

Сочинение на конкурс «Выбери здоровье»

Автор: Бречалова Полина Александровна, ученица ГБОУ лицея №95

Учитель: Куляшова Ирина Анатольевна

На протяжении всей нашей жизни мы неоднократно слышим, как кто-то, будь то наши родители, учителя или врачи в поликлиниках безоговорочно заявляют о пользе здорового образа жизни. А что же это здоровье и есть? Конечно, можно с видом знатока, ведь это же так просто и понятно, раскрыть учебник биологии и громко, с выражением, как учили, начать: «Здоровье – это естественное состояние организма, при котором...»И так далее, и тому подобное. Но, знаете, если бы об этом спросили меня, то, прежде всего я бы сказала, что здоровье – это красота. А еще легкость, жизнерадостность, подъем духа, сила воли и энергия.

Думаю, многие согласятся, что блестящие чистые волосы, ясные лучистые глаза и белоснежная улыбка делают нас много привлекательнее, чем самый искусный макияж или самая модная одежда. Как замечательно бы ни сидела на вас эта, несомненно, стильная, кофточка, или в какую бы замысловатую прическу гения парижской моды не были заплетены ваши волосы, никто не обратит на это внимания, если на лице чуть теплится усталая улыбка, а под глазами залегли несмываемые тени продолжительного недосыпания. Всем нам хочется смотреться в зеркало и видеть уж если не саму Афродиту, так хотя бы ту, что могла бы составить ей конкуренцию! И, что немаловажно, в наших силах это сделать!

Кроме несомненных плюсов красоты, здоровый образ жизни так же хорошо справляется и с другими важными для современного человека вещами: экономит ваше время и деньги. Гораздо проще каждый день тратить немного времени (да, да, это касается не только детей!) на чистку зубов, душ или выкроить лишний часок-другой для сна, чем потом нервничать перед каждым визитом к врачу, жалея о каждой съеденной конфетке и каждой проведенной бессонной ночи. Несколько раз я и сама была свидетелем подобных сцен. Некая дама или же мужчина, узнав о том, сколько еще встреч с людьми в белых халатах им предстоит, делали глаза по пять копеек и смущенно начинали лепетать про то, что все это из-за нехватки времени, и, конечно же, они не знают, как же так могло получиться, ведь они всегда все

делают правильно, правда-правда! И здоровый образ жизни они тоже ведут! Э-э, на балконе даже гантели вроде валяются, вот! Ну а потом, смущенные и пристыженные, возвращаются домой, давая себе обещание с завтрашнего дня начать вести здоровый образ жизни. Если верить писателю Альфу Лонэ: «Завтра начинается сегодня».

А кто из нас не восхищался спортсменами, атлетами? Да и не только спортсменами, восхищение вызывают уже и те, кто от пола отжимается тридцать раз, а подтягивается целых десять! И те, кто километр пробегут и не устанут, и сто метров за тринадцать секунд одолеют. Эх, но все это мечты-мечты, нормальному человеку такое не под силу, правда же?.. Здоровье – это еще и способность преодолевать препятствия, и гордость за себя, за то, что можешь это сделать. Выбираешь любимое дело и отправляешься в плавание, к далеким звездам, неизведанным берегам! Конечно, не без сильного шторма и подводных рифов, но ведь и неизведанные острова, полные сокровищ, никто не отменял, верно?

Отдельный разговор это вредные привычки. Курение, наркотическая зависимость, алкоголизм. Все мы про это слышали и все про это знаем. Стрессы, неудачи в жизни, неизмеримое любопытство, желание быть «как все» толкает к первой затяжке или глотку. Затем, незаметно для нас самих, ко второму, третьему, четвертому ... Неприятный запах изо рта, головная боль, трясущиеся руки, это лишь то небольшое, что поджидает впереди. Курение уносит в год больше жизней, чем уносила любая война. Лишь Вторая мировая смогла победить годовой итог табака. Все мы уверены, что всегда сможем остановиться. Как говорил Марк Твен: «Бросить курить легко - я сам сто раз бросал!»

Здоровье необходимо нам всем без исключений, но почему же лишь немногие из нас заботятся о нем? В здоровом образе жизни огромное количество преимуществ, как и для самого человека, так и для окружающих его людей. Разве это не эгоизм, когда рядом с курящим человеком затягивается не только он, но и вся его семья вдыхает сигаретный дым? Легко

вставать с утра, не задыхаться от легкой пробежки, иметь красивую белозубую улыбку, быть целеустремленным волевым человеком, кто из нас этого не хочет? А какие из этих качеств вы замечали в других? Начните с себя, и пусть на свете появится еще один новый свободный здоровый человек!