

ЭССЕ: «Здоровый образ жизни как основа успеха личности»

Здоровый образ жизни - путь к долгому и счастливому жизненному пути. Забота о своем здоровье - это ответственность перед самим собой и окружающими людьми. Здоровый образ жизни обеспечивает человеку физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Таким образом, здоровый образ жизни является основой успеха личности.

Для начала здоровый образ жизни обучает человека умением распоряжаться своим днем, вести его продуктивно, уметь ставить планы и цели, а далее достигать и выполнять их. Спорт приучает человека к дисциплине, развивает инициативность, позволяя человеку преодолевать возникающие трудности. Самоорганизованность делает человека увереннее, откуда и выходит самооценка человека. А эта самооценка и уверенность будут только притягивать окружение, и создавать приятное впечатление о тебе.

Кроме того, во время занятий спортом вырабатываются гормоны радости-эндорфины. Эти гормоны помогают отключиться от негативных эмоций и приносят соматически приятные ощущения в теле. Люди, которые почувствовали удовольствие от занятий спортом, становятся спорт-зависимыми.

Так же главный аспект здорового образа жизни- пожалуй отказ от вредных привычек. Ну. Согласитесь, ведь употребление алкоголя, табака и наркотиков уже никак не назовешь здоровым образом жизни. Все они отрицательно влияют на здоровье, разрушающие действуют на организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из самых распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание- бронхит легких. Напротив этиловый спирт алкоголя попадая в желудок негативно воздействует на его слизистую и на всю пищеварительную систему. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту. Поражающих действий довольно много от данных вредных привычек, от этого страдает вся нервная система человека, страдает головной мозг, в результате чего нарушается

координация движений, изменяется речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности.

Что касается правильного, сбалансированного питания, то тут важно как и сколько энергии получает человек через пищу. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму. Нужно соблюдать чтобы в рационе были все три вида питательных веществ, так как они отвечают за энергичность и успешность личности.

Таким образом, здоровый образ жизни тесно связан с успехом человека. Для достижения успеха требуется хорошее настроение, уверенность, организованность, энергичность и другие качества. Все они вырабатываются при ведении активного образа жизни, когда человек заботится о здоровье. Так же добавлю, всегда можно алкоголь заменить на кумыс, я за здоровый образ жизни!