Сочинение.

Я выбираю ЗОЖ.

Здоровый образ жизни одна из актуальных тем нашего времени.

Я много раз задумывалась, что же для меня значит здоровый образ жизни. Наркотические вещества, алкоголь, сигареты – все это вред. Где-то в подсознание люди понимают это, но часто человек подвергается влиянию общества. Есть люди, у которых не существует стимула жить, они просто идут по незнакомой себе дороге и грубо говоря «кайфуют» от этого.

Молодое поколение все чаще стало разгуливать и распивать спиртные напитки, думая, что это круто, но ведь не могли они сами вбить это в голову. Родители, сами того не замечая, показывают пример своим детям. Каждому ребенку хочется выглядеть лучшим в глазах мамы, папы. Интересно, и что они, потом ждут от подростков.

Давайте вернемся к нашей теме. Что для меня значит ЗОЖ? Моё мнение таково, что люди должны заниматься спортом, закаляться, да и вообще поддерживать форму. Ты должен понять, что никто кроме тебя не будет заботиться о твоём здоровье.

Как же донести до людей, что занимаясь спортом, они укрепляют свой организм? Для этого в нашей стране создали ,,Всемирный день здоровья” – праздник посвященный заботе о своём здоровье. Итак, человек, занимающийся спортом – это активный человек, любящий себя. Нужно ставить перед собой цели и достигать их. Ведь мы сами строим и разрушаем свою жизнь.

Выполнила: Пашкова Наталья, учащаяся 8б класса МКОУ «Новолисинская СОШ – интернат»

Учитель: Ефремова Н.Г.