

Здоровье - это одна из главных ценностей человека. Безоно без здоровья - это важно! Ведь крепкое здоровье обеспечивает нашу жизнь. Правильное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и людям, которые меня окружают, любовь к спорту создают основную часть здорового образа жизни. Ведь не зря говорят - в здоровом теле здоровый дух!

Я родился в 2007 году и с первых дней своей жизни я боролся за свою жизнь, за своё здоровье. Так получилось, что я первые месяцы жизни провёл в больнице, особенно первые пять лет этим тяжёлым, судьба распорядилась так....

Но я сильный, и никогда не расстраивался и не сдаюсь, со мной радуются всегда мои родители и лучшие друзья. Сейчас мне тринадцать лет и я понимаю, что здоровье - это самая важная и ценная, что есть у человека, здоровье нельзя купить, его надо беречь и поддерживать. Сейчас в России и во всей мире сложилась обстановка так, как многие люди боятся. В конце декабря 2019 года появились сведения о новом виде заболевания COVID-19. Этот страшный вирус распространяется

по всей миру и к сожалению, многие люди не обращаются. Вероятность заражения очень высокая, хотя многие из нас этого не понимают и не соблюдают даже самые элементарные меры. Я считаю, что это не сложно: мыть руки, носить маску, пользоваться антисептиком, избегать скопления людей, ведь даже самый мы себе защитимся от вируса. Наше здоровье зависит от нашего отношения, от самого человека, от образа его жизни, от правильного питания, физической нагрузки, отсутствия вредных привычек и хорошего настроения. Сейчас у меня не так много свободного времени, но я стараюсь поддерживать себя и заниматься физическими нагрузками: делаю зарядку дома, катаюсь на велосипеде и очень люблю ходить пешком, свежий воздух очень полезен для моего организма.

В этом году у меня появилась очень хорошая возможность проводить своё свободное время не в городе, а на даче, я очень жду этого времени. Я буду каждое утро вставать на пробежку, ухаживать за растениями и обязательно хочу иметь маленький огород.

Нагорный Иван, 13 лет

Краснодар

Всем желаю здоровья и счастья, мечтаю о том,  
что когда-нибудь учёные изобретут препарат  
от которого все люди будут здоровы.

Нагорный Иван, 13 лет  
г. Краснодар