

Жиляев Кирилл Витальевич,
студент 1 курса, направление «Бизнес-информатика»
(программа подготовки бакалавра)

Я за здоровый образ жизни!

В наше время здоровый образ жизни ведут немногие молодые люди, и сегодня это является острой проблемой здоровья молодёжи. Виной всему является доступность алкогольной, табачной продукции, а так же наркотических веществ. Продавцы в погоне за прибылью пренебрегают здоровьем поколения, которое растёт им на смену, поэтому многие предпочитают нездоровое веселье своему здоровью. Многие проводят половину ночи в Интернете, общаясь с друзьями, или просматривая различные Интернет-ресурсы, не соблюдая распорядок дня.

Смотря на всё это, я стараюсь оградить себя от пагубных привычек, придерживаться по возможности распорядка дня. Просыпаясь утром, я делаю небольшую зарядку, ведь никому не мешает немного покрутить головой и подрыгать руками, пока закипает чайник. Затем я умываюсь, ведь личной гигиеной тоже не стоит пренебрегать. Плотный завтрак, чтобы хватило сил до обеда. И, как правило, я выхожу из дома в бодром расположении духа, в отличие от большинства окружающих меня людей, которые ведут себя, как сонные мухи.

Работа у меня активная, мне приходится много ходить, проводя некоторую часть рабочего дня на свежем воздухе. Это, несомненно, лучше той работы, которая у меня была раньше, когда я целый день сидел на стуле, и, смотря в монитор, что-то печатал. Прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на организм, не затекают мышцы, нет большого давления на зрение.

В вопросе питания я не придерживаюсь каких-либо диет. Как и любой мужчина, я люблю вкусно и плотно поесть, чтобы сил хватало на целый день. Различные же диеты, которых придерживаются некоторые мои знакомые, я

не понимаю. Ограничивая себя в приёме какой-либо пищи, человек ограничивает поступление определённых веществ в свой организм. Да, конечно, изобрели всякого рода заменители белков, жиров и прочего, но это же не натуральный продукт. Хотя нельзя сказать и то, что в магазинах продаётся все натуральное. В общем, тут вопрос спорный, я же придерживаюсь того, что написал выше.

На выходных, как правило, можно съездить покататься на коньках или поиграть в футбол. Причём и тем и другим можно заниматься в любое время года. У нас в городе хватает закрытых катков и футбольных площадок. Поэтому, когда есть время и настроение, я стараюсь взять с собой кого-нибудь из друзей и поехать на активный отдых.

Летом, я часто приезжаю на дачу. Там всегда есть чем заняться. Помогать в огороде, либо же что-то построить, починить. Думаю это тоже можно отнести к активному отдыху, ведь здесь тебя никто не подгоняет. Захотел – отдохнул и с новыми силами за дело. К тому же на огороде всегда растут свежие фрукты и овощи. И здесь уже можно быть точно уверенным, что никакой химии в них нет.

Подводя итог вышесказанному, хочется выделить несколько основных моментов здорового образа жизни, которых может придерживаться абсолютно любой человек:

- Больше двигайтесь. Не давайте вашим мышцам затекать без дела.
- Соблюдайте распорядок дня. Организму это необходимо.
- Не забывайте про личную гигиену.
- Хорошо питайтесь. Не ограничивайте себя только овощами, организму необходимы разнообразные питательные вещества.
- На выходных тоже не сидите без дела. Активный отдых куда веселее просиживания дома. И вам веселей, и для здоровья полезно.
- И, наконец, ограждайте себя от пагубных привычек. Хоть они и являются доступными, купите лучше шоколадку или яблоко. Так полезней.