Санкт-Петербург, 2.февраля 2014

Дорогая редакция школьной газеты,

проблема здорового образа жизни сегодня актуальна, потому что каждый хочет быть здоровым, веселым, успешным. Этот вопрос сегодня глобален, потому что многие из нас имеют плохие привычки, но не все могут от них избавиться. Все знают, что алкоголь, курение и наркотики опасны для здоровья. Они негативно влияют на организм, потому что разрушают иммунную систему, вызывают рак и другие серьезные заболевания. Вместо того, чтобы употреблять вредные продукты, можно было бы употреблять полезные продукты. Вместо того, чтобы тратить огромные деньги на алкоголь и сигареты или наркотики, можно было бы потратить их на что-то более полезное, например, на благотворительность или путешествия.

Кроме этого, питание должно быть разнообразным и богатым витаминами. Плохая еда, еда за телевизором или компьютером вызывает появление излишнего веса и проблемы с желудком. Медикаменты также могут сделать человека зависимым. Вместо употребления таблеток, можно поесть фрукты и овощи. Они положительно влияют на кровеносную систему. Вместо того чтобы соблюдать диету, можно заниматься спортом или гулять на свежем воздухе. Например, катание на лыжах позитивно влияет на здоровье, потому что этот спорт повышает работоспособность.

Однако, бездумное занятие спортом вредит здоровью, потому что в результате такого занятия можно получить опасную травму. Я, например, регулярно занимаюсь сноубордингом и хоккеем.

Пассивное сидение за компьютером или телевизором ведут к нарушению зрения и проблемам с позвоночником. Вместо этого можно было бы стать активным , гулять с друзьями или просто прогуливаться по городу.

Так же как и лень является отсутствие собственных мыслей и целей вредным для здоровья, потому что это вызывает преждевременное старение. Вместо того, чтобы страдать от головных болей, можно было бы научиться правильно дышать, чтобы регулировать кровоснабжение мозга, или тренировать память. При этом хорошо ещё почитать книги!

Такие чувства как страх, отчуждённость (закрытость), зависть, гнев, проявления грубости и ругательства увеличивают в нашем организме действие гормонов стресса, адреналина и кортизола. Это может сильно повредить здоровью человека, потому что понижается уровень жизненно важной энергии. Вместо того, чтобы быть в стрессовом состоянии и наносить вред собственному организму, можно было бы настроиться на позитивные мысли и хорошее настроение.

Ментальное напряжение и расслабление также сильно влияют на состояние здоровья. Богатый словарный запас и здоровый сон, повышают как концентрацию и внимание, так и сопротивляемость организма и способствуют расслаблению нервов, при этом быстрее протекает процесс выздоровления. Упорядоченность дня также важна, поскольку «Порядок – основа жизни» .

С дружеским приветом и надеждами на лучшее качество жизни всех нас

**Наташа, Роман, Ксения, Ричард, Ксения, Руслан, Есения, Антон, Лера, Саша, Настя, Аня, Денис,**

**учащиеся 8 б класса**