

*Немова Анастасия Евгеньевна,
студентка I курса, направление «Бизнес-информатика»
(программа подготовки бакалавра)*

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

“Что такое хорошо

И что такое плохо?”

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

В ванную ты не идешь,

С сигаретой ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Сегодня в обществе все больше людей борются за здоровый образ жизни. Они не курят, занимаются физкультурой, не едят вредных продуктов. Их главная цель – сберечь здоровье, чтобы вести активную жизнь и дольше прожить.

Я считаю, что здоровье – это жизненная ценность человека, которую нельзя ни с чем сравнить. Каждому человеку присуще желание быть сильным, а главное здоровым, но в наше время не у каждого человека крепкое здоровье. Для того, чтобы что-то создавать, человеку необходимо здоровье. Чтобы построить своё личное счастье, также надо быть здоровым. Быть красивым – это, прежде всего, означает быть здоровым.

Для себя я выделила несколько элементов, которые, на мой взгляд, соответствуют здоровому образу жизни.

1. Рациональное питание.
2. Двигательная активность.

3. Закаливание.
4. Борьба с вредными привычками.

Я негативно отношусь к людям, злоупотребляющим алкоголем, курящим и употребляющим наркотики. Известно, что курящая девушка имеет желтоватую кожу, неприятный запах, желтые зубы. Так же, если девушка сейчас имеет вредные привычки, в будущем это отразится на ее здоровье и на здоровье ее ребенка. А я хочу иметь крепкое здоровье и здорового малыша.

Я считаю, что здоровый образ жизни – это хорошо, и поддерживаю его. Ведь я хочу быть крепкой, сильной и здоровой, чтобы не тратить свою жизнь на болезни и лекарства.