

## Сочинение на тему «Здоровый образ жизни»

Как гласит народная мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух». И действительно, чтобы расти, развиваться, хорошо учиться, нужно быть здоровым. Человек, у которого что-то болит не может быть полноценным членом общества и гармоничной личностью.

Я по себе знаю, как неприятно болеть. Все друзья и одноклассники учатся, узнают в школе много нового, интересного. А после уроков играют в веселые игры во дворе. А ты лежишь дома с температурой, больным горлом, насморком. Приходится пить невкусные, горькие лекарства, а иногда даже колоть болезненные уколы.

Последний раз, когда я болел, пропустил экскурсию в Великий Новгород. Отправился весь класс. Ребята были в восторге после поездки. Привезли много сувениров: магнитиков, фигурного шоколада, открыток. А еще фотографии и просто положительные эмоции на целый год вперед.

Теперь я понимаю в чем причина. Чтобы не было подобных разочарований, нужно вести здоровый образ жизни. В первую очередь, соблюдать распорядок дня. Режим активности и отдыха очень важен для полноценной работы организма. А еще необходимо правильно, полноценно питаться. А не перекусывать на бегу шоколадками, булочками и прочими вредными продуктами. Нужно есть много овощей, фруктов, орехов, натурального меда.

Теперь я знаю, что следует делать, чтобы болеть как можно реже. С помощью мамы уже составил режим дня, повесив его над кроватью. Ем много овощей, а по утрам обязательно каши, которые раньше не любил. Делаю зарядку сразу после сна. Редко смотрю телевизор. Летом езжу на велосипеде. А зимой обязательно научусь кататься на лыжах. Думаю, теперь мне никакая простуда не будет страшна.

---

Источник: <https://mirsoch.ru/na-svobodnuyu-temu/sochinenie-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni.html>