

Всероссийский конкурс для школьников
«Мы за здоровый образ жизни!», в соответствии со «Стратегией
комплексной безопасности детей до 2030 года»

Автор: Васильева Варвара Андреевна

Ученик МБОУ "БСОШ №3" 9 класс

Воспитанник МБОУ ДО "БСШ"

Руководитель: Ерофеева Надежда Борисовна

тренер-преподаватель МБОУ ДО "БСШ"

Эссе на тему: "Мы за здоровый образ жизни!"

Здоровье - это наш самый ценный актив. Оно является основой для полноценной и счастливой жизни. Поэтому мы, молодое поколение, с уверенностью заявляем: мы за здоровый образ жизни!

Здоровый образ жизни - это не просто модное понятие, а философия, которая охватывает все сферы нашей жизни. Он включает в себя правильное питание, регулярную физическую активность, полноценный сон, отказ от вредных привычек и умение контролировать свои эмоции.

Первым шагом к здоровому образу жизни является правильное питание. Мы стараемся употреблять больше свежих овощей и фруктов, заменяем быстрые углеводы на полезные, комплексные, исключаем из рациона жирные и высококалорийные продукты. Мы понимаем, что то, что мы едим, влияет на наше физическое и эмоциональное состояние.

Физическая активность - второй важный компонент здорового образа жизни. Мы стараемся заниматься спортом или физическими упражнениями не менее трех раз в неделю. Это помогает нам укрепить наш организм, поддерживает нашу физическую форму и улучшает наше настроение. Мы

предпочитаем активные виды отдыха, такие как прогулки на свежем воздухе, велосипедные прогулки или занятия спортом в команде.

Сон - третий важный аспект здорового образа жизни. Мы понимаем, что качество нашего сна напрямую влияет на наше физическое и психическое состояние. Поэтому мы стараемся спать не менее 7-8 часов в день, создаем комфортные условия для сна и избегаем перед сном использования гаджетов или сильных эмоциональных переживаний.

Отказ от вредных привычек - это еще один шаг к здоровому образу жизни. Мы осознаем, что курение, употребление алкоголя и наркотиков негативно влияют на наше здоровье и приводят к серьезным последствиям. Мы отказываемся от этих вредных привычек и стараемся вести здоровый образ жизни.

Контроль над эмоциями - это последний, но не менее важный аспект здорового образа жизни. Мы учимся управлять своими эмоциями, избегать стрессовых ситуаций, находить позитивные и конструктивные способы решения проблем. Мы понимаем, что психическое здоровье также важно, как и физическое.

Таким образом, мы, молодое поколение, активно пропагандируем здоровый образ жизни. Мы стремимся быть здоровыми, активными и счастливыми. Мы призываем всех к присоединению к нам, к поддержанию здорового образа жизни и созданию здорового общества. Ведь только в здоровом теле и здоровом духе мы сможем достичь больших высот и принести пользу себе и окружающим.