

Сочинение.

С заботой о здоровье,

Здоровье человека - это самая ценная вещь в жизни. Его не купишь ни за какие деньги! Необходимо заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни. Делать по утрам зарядку, заниматься спортом. Никогда не употреблять курение, алкоголь, наркотики. Это вредит здоровью.

Нужно соблюдать гигиену. Обязательно мыть руки с мылом, чистить зубы, следить за чистотой одежды. Закаляться, проветривать комнату, и одеваться по погоде.

Следить за здоровьем поможет правильное питание и чистая вода. Нельзя переедать и есть вредную пищу. Лучше больше есть овощей и фруктов, так как в них много витаминов.

Я стараюсь следовать здоровому образу жизни, чтобы не болеть. Наше здоровье в наших руках!

Елфимов Денис
11 лет
ст. Старомышастовская
ул. Ленина, 6