**Быть счастливым и просто жить.**

 Будущее – это, то, что нас ждет, что будет, произойдёт, что будет с нами, кем мы будем, в общем это наша жизнь, которую мы сами создаём.

 В 2008 году в Казахстане стартовала программа «Здоровый образ жизни» на 2008 – 2016 годы, разработанная Министерством здравоохранения Республики Казахстан. Основная цель данной Программы – оздоровление населения и увеличение средней продолжительности жизни граждан Казахстана.

 Здоровый образ жизни является основным условием для развития разных сторон жизнедеятельности человека: достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой формах жизнедеятельности.

 Казахстанцы – динамичная и молодая нация: каждый второй житель республики моложе 30 лет. С уровнем развития казахстанской молодежи связано будущее Казахстана, основы которого закладываются в настоящем.

 В Концепции говорится, что молодым людям необходимо отказываться от вредных привычек, повышать мотивацию к ведению здорового образа жизни, обращая внимание на профилактические мероприятия, приобщаться в физической культуре, здоровому питанию, закаливанию. Особым долгом должны стать занятия спортом и физической культурой. Понятия «молодежь» и «физическая культура» должны стать неотъемлемой частью образа жизни молодого человека.

 Молодёжь Республики Казахстан большое внимание уделяет спорту и физической культуре, юноши и девушки выбирают здоровье, молодость и красоту. В стране построено много спортивных сооружений, где молодёжь может заниматься любимыми видами спорта, развивать своё тело и характер. Сейчас существует множество бесплатных спортивных секций, куда может записать любой желающий. Надо отметить, что на селе необходимо более интенсивно строить спортивные учреждения, потому что не везде есть спортивные школы и залы. Большое внимание уделяется развитию национальных видов спорта, которые пользуются популярностью. Молодые ребята активно принимают участие в соревнованиях, в городских, в областных и в Республиканских. Многие юноши и девушки тренируются, добиваются лучших результатов или просто становятся крепче. Своё здоровье молодёжь также поднимает утренними пробежками, обычной зарядкой по утрам. Здоровье – это самая большая ценность человека. Ребята активно отказываются от вредных привычек, таких, как курение, алкоголизм, наркотики, переедание. Сейчас модно быть стройным и подтянутым, не иметь лишнего веса, к этому стремятся и девушки, и юноши. Конечно, приходится следить за своим питанием, не есть много жареной, мучной, тяжёлой пищи, сладостей. Если ты ведешь здоровый образ жизни, то ты должен обязательно хорошо питаться. Меньше есть фаст-фуда и разных других сладостей. Употреблять в пищу больше фруктов, ягод и овощей. Многие дети не любят овощи и различную зелень, но их нужно есть с детства, чтобы меньше болеть и больше расти. Поменьше есть копченого и жареного. Обязательно кушать продукты, которые содержат много белка: молоко, творог, сыр, кефир, ряжанку, мясо, яйца, ведь белок это твои большие и сильные мускулы. Фосфор помогает твоему мозгу лучше работать, делает твои кости и зубы тверже. Поэтому нужно обязательно кушать рыбу, которая содержит огромное количество фосфора. Необходимо также регулярно проходить медицинские обследования, чтобы предотвратить, а не лечить болезни. Молодёжь с ранних лет делает свой выбор – здоровый, тренированный организм, физические нагрузки, здоровое полноценное питание. Так молодёжь Республики Казахстан выбирает здоровый образ жизни.

 Здоровье человека является самой важной ценностью в жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, улучшать и укреплять. Лично я считаю, что вести активный и здоровый образ жизни – это прекрасно! Главное взяться за себя, записаться, например, в тренажерный зал. И как только ты почувствуешь результат, тебе понравится, ты втянешься и полюбишь себя еще больше, станешь увереннее в себе. Как говориться в народной мудрости, что не обязательно быть красивым, ведь главное в жизни здоровье.

 К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, пренебрегают физическими упражнениями, считают, что и так хорошо.

 С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Важно понимать, что все основные принципы здорового образа жизни молодёжь должна приобретать в семье на личном примере их родителей.

 Для меня здоровый образ жизни это – правильное питание, крепкая семья, успешная работа, хорошая гигиена, отказ от любых вредных привычек, оптимальный двигательный режим, занятия спортом.

Мы сами творцы своего здоровья, за которое в наше время надо бороться!

 Исходя из этого, нужно придерживаться определенным нормам: режим дня – труда, отдыха, сна – в соответствии с суточным биоритмом; двигательная активность, включающая занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ходьбой на воздухе, разумное использование методов закаливания.

 Жить нужно радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Побольше смеяться, уметь смотреть на себя со стороны, и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит. Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Здоровый образ жизни заставляет человека чувствовать себя более счастливым и веселым. Когда ты здоров никакие депрессии не грозят. Поэтому необходимо стараться развивать в себе здоровые привычки. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго здоровья!

Давайте, еще раз выделим, что включает в себя Здоровый образ жизни:

* оптимальный двигательный режим;
* крепкую семью, успешную работу;
* хорошую гигиену;
* правильное питание;
* отказ от любых вредных привычек;
* закаливание;
* занятие спортом.

 Наша жизнь - только в наших руках, поэтому давайте сделаем её светлой, яркой, красивой во всех ее проявлениях. Только здоровый человек может работать и достичь профессиональных высот, создать семью и быть счастливым в личной жизни, полноценно вести социальную жизнь, общаться с друзьями, отдыхать и просто жить.

Список использованной литературы:

1. Международный журнал экспериментального образования №3 (часть 2) за 2014 год.
2. 2) Бишаева А.А. Учебник Физическая культура 2015 год.

### [Эссе на тему "Я - за здоровый образ жизни"](%D0%AD%D1%81%D1%81%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%83%20%5C%22%D0%AF%20-%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%5C%22%20https%3A//videouroki.net%C2%A0%E2%80%BA%20razrabotki%20%E2%80%BA%20essie-na-tiemu-ia-z...)

[https://videouroki.net › razrabotki › essie-na-tiemu-ia-z...](%D0%AD%D1%81%D1%81%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%83%20%5C%22%D0%AF%20-%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%5C%22%20https%3A//videouroki.net%C2%A0%E2%80%BA%20razrabotki%20%E2%80%BA%20essie-na-tiemu-ia-z...)