лет, мало завести медицинскую карту: забота о здоровье – это ежедневный кропотливый труд на протяжении всей жизни.*

**Наталья С**., 40 лет, работник Пенсионного фонда:

* *Я не раз обращала внимание на то, что как только человек выходит на пенсию, он сразу становится старым и больным. К сожалению, у нас не очень популярно иметь какие-то увлечения, а путешествовать у большинства бюджет не позволяет. Человек не знает куда себя деть и начинает стареть и болеть.*

**Александр Д.**, 40 лет, предприниматель:

* Здоровье – конечно же, это труд. Для того, чтобы быть здоровым, надо постоянно работать над собой. Иметь необходимые знания, читать литературу, спокойно реагировать на советы старших людей.

**Деревенец Л**., 41 год, охранник:

* *Как известно, все болезни от нервов. Поэтому надо работать над своим характером, быть более спокойным, уравновешенным.*

**Чичиль Е**., 50 лет, предприниматель:

* *Человек должен работать постоянно, но и об отдыхе забывать не надо. А самое главное, надо сразу реагировать на сигналы, которые тебе подаёт тело. Вовремя обращаться к врачам и обследоваться.*

**Чичиль П**., 60 лет, не работает:

* *К пенсионному возрасту человек должен больше отдыхать. Заниматься спортом, рыбалкой. Правильно питаться. А всё это – труд.*

**Ивченко Н**., 70 лет, пенсионер, но продолжает работать:

* *Здоровье – это огромный труд. Я – бывший военный. Привычка трудиться у меня с детства. Я не могу сидеть без дела. Постоянно что-то делаю. Если я не на работе, то я нахожу себе занятие по дому. Люблю заниматься огородом. Благодаря постоянному движению, в свои 70 лет я превосходно себя чувствую.*

**Гольдин Б**., 65 лет, пенсионер:

* *Всю жизнь я проработал на вредных для здоровья предприятиях. Моих коллег, тех, кто выпивал, курил, уже многих нет. Я всю свою жизнь занимался спортом, никогда не курил, не пил. Знакомые говорят, что выгляжу на 55 лет. А я только рад!*

**Леонид Прасанов**, 34 года, программист:

* *Раньше, когда я учился в школе, не понимал своих родителей, которые заставляли меня заниматься спортом, хорошо учиться, работать по дому. Сейчас, когда у меня растёт сын, я, как и мои родители, стараюсь ему объяснить, что нужно трудиться для своего здоровья и благополучия. Нужно научиться заставлять себя постоянно делать что-то нужное и полезное. Почитал – иди посуду помой!*

**Вера Ивановна Т**., 76 лет, пенсионерка:

* *Что посоветовала бы нынешней молодежи? Поменьше сидеть перед телевизором и компьютером, а больше быть на свежем воздухе, заниматься спортом, помогать родителям, уважать старших. Когда человек занят делом, ему не до дурных поступков. Об этом я всегда говорила своим детям и внукам. И еще надо любить труд, тогда и здоровье будет хорошее, и в семье, и в жизни всё будет хорошо.*

**Вывод:**

* «Нужно любить труд, тогда и здоровье будет хорошее!»