|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края«ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» |

Эссе на тему:

«Здоровый образ жизни»

 Выполнила

студентка Ш-32 группы

Настыч Олеся Александровна

Ейск, 2020 г.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. В современном обществе все больше и больше уделяют внимание к ведению Здорового образа жизни. Много людей задумываются о вреде курения, употреблении алкоголя и пытаются избавиться от этих вредных привычек. Некоторые начинают, занимается спортом, чтобы быть активными и сохранить свое здоровье.

Но в современном мире есть также люди, которые «встали на неправильный путь», активно губят свое здоровье вредными привычками, такими как: употребление алкоголя, табакокурение, наркотические средства, неправильное питание, исключили из жизни спорт. Некоторые люди не осознают, что их выбор очень серьезно повлиял на здоровье не только самого себя, но и окружающих людей. Люди имеющие вредные привычки чаще всего имеют: плохое настроение, становятся более раздражительными, часто болеют, а у некоторых это приводит к более страшному – летальному исходу. Для людей, которые встали на неправильный путь, нужно скорее задуматься, а нужно ли ему это? Убивать себя собственными руками, своими глупыми желаниям. Многие люди встают на путь исправления, после чего чувствуют себя намного лучше. Что же нужно для этого сделать?

1. Отказаться от вредных привычек;
2. Начать правильно питаться;
3. Приступить к занятию спортом;
4. Больше времени проводить на свежем воздухе.

Для тех людей, которые следят за своим здоровьем, есть несколько простых правил для поддержания здоровья, которые обходимо соблюдать:

1. Необходимо составить не только правильный режим питания, но и разработать правильное меню. Необходимо исключить вредные продукты, жирные, жареные, копченые, менее соленные блюда, но и конечно забыть о фаст-фудах;
2. Правильный режим дня и занятия спортом. Каждый новый день нужно обязательно начинать с утренней зарядки. И конечно же не стоит забывать о прогулках на свежем воздухе, которые разбудят еще спящий организм и наполнят его здоровьем;
3. Особое место в здоровом образе жизни занимает здоровый крепкий сон;
4. Исключить из жизни стрессовые ситуации и факторы.

Что же нам дает ЗОЖ?

Вы перестанете себя чувствовать обессиленным. Благодаря правильному питанию и физическим упражнениям организм наполнится бодростью и энергией. Приобретете красивое, подтянутое тело. Станете выглядеть еще моложе. Соблюдая нормы здорового образа жизни, мы автоматически даем своему организму возможность укрепить иммунитет.

Нужно помнить, что здоровье – это не просто жизненная составляющая, а это то, без чего нормальная полноценная жизнь человека абсолютно не возможна.

Я выбрала правильный путь. Стараюсь поддерживать свое здоровье, таким образом: правильно и вовремя принимать пищу, спать по 7-8 часов, стараюсь чаще прогуливаться на свежем воздухе, не имею вредных привычек. Я считаю, что здоровье – самое главное в нашей жизни, нужно за ним следить, а не губить!