

Районный конкурс
«Я выбираю...»

Номинация

«Семья выбирает здоровье»

Работу выполнила

Филиппова Мария

ученица 5 «а» класса

Учитель Мартышева Н.А.

Наша семья выбирает здоровье.

Моя семья состоит из четырех человек: мамы, папы, старшего брата и меня, Марии. Наша семья старается вести здоровый образ жизни, так как главное сокровище человека - здоровье. Именно от него зависит счастье человека. Заботу о собственном здоровье каждый из нас должен взять на себя. Если мы этого не сделаем, то никакие врачи нам не помогут. Каждый человек должен научиться отвечать за свое здоровье.

Что такое здоровый образ жизни? Это такой образ жизни, при котором мы сами не вредим своему организму. А именно, проснувшись утром, в нашей семье принято делать зарядку. Потом обязательно нужно умыться прохладной водой.

Еще одним фактором здорового образа жизни является здоровое питание. Мы соблюдаем режим приема пищи, стараемся есть только натуральные продукты и не употребляем продукты с красителями и консервантами. У нас на столе всегда свежие овощи и фрукты. Исключили из питания жареную, жирную, копченую пищу. Ведь вкусная еда не означает, что она полезна.

Следующей составляющей нашего здорового образа жизни являются физические упражнения. Это не означает, что в течение дня мы специально делаем зарядку, просто мы везде стараемся передвигаться пешком, даже лифтом не пользуемся. В выходные дни летом мы катаемся на велосипеде, а зимой любим кататься на коньках и лыжах на свежем воздухе, что также является залогом хорошего самочувствия.

Обязательно соблюдаем режим сна, потому что недосыпания вредят здоровью.

И в заключение я хочу сказать, что заниматься своим здоровьем надо не только потому, что это модно, а потому, что это нужно для долгой и счастливой жизни. Желаем всем крепкого здоровья!