Сочинение

«Здоровый образ жизни»

 Я считаю, что здоровье человека зависит от его образа жизни. Для того чтобы не болеть, нужно соблюдать несколько простых правил: заниматься спортом, правильно питаться, полноценно отдыхать и чаще бывать на свежем воздухе.

 Мне 15 лет, и из них 3 последних года я делаю по утрам зарядку. Это придаёт мне бодрости и сил на весь день. Зимой я добавляю обливание холодной водой. Считаю закаливание самым главным способом сохранения здоровья.

 Мои любимые зимние виды спорта это бег на лыжах и катание на коньках. Летом я предпочитаю бегать в парке и играть в большой теннис. Круглый год я посещаю бассейн два раза в неделю. Плаванье укрепляет дыхательную систему.

 Также я стараюсь соблюдать режим. Я ложусь и встаю в одно и то же время каждый день. Особое внимание я уделяю питанию. Я не ем жирную и высококалорийную пищу, и не пью сильно газированных напитков. В моём возрасте некоторые сверстники уже курят и употребляют алкогольные напитки, но я считаю, что это разрушительно для организма и если не сейчас, то в будущем обязательно скажется на здоровье.

 Мне кажется, что каждый человек должен начинать заботиться о своём здоровье в молодости, так как уберечь здоровье проще, чем вернуть его.