Полякова Екатерина Евгеньевна,
студентка 1 курса, направление «Экономика»
(программа подготовки бакалавра)

Я – за здоровый образ жизни!

Здоровый образ жизни в молодости – обуза, в зрелости – борьба с собой, в старости – необходимость.
Это одно из моих самых любимых высказываний!

Современные люди все чаще уделяют больше внимания своему внешнему виду, чем своему здоровью. Сидячая работа, излучение от электрических приборов и стрессы… Все это кажется нам пустяками. Но! На самом деле все это накапливается. Организм терпит до последнего, а потом человек может неожиданно заболеть, порой даже доходит до нервных срывов. Именно для того, чтобы этого избежать я стараюсь вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни в современном мире с его стрессами и плохой экологией даёт приверженцу здоровой жизни бесспорный приоритет над другими членами общества, изнуряющими свой организм вредными привычками. Даже удивительно, что многие люди в наши дни всё еще не осознают того факта, что здоровая жизнь – это едва ли не единственный шанс получить долголетие, при этом, не посещая часто докторов Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Картину современного мира рисует немного печальная действительность: почему новое поколение пренебрегает здоровым образом жизни? Почему современная молодёжь не хочет жить полноценной здоровой жизнью?

Ответ, вероятно, кроется в самосознании, в собственном понятии о жизни. Мы, то есть современные молодые люди, просто ленимся соблюдать элементарные правила ведения здорового образа жизни и не хотим изживать эту лень из себя. Некоторые имеют пристрастия к вредным привычкам.

Самой распространённой из них является курение. Жизнь от сигареты до сигареты. Неужели об этом мы мечтаем в детстве? О постоянном попрошайничестве, о бесконечной трате карманных денег на заветную пачку за тридцать рублей? Стоит задуматься, проанализировать свои действия и заставить себя остановиться, выкинуть сигарету и навсегда покончить с этим замкнутым кругом самоуничтожения.

А вот другая страшная беда, которая совсем недавно овладела человечеством – наркомания.

Почему же среди наркоманов так много молодежи?

Именно в подростковом возрасте начинаешь ощущать в себе какую-то неуверенность. В этом возрасте хочется быть принятой всеми: родителями, друзьями.

Не употребляйте наркотики, даже не прикасайтесь к ним, ведь это первый шажок к смерти, быть может в совсем еще юном возрасте! Подумайте, какое горе ждет вас и ваших близких. Давайте жить интересно! Сколько удовольствий можно получить от музыки, занятий спортом, танцами! Сколько удовольствия можно получить от общения друг с другом!

А ведь в современном мире мы можем наблюдать активное стремление молодёжи заниматься спортом. Ведь спорт – это самый главный союзник здорового образа жизни, помогает укреплять здоровье, улучшать своё физическое состояние, самочувствие, обеспечивает прилив бодрости и хорошее настроение.

Я выбираю здоровый образ жизни! Я выбираю жизнь! Ведь здоровый образ жизни – это здорово!!!