Береги здоровье смолоду.

 «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто».

 Сократ.

 Здоровье – самая большая ценность. По моему мнению, это действительно так. Почти все знают это, но осознает не каждый. О здоровье и здоровом образе жизни есть немало пословиц и поговорок: «В здоровом теле- здоровый дух», «Кто о здоровье заботится, тому и Бог помогает», «Самое большое богатство – здоровье».

Однако иногда бывают случаи, что люди, понимают, что лишены чего-то очень важного в жизни – здоровья, когда заболевают. Особенно молодежь, которая употребляет наркотики, алкоголь, курит табак. Ведь ученые доказали, что каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут, а алкоголь ведет к поражению психики. Я считаю, что курение, пьянство – это плохие привычки, потому что они разрушают здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом. И нам, сегодняшнему поколению, надо сказать «Нет!» всему тому, что вредит нам стать здоровыми людьми. Потому что мы не должны жить только сегодняшним днем, а должны задуматься о завтрашнем дне, о свое будущем.

Чтобы вырасти здоровым, надо с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни. Считается, что все, что ни делает человек, отражается на состояние его здоровья. Например, мы, школьники должны следить за своей осанкой, потому что некрасиво выглядит человек с согнувшейся спиной. Для здорового образа жизни очень важно соблюдать режим дня. Обязательно ходить на прогулку, так как я часто замечала, что после прогулки исчезает усталость, я становлюсь более активной, веселой. Также я считаю, что огромное значение для здоровья имеет сон, питание. Питаться нужно в определенное время и оно должно быть правильным. И мы, особенно дети, должны полностью отказаться от чипсов, сухариков. А современная жизнь требует от нас быть активными, поэтому мы должны заботиться о своем здоровье. Здоровье нужно беречь, а болезни лучше предупредить, чем лечить.

Также я считаю, что нужно позитивно относиться к жизни, потому что люди с хорошим чувством юмора дольше живут и меньше болеют. Нужно всегда помнить о том, что здоровье нужно беречь, ведь его даже за деньги не купишь.

Здоровье – это самое главное сокровище человека.