

Трушникова Ксения Валерьевна,

студентка 1 курса, направление «Экономика»

(программа подготовки бакалавра)

Я – за здоровый образ жизни

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 вывод, что не все то золото, что блестит снаружи, главное – внутреннее состояние, то есть крепкое 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 стильно. А вот, когда их спрашиваешь: “Почему ты куришь?” В ответ они говорят: ” Не курить это правильно, однако не хочется умирать здоровым”. Разве правильно считать себя крутым с сигаретой во рту?

Сама я занимаюсь спасательным троеборьем и рада тому что подростковый период прошел для меня без сигарет и алкоголя. Во-первых, я полностью посвятила себя любимому занятию, которое приносит мне огромное удовольствие. Во-вторых, благодаря спасательным работам, я приношу пользу не только себе, но и окружающим людям. Мне довелось побывать в разных городах и завести новые знакомства со своими одноклассниками, такими же девчонками и мальчишками, которые занимаются спортом с самого детства или не так давно начали заниматься, которые поняли, что можно делать, а что нельзя. Некоторые из них в недалеком прошлом выпивали, курили, но какие-то обстоятельства заставили их остановиться. Эти люди ведут здоровый образ жизни. Я легко и непринужденно с ними общаюсь, они. в свою очередь, дают мне полезные советы. В этом кругу людей я ни разу не наблюдала плохих, с негативной

энергетикой ребят. Мне приятно с ними общаться, поскольку от них исходит позитив, даже беру с них хороший пример.

Таким образом, большинство людей губят себя сами, не понимая что они делают, какой вред приносят. Первоначально после так называемых проб, начинается привыкание, проходит время, все это превращается в привычку, а затем несет плачевные последствия. Обычно такие люди не доживают до пожилого возраста. И это только последствия сигарет и алкоголя, не говоря уже о наркотиках.