

*Киселева Ангелина Витальевна,
студентка 1 курса, направление «Экономика»
(программа подготовки бакалавра)*

Я – за здоровый образ жизни!

Я считаю, что здоровый образ жизни это очень важная вещь и я уверена в том, что каждый человек должен вести подобный образ жизни, потому, что от этого зависит здоровье его будущих детей и внуков. Всем давно известно, что если родители выпивают, у их еще не родившегося ребёнка гораздо больше шансов родиться с отклонениями, и, что еще хуже, с алкогольной зависимостью. А всё потому, что не придавалось значения здоровому образу жизни. Так же и с наркотиками. Употребляя их, человек вредит не только себе, но и своему будущему. Он превращается в бездумный кусок мяса, никому не нужный и никем не любимый. Все, что раньше казалось важным, отпадает, когда человек думает только о дозе или выпивке. А вот когда ты ведешь здоровый образ жизни, когда ты увлечён здоровым образом жизни, в частности, занимаешься спортом, то к тебе сразу появляется уважение. Только человек, настроенный на самосовершенствование и позитив, заслуживает уважения. Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Он рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Но некоторые губят свою жизнь вредными привычками. Эта беда стала всемирной, и найти пути её решения достаточно сложно, но если каждый человек это захочет, то можно. Лично я считаю, что вести активный и здоровый образ жизни это чудесно! Все же не просто так гласит народная мудрость о том, что не обязательно быть прекрасным, ведь главное в жизни - здоровье. Из слов великого Генриха Гейна “Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье”- можно сделать соответствующие выводы, что не все то золото, что блестит снаружи, главное - внутреннее состояние, то бишь крепкое здоровье. Достичь успеха можно и без курения, наркотиков и алкоголя. Нужно просто захотеть. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с

близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. И поэтому вряд ли есть необходимость убеждать кого-нибудь в пользе занятий спортом и физкультурой. На первый взгляд, спорт любят все. Но и любить спорт можно по-разному. Если вы часами сидите перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или состязаниями фигуристов, польза для вас от такой любви к спорту будет равна нулю. Больше пользы принесет вам регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где вы занимаетесь сами. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие, и морально - нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодёжи. В связи с этим перед обществом встала проблема воспитания человека, стремящегося к здоровому образу жизни, отвергающему курение,

алкоголь, наркотики. Поэтому исследование влияния вредных привычек на организм человека, возможности их профилактики является очень актуальной для современного общества, этим объясняется её выбор для нашего исследования.

Здоровье – это то, что необходимо каждому человеку. Трудно представить человека счастливым, если он болен. «Здоровым будешь – все добудешь», – гласит народная мудрость, с которой нельзя не согласиться. Забота о своем здоровье – это долг и обязанность каждого человека. В здоровом теле – здоровый дух. Это знают все, как знают и то, что занятие спортом укрепляет организм, помогает избавиться от вредных привычек, способствует развитию не только физических, но и моральных качеств. Все мы знаем с детства, что здоровье надо беречь. Радость и счастье, здоровье и долголетие – все это необходимо каждому из нас. Ведя здоровый образ жизни, мы укрепляем и физическое, и духовное здоровье. Будет здоровье, будет всё и всё сбудется!