

Очерк «Здоровье—наше всё»

Садкова Ольга 7а кл. МОУ «Раздольская СОШ»

Здоровье —это состояние полного физического и духовного благополучия, а не только отсутствие болезней. И я с этим согласна целиком и полностью. Чтобы быть здоровым, надо вести здоровый образ жизни, который направлен не только на укрепление, но и на профилактику. А это значит надо заниматься спортом, правильно питаться, вовремя ложиться спать и закалять свой организм. И самое главное—не поддаваться вредным привычкам!

Приучать себя к здоровому образу жизни надо с раннего детства, поэтому вам повезло, если ваши родители будут для вас образцом, ведь именно они первые учителя правильных и неправильных привычек. Мои мама и папа стараются придерживаться здорового образа жизни: мы часто проводим время вместе, играя в подвижные игры, купаясь в озере, гуляя по лесу. Движение—наше всё. А мой дед отлично катается на горных лыжах, и нас научил. В каникулы мы обязательно ездим покататься.

Конечно, и режим дня важно соблюдать, чтоб организм не стрессовал по поводу длительного недосыпа или чрезмерного сна. Длительное сидение с телефоном не лучший вариант для позвоночника и глаз, нужно менять свою деятельность, обязательно выходить на свежий воздух, чтоб снять усталость.

Здоровый образ жизни—это труд и личный успех каждого! Качество жизни напрямую зависит от нашего здоровья, поэтому я выбираю здоровый образ жизни.