

Полехина Татьяна Юрьевна,

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

Я – за здоровый образ жизни!

Здоровье для человека в современной жизни самое главное. Но если не прилагать усилий, чтобы его сохранить, можно его потерять. К сожалению, нынешнее поколение стало все меньше заботиться о своем здоровье. Если выйти на улицу и оглянуться, можно заметить, что многие молодые люди (и так же девушки) курят, пьют алкоголь. Да и многие, в сильные морозы ходят без шапок. К сожалению, мало кто задумывается, что именно с этого и надо начинать следить за состоянием здоровья. Ведь с мелких деталей и начинается забота о своем здоровье.

Я считаю, что здоровье необходимо беречь смолоду. Необходимо правильно питаться, заниматься физическими упражнениями. Никто, конечно, не просит каждого заниматься каким-либо видом спорта. Можно просто с утра делать утреннюю гимнастику, и тогда человек будет находиться в тонусе.

Так же, здоровье заключается не только в физическом плане, но и в моральном. Многие болезни складываются на фоне стресса. Поэтому, человеку, для того, чтобы иметь полноценное здоровье, необходим режим дня. Ритм современной жизни не позволяет человеку как следует отдохнуть. Многие целый день работают, другие учатся. Не каждый высыпается за ночь, человек не может отдохнуть. Оттуда и идут каждодневные стрессы, которые откладывают сильный отпечаток на нашем здоровье. Все это может привести к серьезным проблемам, которые могут погубить здоровье не только сейчас, но и откликнуться в далеком будущем.

В заключение хочу сказать, что современному человеку необходимо придерживаться здорового образа жизни, чтобы прожить счастливую, здоровую жизнь.