Только у здоровой нации есть будущее.

Здоровая нация – залог успешного развития государства.

 Недавно я стала обращать внимание на то, как мало вокруг счастливых людей. В стремительном ритме жизни мы забываем о главных её ценностях – здоровье физическом и душевном. По утрам, глядя на унылые лица горожан в общественном транспорте, я часто задумываюсь, что мешает быть человеку жизнерадостным и счастливым? Конечно, причин тому может быть много. Однако я уверена, что отношение к жизни начинается с отношения к себе, к своему здоровью. А от нашего состояния зависит здоровье нации и государства.

 В настоящее время счастье нашей нации находится под угрозой. Малоподвижный образ жизни, загрязнённый воздух и, самое главное, утрата нравственных ценностей – вот с чем мы сейчас сталкиваемся.

 Все вокруг почему-то винят в своих бедах власть и государство. Но ведь государство – это мы! По-моему, каждый из нас должен иметь в жизни цель и стремиться её достичь. Если люди будут здоровы физически и духовно, то они всегда будут трудиться на благо своей страны и уверенно смотреть в будущее.

 Физическое здоровье, на мой взгляд – основа духовного состояния человека. Еще Плутарх когда-то сказал: «Движение – кладовая жизни». Это значит, что человек всегда должен заниматься физическими тренировками. Здоровый, довольный собой и воодушевлённый, он неизменно будет к чему-нибудь стремиться и тем самым способствовать развитию государства. Однако в наш век стремительно развивающихся технологий, когда повсюду нас окружают различные гаджеты, человек предпочитает посидеть в Интернете, а не выйти на природу или просто на улицу. Больше всего этому подвержены дети. Круг их общения сужается, они становятся малоподвижными и замкнутыми. Это приводит к их нездоровому физическому и душевному состоянию. Поэтому очень важно привить подрастающему поколению навыки активно двигаться: посещать бассейны, различные спортивные секции – то есть привить любовь к спорту.

 Привычка вести здоровый образ жизни должна вырабатываться с малых лет в семье. К сожалению, после того как появилась всемирная сеть Интернет и «стёрлись границы» между государствами, в нашей стране стремительно распространилась европейская мода на новый тип отношений между людьми. Конечно, проблема влияния Запада на нашу молодёжь существовала всегда. Об этом писали русские классики – такие, как, например, А.С. Пушкин. В одном из своих произведений («Пиковая Дама») великий писатель и поэт показал, как деньги и денежные отношения начинали всё более заменять человеческие  ценности и тем самым уродовать молодое поколение и разрушать русское общество в целом.

 В настоящее время в первую очередь пропагандируются свободные отношения и сексуальность. В результате многие девушки и женщины в угоду внешности перестают рожать детей, а брак как таковой утрачивает первостепенное значение: в большинстве своём молодые люди если и вступают в брачный союз, то не торопятся обзаводиться детьми, ставя первоочередной целью материальные приобретения. Я считаю, что такое отношение к браку подрывает основы государства. Ведь здоровые привычки, а также культурные ценности и активный образ жизни прививаются и вырабатываются именно в семье – ячейке общества. А дети всегда берут пример с родителей.

 Таким образом, если верить крылатой латинской пословице, что «в здоровом теле – здоровый дух», то следует понять следующее: поддерживая своё тело в прекрасной форме, человек тем самым поддерживает в себе и душевное здоровье. А сильный духом человек способен на новые свершения и подвиги. Если вся нация будет здоровой и воодушевлённой, то прекрасное светлое будущее будет у народа и государства.

Работу выполнила: Ганусова В., ученица 10А класса

Руководитель: Тетерина О.В., учитель русского языка и литературы