**Лукьянова Анастасия, 15 лет**

**Сочинение**

 **«Мода на здоровье»**

Мы живем в сложное время. Все хотят быть красивыми, модными, чтобы на них все смотрели. А мне кажется, что хорошо одеваться – это не самое главное. Взрослые говорят, что необязательно быть прекрасным, главное в жизни – здоровье. И тогда у тебя будет хорошая работа, семья, здоровые дети. Поэтому я считаю, что здоровым быть модно.

Я учусь в коррекционной школе. Многие мои одноклассники и я посещаю спортивный кружок. Мы принимали участие в городском Дне здоровье. Нам очень понравилось. Ведь спорт-залог здоровья. У меня не все получается выполнять. Раньше дети смеялись надо мной. Мне так было обидно. Я же не виновата, что родилась такой. Я мечтаю, чтобы не делили детей на здоровых и больных, не смеялись над недостатками детей. Ведь мы все равные.

Для поддержания крепкого здоровья важно правильно питаться. Нас этому учат на уроках социально-бытовой ориентировки. Мы учимся готовить разные блюда.

Красивая осанка- залог здоровья. Советую всем следить за посадкой во время приготовления уроков дома и в школе.

Для здорового образа жизни очень важен и режим дня. Перед выполнением домашних заданий лучше погулять на свежем воздухе. Тогда ты становишься веселым, усталость проходи. Большое значение для здоровья имеет сон.

Многие мои одноклассники играют в компьютерные игры и подолгу. Я бы вам не советовала этого делать. Устают глаза, снижается зрение, становишься нервным.

Еще больно смотреть на детей, которые курят, употребляют наркотики, пьют алкоголь. Это очень вредные и коварные привычки. От них нужно избавляться. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

Я стараюсь следить за своим здоровьем. В этом мне помогают мои родители, учителя в школе. Мы, сегодняшнее поколение говорим «Нет!» всему, что мешает нам быть здоровым. Чтобы быть здоровым, нужно с малых лет заботиться о своем здоровье. Мы должны думать о своем будущем.

Больше всего я мечтаю выздороветь, заниматься спортом, быть похожими на других ребят. Ведь спорт помогает укрепить здоровье, улучшить настроение. Мы видим, что сейчас стало престижным заниматься разными видами спорта. Я надеюсь, что со временем я выздоровею, смогу заниматься спортом. Всем детям, я желаю ценить свое здоровье. Помните, что здоровым быть модно всегда!