ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж»

**Сочинение на тему:**

**«Учитель за здоровый образ жизни»**

Выполнила студентка

1 курса 12 группы

Обухова Диана

Специальность: 44. 02. 02

Преподавание в начальных классах

Преподаватель:

Н. С. Александрова

Саратов, 2020

Здоровый образ жизни был актуален всегда. Но в последнее время он наиболее востребован. Люди страдают от огромного числа недугов, начиная от сердечных заболеваний и заканчивая психическими расстройствами. Вредные привычки, неправильный режим сна, нездоровое питание, сидячий образ жизни – все это очень вредит нам и может привести к большим проблемам со здоровьем.

Мы редко задумываемся о здоровье, вспоминаем о нём, когда что-то начинает болеть. Тогда не нужны становятся ни гаджеты, ни сладости, ни даже друзья. Мысли только о том, чтобы быстрее выздороветь. А когда это происходит, снова возвращаемся ко всему, что вредно для здоровья. А ведь чтобы реже болеть так просто вести здоровый образ жизни.

И вот меня с некоторых пор стал волновать вопрос «А что означает понятие «здоровый образ жизни»? Казалось, всем известно, что это отсутствие вредных привычек, соблюдение гигиены, занятия спортом, закаливание организма. Перечислять можно очень много. Сюда же можно отнести и ограничение времени проведения за компьютером, чередование работы и отдыха, организация правильного питания. Обычно все эти мероприятия принято относить к здоровому образу жизни.

На здоровье влияет наше мышление и отношение к происходящему, как это не странно звучит. Есть поговорка, что «все болезни от нервов». Может это и так. В любом случае, когда человек нервничает, у него начинает что-то болеть: то сердце сильно колотится, то в груди сдавливает. Так что стоит ко всему относиться спокойнее. Ни спорт, ни закаливание, ни правильное питание не в силах обеспечить полноценное здоровье, если у человека есть душевные проблемы.

Вот как я себе представляю что такое «здоровый образ жизни». Я, как будущий учитель, за здоровый образ жизни, потому что это не только здорово, но и конечно помогает держать себя в форме и радоваться жизни!