

*Проваленова Екатерина Олеговна,
студентка 1 курса, направление «Менеджмент»
(программа подготовки бакалавра)*

Я за здоровый образ жизни!

Проблема здорового образа жизни в наше время является одной из самых трудных и актуальных. Ведь главное достояние любого государства, основное богатство – это его граждане. Для того, чтобы государство могло нормально существовать и стабильно развиваться, ему необходимо здоровое, активное население.

«В здоровом теле – здоровый дух». Все мы много раз слышали это изречение. В этой простой фразе заложен глубочайший смысл. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека.

«Образ жизни» – это поступки человека, его поведение, отношение к себе и окружающим. Проще говоря, что человек делает каждый день. Если человек бережно относится к себе (и к окружающим тоже!), пытается продлить свою жизнь, сохранить здоровье, принести как можно больше пользы обществу, то можно сказать, что его образ жизни здоровый. Соответственно, здоровый образ жизни человека направлен на физическое и духовное самосовершенствование индивида, на его положительный вклад в общественную жизнь.

Если задать вопрос «Что такое здоровый образ жизни?», мы получим ограниченное количество ответов. Регулярные занятия спортом, скажут одни. Отказ от употребления наркотиков, табака и спиртного, будут утверждать другие. Здоровое питание, ответят третьи. И те и другие совершенно правы. Но нужно понимать, что всё это – лишь одна сторона проблемы. Ведь складывается парадоксальная ситуация. Множество людей активно занимаются спортом, но вместе с тем употребляют нездоровую еду, табак и алкоголь, мотивируя это тем, что одно другому не мешает. Значит, проблема заключается не только в материальной сфере.

Обычно, когда идёт речь о здоровом образе жизни, все безоговорочно поддерживают его. Правда, только на словах. Почему же так происходит? Взрослые люди ссылаются на большую загруженность на работе и в личной жизни. Но здоровый образ жизни нужен как раз для того, чтобы человек мог преодолевать жизненные трудности без стрессов и болезней!

У молодёжи свободного времени гораздо больше. Тогда почему же молодые люди вместо того, чтобы заниматься спортом, предпочитают сидеть за компьютером, пить пиво, употреблять наркотики?

На мой взгляд, у этого несколько причин. Во-первых, свободное время молодёжи неорганизовано. Сейчас нет системы массовых организаций, которая могла бы направлять энергию молодых людей в полезное русло. Во-вторых, вид отдыха человека напрямую зависит от его интеллектуального развития. Чем сильнее человек развит духовно, тем больше шанс того, что он выберет здоровый образ жизни. Качество образования в наши дни снижается, семья уже не в состоянии в полной мере выполнять свою воспитательную функцию. В-третьих, на сегодняшний день у молодёжи нет положительного примера для подражания. Получилось это не из-за того, что молодые люди не хотят подражать здоровым, духовно развитым героям. Проблема заключается в СМИ, которые навязывают молодёжи отрицательных героев (представителей криминала и асоциальных индивидов). Отсутствует государственная пропаганда здорового образа жизни, нет единой программы действий по улучшению и поддержке здоровья не только молодёжи, но и всех остальных категорий граждан.

И государство, и семья могут повлиять на поведение человека, на его выбор образа жизни. Но всё же последнее слово всегда остаётся за самим человеком. Только он сам может выбрать, что ему нужно: нездоровый образ жизни, то есть саморазрушение, или полноценная, счастливая жизнь в мире с самим собой и своими близкими.

Только когда человек поймёт, что его счастье находится не в руках государства, семьи или посторонних людей, а в его собственных, только тогда можно сказать – этот человек ведёт Здоровый Образ Жизни.