

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

Ученица 10 «А» класса
Евтушенко Мария Павловна
Учитель по русскому языку
Ходорченко Антонина Николаевна

Новороссийск
2020

Все люди разные, с различными мыслями, чувствами и желаниями. Но каждый человек хочет быть счастливым. Я считаю, что счастье неразрывно связано со здоровьем.

Люди сами выбирают свой путь. В этом им помогает, в первую очередь, окружение, находящееся рядом. Оно подсказывает, что правильно, а что не правильно, ещё с детства закладывает фундамент для будущего жизненного пути.

Конечно же, ближайшее сообщество не всегда положительно влияет на привычки и образ жизни человека. Иногда оно показывает плохой пример, из-за чего чаще всего подростки сбиваются с пути, не понимают, что им нужно.

Найти себя и свой путь могут помочь книги. Они - источник неисчерпаемых знаний, бесконечных, захватывающих приключений, тайн. Заставляют нас смеяться, плакать, переживать, радоваться вместе с героями. Книги способны переносить в другой мир, делятся опытом и мудростью. Каждый выносит из прочтения книги что-то для себя. Человек, читая, наполняется новыми мыслями и чувствами, становится счастливее и образованнее, и, таким образом, устраивает своё благополучие.

Если человек спокоен и счастлив душой, многие невзгоды обходят его стороной. Ему легче переносить болезни, несчастье. «Чтение для удовольствия также может помочь предотвратить такие болезни, как стресс, депрессия и даже слабоумие», — говорит Сью Уилкинсон.

В современном обществе источников информации стало так много, что люди не воспринимают книги всерьёз, экономя свое время, а чаще всего просто из-за собственной лени. Конечно, ведь книгу не прочитаешь за пять минут, по сравнению с чтением статьи или просмотром видео. Только вот ни одно видео, ни одна статья не заставят ваш мозг работать так, как он работает при чтении хорошей книги. Книги помогают бороться со многими заболеваниями, связанными с нервной системой человека, будь то бессонница, тревога, депрессия или стресс.

Таким образом, чтобы человеку найти свой путь к хорошему здоровью и благополучию, ему нужно слушать себя. Он должен понимать, чего хочет, поддерживать своё психологическое состояние, заниматься постоянным саморазвитием. А в этом ему помогут книги.