

Конкурс «Я выбираю»

эссе Сухановой Карины Викторовны,

учащейся 7 класса

МОБУ «Гостинопольская основная общеобразовательная школа»

### Я выбираю здоровый образ жизни!

Я считаю, что каждый человек должен вести здоровый образ жизни, то есть поддерживать здоровье своего организма в норме. И вот почему.

Здоровый образ жизни направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья, повышение моральной и физической работоспособности. Он включает в себя оптимальный двигательный режим, гигиену тела, закаливание организма, правильное питание и, конечно же, отказ от вредных привычек. Здоровый человек - это красивый, успешный человек, который стремится совершенствоваться и самореализовываться в обществе.

Занимайтесь спортом, закаляйтесь, содержите своё тело в чистоте, чаще бывайте на свежем воздухе – тогда вы укрепите иммунитет, а значит, сможете избежать многих болезней. Современный человек должен быть подтянутым и выносливым. Спорт и физкультура необходимы каждому для укрепления здоровья и формирования твёрдого характера. Ежедневные тренировки дисциплинируют.

Немаловажным фактором здорового образа жизни является правильное питание. Надо соблюдать режим приёма пищи, стараться употреблять полезные и натуральные продукты. Необходимо отказаться от фастфуда, чипсов, напитков с консервантами и красителями. Они губят ваш организм и приводят к тяжёлым заболеваниям! На вашем столе должно быть больше овощей, фруктов и свежей зелени.

Алкоголь, никотин, а тем более наркотики доставляют слишком мало удовольствия в сравнении с ощущениями, которые испытывает здоровый и сильный человек. Он уверен в себе, чувствует себя свободным. Поэтому, если вы за здоровый образ жизни, гоните прочь всё, что может повредить вам.

Рецепт долголетия прост: надо быть внимательным к своему организму. Берегите собственное здоровье, ведь это самая большая ценность для человека!