

Какую роль играет здоровье в жизни человека.

Какова роль здоровья в жизни человека? Этим вопросом задается сегодня каждый человек. Я считаю, что быть здоровым очень важно!!!! Это просто необходимо, особенно сегодня, когда перед человеком открываются такие возможности, как карьерный рост, путешествия, занятие любимым делом. Только здоровый человек способен, на мой взгляд, уверенно идти к своей цели, полностью отдаться делу всей его жизни. Поэтому многие люди ведут здоровый образ жизни. Что же включает в себя это понятие?

Во-первых, это правильное питание. Отказ от вредной пищи, употребление фруктов и овощей - все это способствует укреплению здоровья.

Во-вторых, человек должен полностью отказаться и от вредных привычек, будь то курение или алкоголь. Они ухудшают самочувствие любого, появляются проблемы с иммунитетом. Как следствие, человек просто заболевает.

В-третьих, это спорт. Занятия спортом тоже влияют на наше здоровье, укрепляют его, закаляют характер. Человек после утренней пробежки получает заряд энергии на целый день, улучшает настроение, он готов к новым свершениям.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, улучшает здоровье, укрепляет организм и получает множество положительных эмоций. Здоровый человек – успешный человек.

Ероскин Андрей 8 класс