Муниципальный этап областного конкурса «Я выбираю...»

Конкурсная работа

в номинации «Азбука здоровья»

Тема: «Главная ценность в жизни – здоровье»

очерк

автор: Безбородова Ярослава

Здоровье человека является его главной ценностью в жизни. Его невозможно купить ни за какие деньги, его нужно беречь как самое важное что у вас есть. Ведь другое мы не найдём только если сами будем следить за своим здоровьем.

Внимание человека должно быть также направленно на здоровье, как и на карьеру, но никак не на лечение болезней, которые человек мог сам себе придумать.

Какой бы не была совершенной медицина, к сожалению, не от всех болезней она сможет вылечить человека. Человек являться творцом своего же здоровья, за которое он должен бороться сам! Здоровье зависит от человека как минимум на 50%.

Здоровый образ жизни стоит вести с самого детства, а это те же самые элементарные закаливания и занятия спортом, а также соблюдать правила личной гигиены.

В молодом возрасте, кажется, что организм вытянет любые наши нагрузки. Правда цену здоровью можно узнать только когда оно закончиться…

Все мы знаем, что есть множество болезней и способов как уничтожить своё здоровье.

Я уже не удивляюсь, видя своих сверстников и ребят по старше, которые стоят не далеко от школы с сигаретой или энергетиком в руках. Многие взрослые полагают что они делают это ради «крутого имиджа» и всего подобного.

Если спросить их: «Почему ты куришь?», мы сможем услышать много разных ответов от самого простого «Просто так» до длинного монолога в виде «Не курить это правильно, но и здоровым умирать не хочется» и так далее.

Многие подростки думают, что если они курят, то выглядят «крутыми» и «более взрослыми». Но они даже не задумываются о последствиях курения и что с ними будет если они продолжат этим заниматься…

Все мы знаем, чем может обратиться курение для человека.

Курение - пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Фактически, люди, которые начинают курить медленно и верно начинают убивать себя (считается осмысленным самоубийством).

Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. А наркотики медленно разрушают психику человека, а также клетки мозга и без разницы на сколько легким был тот или иной препарат. Наркоманы чаще всего умирают от разрыва сердца или же что их носовая перегородка утончается, что и приводит к летальному исходу.

Если человек откажется от всего перечисленного, то продлит себе жизнь минимум на 7 лет.

Все люди на планете знают, что такое здоровый образ жизни и как его соблюдать. Для всех людей здоровый образ жизни это-

1) Крепкая семья и хорошая работа
2) Правильное питание
3) Хорошая гигиена
4) Отказ от вредных привычек
5) Оптимальный двигательный режим

Исходя из всего перечисленного и говоря более простым языком.

Нужно соблюдать режим дня-работа, сон и отдых. Стараться жить без негатива и больше улыбаться.

Я также уверена, что у каждого человека в жизни есть множество преград, которые приходится преодолевать. Если вы потерпели неудачу, то жизнь на этом не заканчивается и нужно жить дальше, даже если придётся от чего-то отказаться.

Вместо того, чтобы сидеть перед телевизором, поедая очередной гамбургер и плакать из-за своей неудачливости, влюбитесь. А если же нет рядом подходящего человека, то вы можете влюбиться в книгу или танцы, или в спорт, как я. Влюбитесь в здоровую жизнь, наконец! Начните что-то менять в себе!

Живите увлеченно и радостно. Тогда все негативные мысли покинут вас и вам станет легче.