

ХОЧУ СТАТЬ ВРАЧОМ – ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**(взгляд неравнодушного старшеклассника)****Останин О.Е.***г. Москва, ГБОУ «Школа 2120», 10 «М» класс**Научные руководители: Абрамова Л.Л.¹, Зотов М.И.²**г. Москва, старший методист профильного обучения, ГБОУ «Школа 2120»**г. Москва, руководитель структурного подразделения, ГБОУ «Школа 2120»*

В наши дни многие из моих ровесников, не задумываясь о своем здоровье, приобретают пагубные, вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, что уж там говорить о жирной пище в ресторанах быстрого питания, неспортивном образе жизни и постоянном ограничении продолжительности своего сна. Многие из них прекрасно осведомлены о том к чему может привести подобный образ жизни. А примеров утраты здоровья некоторыми людьми достаточно много в их повседневной жизни. Они воспринимают это как что-то, что их никогда не коснется, а произойдет с другими.

У меня есть мечта стать врачом. Я обучаюсь в 10 профильном медицинском классе, глубоко изучаю биологию, интересуюсь специальной медицинской литературой и твердо уверен в том, что вредные привычки и увлечения могут пагубно отразиться на здоровье в будущем.

Врач, как мне кажется, в первую очередь, должен пропагандировать здоровый образ жизни, чтобы стать живым примером для своих пациентов. Ведь, как известно, легче предотвратить ошибку, чем потом ее исправлять. Врач должен быть не только профессионалом своего дела, но и моральным примером для окружающих его людей. Являясь образованным человеком, он должен стремиться к самосовершенствованию и саморазвитию, а вредный образ жизни ведет скорее к деградации, чем развитию.

Во-вторых, будущему врачу как никому другому известны последствия вредного образа жизни. Почти каждый день, имея дело с нарушениями структуры и функции органов и организма в целом, врачу известно, чего стоят каждая сигарета, глоток алкоголя, доза наркотика, часы недосыпания – они стоят самого дорогого – нашей жизни, которая вполне себе коротка.

В пользу выбора здорового образа жизни также свидетельствует затратная экономическая составляющая культивирования вредных привычек. Мало того, что вкладываешь деньги в то, чем себя травишь, так потом еще и тратишь финансы на то, чтобы себя вылечить. А учитывая то, что цены на табачную, алкогольную и другую вредную для здоровья продукцию только растут, то вредные привычки серьезно могут сказаться на семейном бюджете.

Хотелось бы подвести итог: здоровый образ жизни во много награждает того, кто его выбирает, особенно это актуально для нас учащихся медицинских классов, начавших движение к реализации своей мечты – стать врачом, мы должны не только полностью осознать преимущества здорового образа жизни, но и быть примером для своих сверстников. Безусловно, соблюдать здоровый образ жизни не так-то просто, как говорил Мрак Твен: «Единственный способ сохранить здоровье – есть то, что не любишь, пить то, что не нравится, и делать то, чего не хочется делать».

Награда, которую дает здоровый образ жизни, определенно стоит того.