Токмакова Юлия Владимировна,

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

Я – за здоровый образ жизни!

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 соответствующие выводы, что не всё то золото, что блестит снаружи, главное - внутреннее состояние, то есть крепкое здоровье.

Я считаю, что здоровый образ жизни это очень важная вещь. Я уверена в том, что каждый человек должен вести подобный образ жизни, потому, что от этого зависит здоровье его будущих детей и внуков. Всем давно известно, что если родители выпивают, у их еще не родившегося ребёнка гораздо больше шансов родиться с отклонениями, и, что еще хуже, с алкогольной зависимостью. А всё потому, что не придавалось значение здоровому образу жизни. Когда ты ведешь здоровый образ жизни, когда ты увлечён этим, в частности, занимаешься спортом, то к тебе сразу появляется уважение. Только человек, настроенный на самосовершенствование и позитив, заслуживает уважения.

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое нужно бороться всеми силами. 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 ни у каждого человека крепкое здоровье. Для того чтобы творить и что-то создавать, человеку необходимо здоровье. Чтобы построить своё личное счастье, также надо быть здоровым. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие

личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь-это важное слагаемое человеческого фактора.