

## Обращение к ученикам всех школ города Кандалакши



Я хочу обратиться ко всем ученикам города Кандалакши. Все знают, что такое здоровый образ жизни. Для того, чтобы соблюдать его, нужно правильно питаться, заниматься спортом, избавляться от вредных привычек. Большинство подростков думают, что это «не круто», так вот я, ученица 6 класса МБОУ СОШ №1, утверждаю, что это очень «круто». Сейчас это модно, но не все это понимают, поэтому в среднем в России ЗОЖ ведёт только 5% людей!!! Их

было бы больше, если бы каждый задумывался о своём здоровье и здоровье своих близких. Я хочу убедить хотя бы половину школьников 1 -11 классов в полезности и крутости Здорового Образа Жизни. Приведу всего два примера.

Первый человек, который ведёт здоровый образ жизни, и второй человек- с вредными привычками.

Человек, который ведёт ЗОЖ, всегда просыпается с хорошим настроением, потому что ест полезные продукты (свежие овощи, фрукты, варёное мясо, рыбу и т.д.).

Он делает зарядку по утрам и совершает пробежки, поэтому не болеет, быстро развивается и

растёт. Ходит в спортзал, регулярно гуляет в парке или лесу. Выходные проводит активно, на свежем воздухе. У него нет вредных привычек. Человек с вредными привычками по утрам встаёт с плохим настроением, потому что у него всё болит, ведь он не делает зарядку. У него большой



желудок, потому что ест чипсы, сухари, пьёт кока-колу. Ему тяжело дышать, он кашляет и задыхается оттого, что курит. Возможно, у него уже появились заболевания лёгких. Человек не ходит в спортзал, поэтому он плохо развивается и находится, так скажем, «не в форме», жизнь его совсем не радует.

Убедила я вас своими примерами?

А давайте подумаем, как человек с плохими привычками может начать вести Здоровый Образ Жизни? Сначала он должен навсегда попрощаться с курением, распитием спиртных напитков, победить зависимость от компьютера и, я уверена, даже избавиться от нецензурных слов. Чтобы вести Здоровый Образ Жизни, нужно начать следить за своим питанием, есть натуральные продукты и просто полезную еду: сухофрукты, бобовые, свежие овощи, фрукты, зелень, варёное мясо, рыбу. Ещё нужно заниматься спортом, для начала - просто бегать по утрам. Потом можно попробовать «скандинавскую» ходьбу, футбол, волейбол, баскетбол, плавание, лыжи, катание на велосипеде, роликах, коньках. Самое главное, чтобы у человека было желание, а занятие всегда можно найти.

Таким образом, любой из нас с вредными привычками за 1-2 месяца может стать здоровым человеком.

Я очень надеюсь, что смогла повлиять на ваше мировоззрение.

Избавляйтесь от вредных привычек! Вы начнёте чувствовать себя в 100 раз лучше! Быть здоровым - это так прекрасно. Надеюсь, увидите с врачами из поликлиники и ЦРБ вы будете как можно реже и только для планового



осмотра. Друзья, одноклассники, ученики разных школ, задумайтесь о своём здоровье!!!

Спасибо, что прочитали это обращение.

Я очень вам благодарна.

Ученица 6 «А» класса МБОУ СОШ №1 Харина Светлана.

