

*Кычакова Анастасия Юрьевна,
студентка 1 курса, направление «Экономика»
(программа подготовки бакалавра)*

Я – за здоровый образ жизни

Здоровье человека является самой важной ценностью в жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, улучшать и укреплять. 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 красивым, ведь главное в жизни здоровье. Многие посчитают то, что я скажу полной ерундой, однако я постоянно удивляюсь тому, как подростки абсолютно спокойно стоят возле школы с бутылкой пива либо сигаретой в руках. Они полагают, что это круто, классно и модно. А вот, когда спросишь у них: “Почему ты куришь?” В ответ они говорят: “Не курить это правильно, но здоровым умирать не хочется”. Это так смешно и нелепо. Разве правильно считать себя крутым с сигаретой во рту?

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие налегают на еду 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 беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Но самое интересное, что все мы, все люди на планете знают, но прибегают к плохому образу жизни, вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. Его цену узнают после того, когда оно потеряно.

Для меня здоровый образ жизни это –

1) правильное питание, все в меру!

2) Крепкая семья, успешная работа.

3) Хорошая гигиена.

4) Отказ от любых вредных привычек, ведь «Я только по праздникам» может привести к «Я каждый день».

5) Оптимальный двигательный режим (бег, плавание, танцы, теннис).

Мы сами творцы своего здоровья, за которое в наше время надо бороться!

Исходя из этого, нужно соблюдать некоторые нормы: режим дня – труда, отдыха, сна – в соответствии с суточным биоритмом; двигательная активность, включающая занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ходьбой на воздухе, разумное использование методов закаливания.

Жить нужно радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас, даже люди с самым страшным заболеванием (рак), от которого еще не придумали лекарство, переубеждают себя в том, что они здоровы и будут жить, и они действительно выздоравливают! А те ребята, которым “умирать здоровым жалко”, такие глупцы. И самое главное смех – здоровье души, умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам – спасает от нервоза. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит. Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог полноценной и счастливой жизни.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется.

Помните! Если будет здоровье – будет все.