



27.11.2020

# Эссе на тему «Как найти свой путь к хорошему здоровью и благополучию»

Выполнила ученица 10 «А» класса  
МБОУ гимназии №4  
Павленко Вероника.

Вероника Павленко  
МБОУ ГИМНАЗИЯ №4

## Как найти свой путь к хорошему здоровью

Человеку важно найти свой путь в жизни, и у каждого он свой - путь проб и ошибок. Это поиск человеком самого себя, своих жизненных ценностей, своих ориентиров. Независимо от того, какой путь выбирает человек, сам поиск делает человека личностью. Какой будет наша жизнь, зависит не только от нас, но и от наших родителей, от воспитания в семье, от формирования наших взглядов.

Несомненно, на это влияет и общество. Ведь если в подростковый период формирования личности человек свяжется с плохой компанией, то это может привести к весьма пагубным последствиям. Связавшись «не с теми людьми», лёгкий на подъем подросток может скатиться по кривой дорожке к алкоголю, сигаретам и даже наркотическим веществам. Конечно, нельзя полностью отказываться от общения со своими ровесниками, но важно выбрать тех людей, контакт с которыми не приведёт к нарушению ментального и физического здоровья. Вместо променадов с зажатой бутылкой алкоголя в одной руке и сигаретой в другой, куда полезнее провести время, допустим, за прочтением литературы, тем более что в некоторых произведениях прекрасно раскрывается тема взросления и становления личностью.

В подтверждение своих слов я хочу привести замечательное произведение Александра Сергеевича Пушкина «Капитанская дочка», где главный герой Петр Гринев проходит большой путь, превратившись из избалованного подростка в сильного и решительного человека. От семьи в нем заложено много достойных качеств, но подлинного раскрытия они достигают только в жизненных испытаниях, и мы видим, как легкомысленный юноша становится мужчиной, зрелым человеком, способным отвечать за свои поступки. Из всех испытаний, встретившихся на его пути, герой вынес единственный урок: только сохраняя свое человеческое достоинство, следуя тем жизненным ценностям, которые воспитали в нем родители, возможно одержать победу над всеми трудностями. Так Петр Гринев находит свой жизненный путь.

В детстве, в период становления личности, особенно необходимы нравственные ориентиры. Хорошей школой жизни для Алеши Пешкова из повести «Детство» Максима Горького стали его детские годы. Первые уроки нравственности, полученные от бабушки, навсегда остались с ним. Столкнувшись с человеческой злобой и жестокостью, ему пришлось рано повзрослеть. Но сердце мальчика не очерствело, оно осталось открытым для любви к людям. Именно у бабушки Алеша научился черпать силы, научился оптимизму, бескорыстной любви к миру, она открыла ему светлое и доброе. Духовному и нравственному становлению Алеши Пешкова, поиску его жизненного пути способствовала во многом «милый друг всему живому».

Так, писатель, рассказывая о становлении главного героя, размышляет о своем собственном пути.

Эти и ещё множество других произведений помогут справиться с многочисленными вопросами в голове насчёт становления на правильный путь, но ведь помимо этого, книги могут приносить пользу физическому здоровью. Звучит это в какой-то степени абсурдно, но это только если судить слишком поверхностно и не углубляться в научные исследования.

Так, ученые из Йельского университета обнаружили связь между чтением книг и увеличением продолжительности жизни. Как показали 12-летние наблюдения за участниками исследования, у людей, отводивших на чтение более 3,5 часов в неделю, риск преждевременной смерти в наблюдаемый период оказался ниже на 23% по сравнению с теми, кто не читал книги. То есть, спросите вы, если читать много книг, то и доживёшь до ста лет? Какое же этому научное объяснение?

Исследователи не смогли дать этому точного ответа, но напомнили о предыдущих научных изысканиях, показавших, что чтение способствует увеличению связей между мозговыми клетками. А это может снижать риск нейродегенеративных заболеваний, укорачивающих жизнь, считают авторы.

Чтение полезно также тем, что помогает уменьшить стресс. Не секрет, что стресс – опасный фактор при многих заболеваниях. Например, он может повышать риск инсульта и заболеваний сердца на 50 и 40 процентов, соответственно.

По данным сотрудников Университета Сассекса в Великобритании, чтение способно снижать уровень стресса на целых 68 процентов – это даже больше, чем дают прослушивание музыки или прогулки. Оказывается, достаточно всего 6 минут чтения газет или книг, чтобы замедлился сердечный ритм и уменьшилось мышечное напряжение.

Кроме того, чтение помогает замедлять возрастное снижение когнитивных функций и, возможно, даже развитие более тяжелых форм когнитивных расстройств, таких как болезнь Альцгеймера. К такому выводу пришли американские ученые из Университета Раш в Чикаго, изучившие данные 294 пожилых человек, средний возраст которых составил 89 лет.

Исследователи обнаружили, что в мозге тех, кто на протяжении жизни увлекался чтением, писал и как-либо еще стимулировал свою умственную деятельность, реже наблюдались признаки развития деменции – поражения головного мозга, амилоидные бляшки и белковые “клубки”. Это подкрепляет результаты другого исследования, которое установило, что у пожилых людей, которые читали, играли в шахматы и участвовали в других умственных занятиях, было в 2,5 раза меньше шансов на развитие болезни Альцгеймера.

Еще один плюс чтения заключается в его благотворном влиянии на сон.

Согласно выводам медиков из Клиники Майо, такой ритуал перед сном, как чтение книги, способствует улучшению сна, помогая нашему переходу от бодрствования в состояние сонливости. А вот использовать смартфоны перед тем, как отправиться в кровать, не рекомендуется, поскольку это плохо влияет на качество сна. Дело в том, что свет, который излучают экраны девайсов, снижают выработку гормона мелатонина, связанного со сном. Таким образом стоит отказаться от чтения книг с телефонов, отдав предпочтение печатным изданиям. Но благо, что в наше время техника не стоит на месте и некоторое время назад миру были представлены первые электронные книги, экран и свет с которых не оказывают негативных влияний на сетчатку глаза.

Чтение книг также развивает нашу способность лучше понимать других людей.

Так, исследования показали, что у тех, кто читает художественные произведения, лучше развита способность воспринимать чужие убеждения, мысли и желания наряду со своими собственными. Также они больше склонны проявлять эмпатию, то есть умение сочувствовать и сопереживать эмоциональному состоянию другого человека.

И, наконец, чтение помогает пополнять словарный запас и повышает интеллект, что особенно полезно при отстаивании своей точки зрения.

Исследование, ранее вышедшее в журнале ChildDevelopment, показало, что дети с более высоким навыком чтения в возрасте 7 лет лучше проходили тесты на IQ.

Подводя итог, мы, опираясь на исследования учёных, можем смело подтвердить информацию о том, что чтение литературных произведений оказывает положительное влияние как на физическое, так и на ментальное здоровье, помогая даже созревшему человеку пересмотреть свои взгляды на жизнь и вынести из печатных строк что-то важное для себя и своей жизни.