

## Здоровье- это здорово!

Слово “здоровье” является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: “здравствуйте”, “будьте здоровы” и другие. Но что же такое “здоровье”? Здоровье – самая большая ценность, как гласит народная мудрость. Это потому, что только когда у человека все в порядке со здоровьем, у него есть силы и вдохновение для дел, общения, творчества. Когда в организме что-то болит, сложно сосредоточиться на учебе или работе, не хочется даже развлекаться. А современная жизнь требует от нас быть активными, поэтому мы должны заботиться о своем здоровье.

Беречь здоровье нужно с детства, а болезни легче предупредить, чем лечить, говорят врачи. В нашем классе есть ученики, у которых уже плохое зрение и кривая спина. Часто это случается от долгого сидения за компьютером, чтения в неправильной позе при плохом освещении. Это будет сложно, потом исправить, потому что в наш век информации человеку все больше и больше приходится сидеть перед монитором, и зрение будет падать и падать. Может, сейчас мы не придаем этому большого значения, потому что просто не представляем, что такое слепота.

Моя бабушка всегда говорила, что пока была молодая и здоровая, не могла и минуту без дела просидеть. А когда болезни одолели, уже не так волнует, если что-то стоит недоделанным.

Чтобы не болеть, нужно поддерживать здоровье. Для этого не так много нужно, вести здоровый образ жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Но к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи, в которую нужно включать больше фруктов и овощей. Ведь, чем разнообразнее питание, тем больше вероятность, что в него войдут все необходимые питательные вещества. Другие не ведут активный образ жизни, что вызывает преждевременное старение и риск сердечных заболеваний. Третьи не стараются удерживать вес в рекомендуемых пределах. Люди с избыточным весом более подвержены таким болезням, как сахарный диабет, гипертония, артрит и сердечные заболевания. А у людей с весом ниже нормы понижена сопротивляемость инфекциям. Четвёртые не могут справиться с повседневными стрессами. А многие укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю. Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное

развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Здоровье-это важнейший пункт. Если не будет здоровья, то и другим вещам в жизни не найдется места. Ведь вокруг столько интересного, зачем пить, курить? Ведь не так сложно сделать утром хотя бы зарядку, помочь своему организму войти в новый день.

Ведь, например:

Е - если следить за своим режимом питания можно избежать ожирения.

Ж - жизнь это, прежде всего движения, движение-спорт, а спорт может помочь избежать серьезных проблем и выработать самодисциплину.

М - можно выбирать любые виды спорта, какие понравятся вам, и вы захотите развивать себя дальше.

О - обязательно следите за режимом дня.

С - самодисциплина, которая вырабатывается со временем поможет в дальнейшей жизни

В - вы будите выглядеть хорошо, у вас в старости не будет столько проблем.

И в конце концов, если собрать все в кучу, то вы сможете все успевать, у вас не будет проблем со здоровьем, вы будите хорошо себя чувствовать и вам будет нравиться свое тело.

Конечно, придется много трудиться, но зато потом вы будите собой гордиться.

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь . Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии) вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых — сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать , отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

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.

Ученица 8 класса Курчевнёва Анастасия МОУ «Ропшинская школа» Ломоносовский район, Ленинградская область . Педагог Щукина Т.П.