

## **Очерк на тему «Азбука здоровья»**

Что же такое здоровье? Каждый ответит на этот вопрос по - разному. Для кого - то здоровье – это возможность обходить стороной больницы. Для кого-то – это физическая активность. Для меня здоровье – это состояние физического духовного благополучия, а не только отсутствие болезней.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику и укрепление здоровья. Я считаю, что каждый человек должен придерживаться здорового образа жизни: заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать здоровый сон, закаляться. Также, людям стоит задуматься над отказом от вредных привычек. Несомненно, следует приложить немало усилий, чтобы научиться соблюдать режим питания, начинать свой день с оздоровительных процедур и включить в распорядок дня физическую нагрузку.

Чтобы вырасти здоровым, надо с самого детства приучаться к здоровому образу жизни. А кто, если не родители, научат нас правильным привычкам? Как же здорово, что мои родители стараются придерживаться здорового образа жизни. Все свое свободное время мы с семьей проводим вместе: играем вместе в подвижные игры на природе, проводим время на свежем воздухе, гуляя в парке. Спорт стал неотъемлемой частью жизни нашей семьи. Мы с сестрами посещаем танцы, бассейн и волейбол.

Считается, что все, что делает человек, отражается на его здоровье. Например, школьники должны следить за осанкой, потому что некрасиво смотрится человек с кривой спиной. Для здорового образа жизни очень важно соблюдать режим дня. Необходимо обязательно выходить на прогулку на свежем воздухе, так как свежий воздух снимает усталость и наполняет клетки организма кислородом. Неслучайно, обязательным элементом режима дня в детском аду являются прогулки.

Трудно не согласится со словами нашего президента В.В. Путина: «Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это лучший успех каждого».

Вся наша жизнь основана на здоровье. Это главная ценность каждого человека. И эту «Азбуку» мы изучаем с детства.

Я выбираю ЗОЖ.

Работа выполнена  
ученицей 9в класса  
Майоровой Виолеттой