«Здоровым быть – здорово!»

В жизни каждого человека рано или поздно приходит осознание того, что необходимо вести здоровый образ жизни. Сегодня в обществе все больше людей борются за свое долголетие. Их главная цель – сберечь здоровье.

Я знаю, что здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. А что для этого необходимо? Здоровый образ жизни включает в себя несколько составляющих.

Я считаю, что одним из самых главных является здоровое правильное питание. Мы должны соблюдать режим приема пищи, стараться есть только натуральные продукты. Ведь вкусная еда не означает, что она полезна. У нас на столе всегда находятся фрукты и овощи.

Следующий этап – крепкий сон и режим дня. Если режим не соблюдать, поздно ложиться спать, то можно стать несобранным и нервным. Если же человек придерживается правильного режима, то организм привыкает, и тогда все успеваешь, становишься более спокойным. В современном мире эти качества очень ценятся. Главное - определить чёткий распорядок всех дел за день.

Рекомендуется ежедневно делать зарядку и принимать контрастный душ. А в течение недели уделять время спортивным тренировкам. Это могут быть: ходьба, бег, занятия любыми подвижными видами спорта. Например, мы с папой и с мамой любим плавание, поэтому часто посещаем бассейн. При таких нагрузках укрепляются мышцы, кости скелета, что улучшает здоровье и положительно влияет на продолжительность жизни человека.

Очень важно научиться с детства ежедневно ухаживать за собой! Поэтому регулярно принимайте душ, чистите зубы утром и вечером, чаще мойте руки с мылом. Не забывайте ухаживать и за кожей, волосами и ногтями. Если вы опрятны, то окружающим будет приятно с вами общаться.

Если человек хочет следовать такому образу жизни, он должен полностью отказаться от вредных привычек. Займитесь лучше самообразованием. В нашей семье все члены семьи регулярно посещают библиотеку.

Я и мои родители соблюдаем все правила здорового образа жизни. Но почему не все? Все хотят быть сильными, крепкими, здоровыми и не тратить свою жизнь на болезни. Я призываю и вас соблюдать все перечисленные правила и начать уже лучше сейчас. Ведь здоровый человек обладает хорошим самочувствием, бодростью, и ему всегда будут сопутствовать отличное настроение и успех! Помните! Здоровым быть – здорово!