

## Сочинение на тему «Нет ничего ценнее здоровья»

Здоровье одно из самых важных составляющих человеческой жизни. Правда, мы не всегда об этом вспоминаем. Когда все хорошо, ничего не болит и не беспокоит, то мы и не задумываемся о нем. Но только нас что-то потревожит, вот тут-то мы о нем и вспомним. На самом деле это не совсем правильно, о здоровье нужно думать всегда.

Нужно вести правильный образ жизни, употреблять хорошую пищу, не иметь вредных привычек и заниматься спортом. Также в периоды эпидемий проходить профилактику лечений и делать прививки. И если вдруг вы все-таки заболели, то нельзя откладывать лечение и заострять болезнь. Сразу нужно обратиться за квалифицированной помощью к врачу, и следовать его указаниям. Так, и вы быстрее поправитесь, и окружающих не будете заражать.

Я не всегда в детстве понимала, почему взрослые такое большое внимание уделяют здоровью. На всех праздниках в первую очередь желают крепкого здоровья. А когда однажды заболела. У меня была высокая температура, все тело болело, и совсем не было сил. Мне было очень плохо. Вот тогда я поняла, почему к здоровью такое большое внимание. Когда ты болеешь, то совсем ничего не хочется. Не есть, ни гулять, ни разговаривать, ни смеяться. Как говорится, весь мир не мил. Тогда даже некоторые проблемы уходят на второй план и по сравнению со здоровьем кажутся и не такими важными. Единственное, что хочется, это побыстрее выздороветь и впредь слушаться маму, когда она говорит, что нужно потеплее одеваться.

Я теперь очень серьезно отношусь к своему здоровью. Стараюсь тепло одеваться, когда холодно, не пить холодного, есть полезные продукты и делать зарядку по утрам. Чувствую себя намного лучше и увереннее. Здоровье очень важное и его нужно беречь как для себя, так и для близких, потому что они очень за нас переживают. Да и мы за них тоже.

---

Источник:

<https://mirsoch.ru/na-svobodnuyu-temu/462-sochinenie-na-temu-net-nichego-cennee-zdorovya.html>