

С заботой о здоровье.

Кто-то рождается здоровым ребёнком, кто-то нет. Какую роль повезло. Это везение не зависит от нас. Но в течение жизни мы сами отвечаем за своё здоровье. И какой оно будет в старости - всё зависит от нашего образа жизни.

Есть несколько рекомендаций. Простые, которые все знают: соблюдать личную гигиену, выполнять физ. упражнения, есть много овощей и фруктов, хороший сон. Не заводить вредных привычек. Алкоголь, табак, наркотики - чем дальше их больше всего! Из-за них люди превращаются в животных.

Птеряют не только здоровье, но и жизнь.

Есть рекомендации, которые сложнее выполнять: хорошие мысли. Утром, днём, вечером - думать только о хорошем. Видеть в людях только хорошее. Верить, что любовь побеждает. Ведь любовь - это чудо и дарит чувство, которое испытывает человек.

В конце хочу написать: „Если ты

почувствуешь себя плохо, впаши, все ли рекомендации ты выполнял? „

Рыжаков Егор

15 лет

ст. Динская

ул. Коммунальная, 127 А