**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Здоровье – основа полноценной жизни.**

**Хочу начать свой рассказ с вопроса: «Как часто мы думаем о здоровье?»**

 Обычно люди уделяют ему не слишком много внимания, пока они молоды, пока у них всё хорошо. Однако каждому нужно начинать задумываться о нём уже в раннем возрасте, поскольку потом уже может быть поздно. К сожалению, не все понимают, что здоровье – это самое важное, что есть у человека и от него зависит его жизнь. Если не беречь его, то позже могут появиться различные заболевания, которые приведут к серьёзным проблемам.

Но как сберечь своё здоровье? Можно ли его сохранить в современных условиях, когда окружающая среда загрязнена во многих городах? Действительно, состояние окружающей среды влияет на здоровье человека, поэтому в последнее время проблемы с экологией пытаются решить. Однако внешняя среда не является главным фактором, влияющим на здоровье человека. Далеко не все знают, что оно на 50-60% зависит от самого человека, от его образа жизни. Таким образом, мы можем как сохранить наше здоровье, так и погубить его.

Как мы знаем, здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который помогает сохранить здоровье, улучшить самочувствие и снизить риск различных заболеваний. Физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна, правильный распорядок дня, гигиена, позитивное мышление – всё это входит в здоровый образ жизни. Но человека нельзя назвать сторонником ЗОЖ, если он только правильно питается, или у него лишь отсутствуют вредные привычки. К сожалению, необходимо выполнять и соблюдать всё из этого списка, поскольку только тогда будет значительная польза.

Спорт – это один из ключевых элементов здорового образа жизни. Конечно, не у каждого найдётся время, чтобы посещать тренажёрные залы, ведь не у всех они есть поблизости. Но можно обойтись и без них, достаточно всего лишь пробежки или прогулки. Также не стоит забывать и об утренней зарядке, которая всегда поможет взбодриться после сна. Следует помнить, что регулярная физическая активность положительно влияет на человека. Например, она поддерживает организм в тонусе и усиливает кровоснабжение.

Нельзя представить себе здоровый образ жизни без отказа от вредных привычек, ведь они наносят огромный вред организму. Человеку не помогут ежедневные прогулки или пробежки, если он курит или употребляет спиртные напитки, ведь эти вредные привычки ведут к развитию заболеваний. Именно поэтому необходимо побороть себя и отказаться от них.

Вряд ли найдётся человек, который не любит сладости или фаст-фуд. Все осознают их вред, но многие всё равно не могут отказаться от них. Однако это нужно сделать, если человек хочет сохранить своё здоровье. К сожалению, в правильное питание входит не только отказ от нездоровой пищи. Нужно есть больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зёрна, не забывать о фруктах и овощах, которые, конечно, не все любят есть.

Часто ЗОЖ ассоциируется у людей именно со спортом, правильным питанием и отказом от вредных привычек. Действительно, всё это помогает человеку сохранить его здоровье, однако даже вместе эти три компонента не так эффективны без других немаловажных составляющих. Так, чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен спать не менее 7 часов в сутки, при этом слишком много спать тоже нельзя, нужно соблюдать режим сна и распорядок дня. Обязательным компонентом здорового образа жизни является и гигиена, поскольку при её несоблюдении обязательно появятся какие-либо болезни. Некоторые люди не хотят тратить время на мытьё рук перед едой. Это неправильно, ведь потом им придётся тратить много времени и денег на здоровье. Часто ли мы испытываем негативные эмоции? Они тоже влияют на здоровье человека, однако мы часто не вспоминаем об этом, когда испытываем их. Поэтому нужно стараться быть оптимистичным, избегать всего того, что заставляет нервничать.

Таким образом, людям нужно заботиться о своём здоровье, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь. Для этого нужно вести здоровый образ жизни, который состоит из множества обязательных компонентов. Каждый сам решает, что будет с его здоровьем, ведь оно зависит от действий и принятых решений самого человека. Важно лишь, чтобы эти действия и решения были правильными. **Здоровье не купишь, его разум дарит.**

 Аверкиев Егор, 11 класс