

Здоровье - это главная ценность человека. Оно помогает нам успешно преодолевать трудности и выполнять наши радужные планы. Поэтому надо бережно относиться к своему здоровью. Каждый человек, будь он взрослый или ребёнок, должен быть здоровым, сильным и крепким. Только такой человек может достичь высот и быть счастливым.

В последнее время люди работают сидя, и много времени проводят у экрана компьютера. Так у многих людей падает зрение. Молодёжь имеет пристрастия к вредным привычкам. Это алкоголь и сигареты, которые являются первыми шагами к самоубийству. Многие занимаются спортом. Активно укорачивают свою жизнь.

Каждому из нас очень важно вести здоровый образ жизни. Можно делать по утрам утреннюю зарядку, или просто бегать, кататься на велосипеде. Заниматься танцами и поднять себе настроение. Ещё важно питаться полезной едой. Есть больше

фруктов и овощей. А самое главное для здоровья важнейшей роль играет сон. Именно крепкий сон даёт организму полный отдых. Поэтому нужно всего лишь во время ложиться спать.

Здоровый человек - это счастливый человек. Именно поэтому я работаю о своём здоровье. Я соблюдаю правила личной гигиены, часто мою руки. По утрам катаюсь на велосипеде. Играю с друзьями футбол. Это мне помогает быть бодрым и здоровым.

Берегите себя и будьте здоровы!

Мадатов Али, 10 лет
г. Краснодар