

### Здоровая нация – идеальное общество

Что такое здоровая нация? Так ли она важна для процветания страны и всего общества в целом? Возможно ли создать здоровую нацию? А сколько человек необходимо для её создания? Чтобы появилась здоровая нация, необходимо с чего-то начать. Кто-то должен стать примером для подражания, заразить окружающих своим настроением. А те, в свою очередь, повлияют на других людей. И, может, таким образом будет запущена цепная реакция.

Я думаю, что здоровая нация – это общество, в котором ходят к врачам только для консультации и простого осмотра, а не потому что плохо себя чувствуют; в котором спорт – это неотъемлемая часть существования каждого человека; в котором продолжительность жизни превышает сто лет; в котором нет вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании). Но возможно ли это? Смогут ли люди отказаться от своей привычной жизни? Мне кажется, нет. Большинство людей пассивны, их устраивает привычная жизнь. Ведь тогда больше никаких лежаний весь день на диване и никакой вредной еды. Теперь только правильное питание. Зарядка по утрам, активный образ жизни, а вместо уютного автомобиля – велосипед, ролики, скейтборд.

В создании здоровой нации, или идеального общества, многое зависит не только от желания самих людей. Для того чтобы победить неизлечимые болезни (онкологические и сердечные заболевания) необходима развитая наука. Также для построения идеального общества необходимо грамотное правительство государства, так как оно должно выделить средства на постройку парков, спортивных площадок и безопасных площадок для детей. Должны быть проведены реформы, которые будут способствовать продвижению идеи здоровой нации. Но идеальное общество не может существовать только в одной стране, поэтому реализация идеи здоровой нации должна начаться сразу в нескольких крупных и влиятельных странах.

А не опасна ли идея здоровой нации? Ни для кого не секрет, что наша планета перенаселена. И если создать идеальное здоровое общество, то тогда продолжительность жизни увеличится, рождаемость пойдет вверх, смертность снизится, потому что будут побеждены болезни. Что тогда случится с нашей планетой? Население планеты увеличится, люди пересядут на экологически чистый транспорт, будут питаться здоровой пищей. Также и наука не будет стоять на месте, будет найдена экологическая замена вредным для планеты веществам (пластику, полиэтилену). Одновременно с этим будут активно строиться перерабатывающие заводы. И тогда, несмотря на перенаселение, Земля будет процветать, так как будет меньше вредных выбросов в атмосферу, будет меньше

загрязняться почва, появится большое количество парков, садов, скверов. Нам будет легче дышаться, мы будем лучше себя чувствовать, а значит, у нас будет хорошее настроение. Общество станет счастливым.

Здоровая нация- это пока не возможная для воплощения в реальность мечта, но это не означает, что к ней не надо стремиться и менять что-то в своей жизни. Но если мои сверстники смогут преодолеть свою лень, вредные привычки, начнут активную, красочную жизнь, наполненную яркими эмоциями, тогда мы на шаг приблизимся к мечте. Ведь кто, как не мы, творцы своего счастья? Кто, кроме нас, сможет изменить нашу жизнь, научит нас радоваться каждому моменту, находить счастье в мелочах, ценить каждую секунду, проведенную вместе с родными. Ведь здоровье можно продлить не только образом жизни, но и любовью.