

## Азбука здоровья

Здоровье - достояние не только каждого человека, но и общества в целом. Оберегать и сохранять здоровье нас учат в семье наши родители, в школе учителя. Семья - это самое главное в жизни человека. Если семья крепкая и дружная, она непобедима.

В моей семье все противники вредных привычек: мои родители и близкие родственники не курят и не употребляют алкоголь. Они приучили меня и мою сестру правильно питаться. В магазинах продаётся большое количество фастфуда. Чипсы, газировка, сосиски - все это вредная еда. Самая вкусная и полезная пища - это еда, которую готовит моя мама и папа.

С детства я занимаюсь спортом: катаюсь на лыжах и на велосипеде с 2 лет, с 6 лет занимаюсь тхэквондо. Это тренирует выносливость. В 10 лет начал ходить в секцию по плаванию. Учёные утверждают, что плавание способствует правильному развитию скелета и мускулатуры человека, также способствует развитию дыхательной системы и правильному кровообращению.

Мама говорит, что свободное время лучше проводить на улице, например, погулять со своей собакой: и собака довольна, и тебе полезно. Это гораздо лучше, чем смотреть телевизор или играть в компьютер.

Каждая семья должна вести здоровый образ жизни, больше уделять времени своим близким, животным, общаться с природой. Ведь не даром народная мудрость гласит: «В здоровом теле здоровый дух».