***Азбука здоровья***

Здоровье - один из главных показателей жизни человека. Согласитесь, что болезни достаточно осложняют наше существование. Собрать полный алфавит по этой теме, будет сложно, поэтому мы вместим основные понятия. Здесь будет собрано и то, что хорошо и то, что плохо.
**А** –алкоголь. Не для кого не секрет, что спиртные напитки плохо влияют на печень и поражают центральную нервную систему. Лучше полностью ограничить их употребление.
**Б** -бег. Кардиотренировки повышают выносливость организма и помогают сбросить лишний вес.
**В** - вода и витамины. Пить много воды-залог хорошего здоровья. Она выводит токсины и улучшает обмен веществ. Витамины поддерживают иммунитет, укрепляют кости и улучшают память.
**Д, Е** - домашняя еда. Домашняя еда всегда будет полезней перекуса в какой-нибудь кафешке. Ведь так ты можешь контролировать все ингредиенты и процесс готовки.
**Ж** - жирная пища. В ней содержится холестерин, большое количество которого приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.
**З** - закаливание. Закаливаться очень полезно, это увеличивает устойчивость иммунитета к болезням.
**И** - интернет. Интернет очень полезная вещь, из него можно получить кучу информации. Однако многие в наше время сталкиваются с тем, что проводят в нем слишком много времени и совсем не ради пользы. Стоит уменьшить пребывания в гаджетах.
**К** - курение. В сигаретах содержится большое количество вредных смол и никотина, которые приводят лёгкие к плачевному состоянию и влекут за собой множество болезней.
**М** - мусор. Сортировка мусора влияет на экологию, которая в свою очередь оказывает глобальное влияние на здоровье людей.
**Н** - наркотические вещества. Их вообще не должно быть в нашей жизни! Мало того, что это незаконно, так ещё они делают очень сильный и практически не поправимый удар по здоровью и психике, не говоря о зависимости.
**О** - отдых. Физические и умственные нагрузки - это хорошо, но давать себе передышка тоже надо. Пренебрегать отдыхом нельзя. Однако, как говорят: "Делу-время, а потехе-час"
**П** - прогулка. Прогулки на свежем воздухе, улучшают работу мозга. Во время них, организм насыщается кислородом. Гулять надо, как много чаще.
**Р** - режим дня. Соблюдать режим, очень важно. Ваш организм привыкнет к определённому времени сна и приёма пищи, и сразу будет заметно увеличение энергии и самоощущение улучшится.
**С** - спорт. Физические нагрузки, увеличивают мышечную массу и силу, укрепляют организм.

**Т** – тренировки. Тренировать мышцы нужно регулярно, чтобы тело было постоянно в тонусе, а фигура в идеальном состоянии.
 **У** – утреннее пробуждение должно быть ранним, подъем из постели быстрым. Тот, кто рано встанет, тому природа здоровье дает.

**Ф** – форточка. Проветривание комнаты должно быть регулярным, обязательно проветривать комнату перед сном.

**Х** – хорошее настроение. Смех продлевает жизнь, а хорошее настроение способствует повышению иммунитета и бережет нервы.

Букв в алфавите много, а здоровье –одно и другого не будет, поэтому

**Я** –за здоровый образ жизни.

***Печуричко Софья, 9В класс***