

## „Заботи о здоровье“.

Здоровье — сочетание психо-физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье — большая ценность для каждого человека.

На тему здоровья и здорового образа жизни есть много песен и творений: „Самое лучшее богатство — здоровье“, „Здоров будем, все добудем“, „В здоровом теле — здоровый дух“, „Дети хороши — мамы не хороши, здоровье хороши — все хороши“. Все хотят быть здоровыми, но не все знают и понимают, что важно сохранить здоровье — соблюдать режим дня и заботиться о себе. Не нужно сразу впадать в оздоровительные увлечения гимнастикой, которая требует сократить время отдыха от сна к бодрости. У нас должны быть не менее 6 часов. Для нормального развития необходимо заботиться о правильном питании. Оно должно быть полноценным, включать в себя белки, жиры, углеводы, минералы и витамины. В настоящее время возникают проблемы из-за неправильного питания, разных добавок в продуктах, сахара и жира. Также вредные привычки к проблемам со здоровьем — курение и т.д. Вреден сидячий образ жизни и недостаточная активность, что приводит к болезням спины, ног, шеи. Поэтому необходимо заниматься спортом, чтобы укрепить мышцы. Хорошо вместе и укрепить здоровье пребывание на свежем воздухе, участие в спортивной деятельности к профилактике заболеваний. Чтобы не пропустить серьезные заболевания, необходимо посетить врача и пройти обследование.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье: „Палки ломать, а не бить — беречь“.

Михайленко Дмитрий  
13 лет  
ст. Старомышастовская  
ул. Горького, 13