

Сочинение.

« (заботой о здоровье. »

Я всегда заботюсь о своём здоровье. Я правильно питаюсь, ежедневно ем много овощей и фруктов, так как в них содержится много витаминов. Я никогда не пью и не курю. Я считаю, что это ужасно, особенно когда вижу на улице курящих молодых людей, особенно девушек. Я занимаюсь спортом, делаю утром гимнастику. И конечно же для поддержания собственного здоровья необходимо соблюдать распорядок дня. Я никогда не ложусь спать позже десятичного и вставать утром. Также необходимо правильно распределить труд и отдых. И конечно, не стоит забывать про настроение. Хорошее настроение - один из главных залогов успеха. Я считаю, что следить за своим здоровьем должен каждый человек.

Рогов Артур, 14 лет
с. Белая Глина,
ул. Заречная, 11