

*Макаренко Ольга Владиславовна,
студентка 1 курса, направление «Менеджмент»
(программа подготовки бакалавра)*

Я – за здоровый образ жизни!

Жизнь – это то, что дается каждому из нас от рождения и оканчивается нашей смертью, но каждый из нас проживает ее по-разному. Все свое детство мы зависим от наших родителей и общества, которое нас окружает. Именно в этом обществе формируется наш характер, привычки, повадки, манеры поведения и стереотипы. Уже исходя из собственного характера, человек индивидуально выбирает свою "дорогу жизни". Здесь самое главное – не ошибиться, чтобы потом "не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы". Я также выбираю свою дорогу в жизнь. Моя дорога – здоровый образ жизни, полный ярких красок и прекрасных моментов.

В моем понятии, здоровый образ жизни делится на два словосочетания: здоровье и образ жизни. Что же такое здоровье? (спросила бы моя младшая сестра). Если ответить по-научному, то она не очень поймет. Но можно попробовать дать определение на доступном языке. Здоровье человека является его важнейшей ценностью. Здоровье нельзя купить ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. А если сказать одним словом, то Здоровье = Жизнь. Что выберет нормальный человек – жизнь или смерть? Конечно же, жизнь. Но не все понимают, что нужно не просто сделать выбор, но еще и подтверждать его своими поступками.

«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. Одни будут говорить, что это занятие спортом. Отказ от употребления наркотиков, табака и спиртного, – ответят нам другие. Здоровое питание, скажут еще. Я полностью согласна со всеми. Но я думаю, что это не вся 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.

Сколько я знаю друзей, родственников и знакомых, все они говорят одно «Я поддерживаю здоровый образ жизни», правда, только на словах. В чем такая проблема, я не очень понимала раньше, почему так говорят, почему 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!

А у молодежи есть всегда свободное время для того, чтобы гулять на свежем воздухе с друзьями и любимыми, заниматься спортом, даже хоть и не профессионально, но можно же для себя, только большинство выбирают алкоголь, сигареты, круглосуточное сидение за компьютером и игру в жестокие игры. Я презираю таких людей, не могу ничего с собой поделаться, мне противно видеть почти еще детей с сигаретой, да даже любого возраста человек с сигаретой уже падает в моих глазах. Эта глупая мода, что в 14-16 лет, если ты куришь и пьешь алкоголь ты крутой, и тебя будут все уважать, мне кажется, гораздо круче занимать призовые места в каком-либо спорте и видеть улыбки и гордость в глазах своих родных и близких тебе людей. Очень круто, когда можно выехать с друзьями на велосипеде в неизвестные и укромные места твоего города с потрясающим видом, когда на лыжах

выезжаешь в сказочный снежный лес. Вот что действительно здорово и достойно уважения.

Еще большую роль в образе жизни каждого человека играет воспитание. Первоначальное воспитание, понятие о том, что хорошо, а что плохо, человек получает в семье. Именно семья во многом определяет, кем станет ребенок в будущем, в том числе, какой образ жизни он выберет. Получается, что проблема здорового образа жизни тесно связана с проблемой семьи. Никто не будет спорить, что в здоровой (физически и морально) семье и дети будут здоровыми. Количество неполных и неблагополучных семей наводит на мысль, что неспроста у нас так тяжело приживается здоровый образ жизни. Если человек начинает свою жизнь в нездоровой обстановке, то и образ жизни он выберет нездоровый, т.к. с детства он видит, что курить и употреблять алкоголь это нормальное явление.

И общество и семья могут повлиять на поведение человека, на его выбор образа жизни. Но все же последнее слово всегда остается 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 поймет, что его счастье находится не в руках общества и его мнению, семьи или посторонних людей, а в его собственных, только тогда можно сказать – этот человек ведет Здоровый Образ Жизни.

Конечно, я не вправе кому-то диктовать условия жизни. Каждый сам выбирает свой образ жизни, свою дорогу в будущее!