О результатах проведения письменного опроса учащихся на тему: “ Что я делаю для того, чтобы быть здоровым? ” (5-7 классы),

“Что значит ответственно относиться к своему здоровью? ”

 Сокол В.В., учитель русского языка и литературы

В нашей школе прошел месячник по здоровому образу жизни.

Среди учащихся 5-11 классов проведен конкурс сочинений "Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?"
Ребята высказывали свои рассуждения, свою точку зрения, свое понимание значимости здорового образа жизни.
Некоторые фрагменты из сочинений я бы хотела озвучить.
Лашковский Илья 5 класс
Здоровый человек - счастливый человек.
Я хочу прожить как можно дольше, не болеть и всегда хорошо выглядеть. А для этого я соблюдаю простые правила.
Во-первых: соблюдаю режим дня. Вовремя ложусь спать. Сплю не более восьми часов, но и не менее семи часов.
Во-вторых: стараюсь правильно питаться. Обязательно завтракаю, обедаю и ужинаю. Такие продукты как мясо, овощи, рыба, фрукты и молоко необходимы для моего здоровья. Ведь именно они наполняют наш организм полезными веществами и витаминами.
В-третьих: соблюдение личной гигиены играет немалую роль для нашего здоровья. Чистота моего тела не даёт развиваться микробам, которые могут привести меня к болезни.
В-четвёртых: необходимо заниматься спортом. Делать по утрам зарядку и посещать уроки физкультуры.
И конечно же не иметь вредных привычек! Знать и помнить о том, что алкоголь, наркотики, курение - медленная смерть!
Я буду всегда стремиться к здоровому образу жизни, чтобы быть счастливым!
Янушкевич Матвей 5 класс
Залог здоровья - правильный образ жизни. Для этого я с папой два раза в неделю посещаю бассейн. Плавание в воде укрепляет мышцы рук и ног. Так же вода хорошо воздействует на работу бронх и сердца. Стараюсь правильно питаться. Ем фрукты, чтобы организм был насыщен витаминами. Делаю зарядку, веду подвижный образ жизни.
Тавпека Каролина 5 класс
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 11 лет и из них два последних года я делаю зарядку по утрам. Это придает 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 катание на коньках и лыжах. Летом я предпочитаю бегать в парке и играть в большой теннис. Круглый год я посещаю бассейн два раза в неделю. Плавание укрепляет дыхательную систему.
Также я стараюсь соблюдать режим. Я ложусь и встаю в одно и тоже время каждый день. Особое внимание я уделяю питанию. Я не ем жирную и высококалорийную пищу, и не пью сильно газированных напитков. В моем возрасте некоторые сверстники уже курят, 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 своем здоровье в молодости, так как уберечь здоровье проще, чем вернуть его.
Подведя итоги, я хочу сказать, что обратить внимание на свое здоровье никогда не поздно. Придерживаясь здорового образа жизни, мы не только будем счастливы, но также не будем тратить свое время на лечение болезней.
Говейно Юлия 8
Современный человек просто обязан знать, что полезно и что противопоказано его организму, чтобы оставаться как можно дольше здоровым и активным.
Брать ответственность за свое здоровье или нет - это наш личный выбор. Нужно выбрать: быть здоровым или больным. Никакие государственные программы по оздоровлению населения и знания "Что такое здоровье?" не принесут значимых лично для каждого из нас результатов, пока мы не возложим ответственность за свое здоровье лично на себя и не начнём действовать: "Наше здоровье только в наших руках!".
Телица Кира 8
Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни.
Здоровье помогает нам выполнять наши цели, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки.
К сожалению, многие люди не задумываются о своем здоровье пока молоды. А ведь заботу о собственном здоровье каждый из нас должен взять на себя.
Действительно, нет ничего ценнее здоровья. Можно быть неимоверно богатым, влиятельным, иметь множество верных друзей, но даже это не гарантирует долгой и счастливой жизни.
Бытует мнение, что если есть здоровье, то все остальное "приложится". И это действительно так. Человек может страдать от одиночества, может сетовать на нестабильное финансовое положение и невысокий доход. Человек может желать для себя лучшей жизни и лучшей доли. Но все это поправимо, если у него есть самое главное - здоровье.
Порой приходят мысли, что здоровье - это величайший дар, данный человеку Богом. Поэтому очень важно сохранить его до глубокой старости.
Каспорская Анастасия 8 класс
Ответственно относиться к собственному здоровью - это делать все возможное, чтобы поддерживать организм в нормальном состоянии.
Здоровье каждого человека напрямую зависит от его образа жизни. В современном мире активный образ жизни в тренде.
Определенно, каждый из нас должен осознавать важность этого вопроса. Действительно, здоровье человека легко подорвать, а в дальнейшем, становится очень сложно, а иногда даже невозможно восстановить. Так что будет разумно каждому человеку позаботиться о своем здоровье уже сегодня. У людей есть сила воли , свобода выбора.
Ведь если не будет здоровья, то и жизнь потеряет все яркие краски , и человек вынужден будет бороться за то, чтобы его вернуть. Таким образом, становится ясно, что все наши радостные моменты жизни связаны именно с хорошим здоровьем и состоянием иммунитета.
Я считаю, что нужно позитивно относиться к жизни, потому что люди с хорошим чувством юмора дольше живут и меньше болеют. Нужно всегда помнить о том, что здоровье нужно беречь.
Здоровье - это самое главное сокровище человека.
Тылец Евгения 7а
Я считаю, что не надо есть фастфуд и пить газировку, а так же запретить курение, алкоголь и наркотики.
Нужно высыпаться, так как сон-важная часть здоровья Стараться ложиться спать пораньше и спать столько, сколько требует ваш организм.
Важно заниматься спортом. Спорт не только помогает сохранить твою фигуру, но и помогает оставаться здоровым и сильным.
Таким образом, мы можем сделать вывод, что здоровый образ жизни - это очень важен для каждого из нас.
Дедюля Даниил 6 класс
Я часто задумываюсь над тем, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Мне кажется, для этого важно соблюдать режим дня, спать по 8 часов в хорошо проветриваемом помещении, делать зарядку, правильно питаться. На первый взгляд кажется, что соблюдать эти правила достаточно сложно. Но это не так. Все это всего за пару месяцев станет привычкой, без которой мы не сможем представить свою жизнь.
Для здоровья важно проходить раз в год медицинское обследование. Это поможет выявить проблемы на раннем этапе и быстро решить их. Конечно, нам не хочется без надобности ходить в больницу. Но это очень важно для нас. Таким образом, чтобы быть здоровым, нужно следить за самочувствием, сном, физической формой и питанием. Я к этому буду стремиться.
Касперович Павел 10 класс
Здоровый образ жизни - это истинный путь к долголетию. Чтобы быть здоровым, сильным и красивым, нужно иметь железную силу воли и очень много трудиться, а именно работать в первую очередь над собой. ЗОЖ прививается с раннего детства.
Стрессовые ситуации оказывают на здоровье человека негативное и пагубное влияние. Стресс провоцирует хронические заболевания, способствует упадку сил и появлению агрессии.
Золотой девиз ЗОЖ, по которому нужно жить, - это соблюдать правильный распорядок дня, больше двигаться, гулять на свежем воздухе, читать добрые книги, слушать классическую музыку, совершенствоваться и не лениться.
Мы видим, что у ребят сформировано правильное понимание значимости здорового образа жизни для каждого человека.
В этом большую роль сыграли проводимые в школе беседы, викторины, презентации, спортивные мероприятия, кинолекторий, видеоролики, пример родителей, педагогов.