МКОУ Ванашинская ООШ

Сочинение на тему:

Только у здоровой нации есть будущее.

Выполнила: ученица 5 класса

Тайгимова Марьям

Учитель: Насирханова Н.М

2017-2018 уч.год

Здоровые дети – будущее России!  
Ее надежда, потенциальные силы.  
Здоровая нация и достояние,  
Великой России процветание!

С этого четверостишия я хотела начать свое сочинение. Потому-что будущее зависит в первую очередь от здоровья.  
  
Только у здоровой нации есть будущее. Мы часто видим, как дети играются, бегают. Их глаза наполнены счастьем. На лице улыбка, которая дороже всего. У каждого свои надежды, свои мечты. Мы редко задумываемся о том, что дети это будущее страны. Радость и счастье, здоровье и долголетие – все это необходимо каждому из нас. всего этого мы желаем своим родным и близким , друзьям и знакомым. Заботимся ли мы сами о своем здоровье? Это, по-моему, самый главный вопрос. Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. А главное здоровье наших детей.

Здоровье детей – будущее здоровой нации, сильной и богатой страны. Большинство современных девушек и парней считают, курение т распитие спиртных напитков это модно. Они совершенно не задумываются о своем здоровье и здоровье своих будущих детей. Когда смотришь фильмы, там показывают беременных женщин, которые курят и пьют. Они вызывают особенное отвращение. Я начинаю задумываться о том, как бы это не дошло и до нашего народа. Ведь число рожденных людей меньше чем, число умерших. Это большая проблема государства, которую необходимо как можно быстрее разрешить.

Вот мне, например не нравится ходить по врачам в поликлинику. Там большие очереди и много людей с разными болезнями. Там можно быстро заразиться каким-нибудь вирусом. Все, наверное, согласятся, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Да и лекарства сейчас все очень дорогие и в нашем селе нет аптеки, чтоб их купить.

Врачи считают, что состояние здоровья зависит от здорового образа жизни. А в наше время дети больше увлекаются компьютером, телефоном, планшетами. Они становятся малоподвижными, замкнутыми в себе. Это все ведет к нездоровому образу жизни. Новые технологии облегчают нашу жизнь, но всего хорошего должно быть в меру. Здоровье, правильное питание – это ключ к хорошему настроению. Что мы сегодня питаемся? Тоже не маловажный вопрос. Чипсы, пиццы, корочки, газировки – это вредная еда, которая приводит к лишнему весу.

Я воспринимаю слово «здоровье» как возможность бегать, играть, веселиться. В настоящее время нет человека, который не слышал бы, что для предупреждения болезней необходимо заниматься физическими нагрузками, быть физически активным. Поэтому регулярные занятия спортом никому не навредят.

Важно понимать, что будущее зависит от детей, которые уже сейчас живут в этом мире. Я верю в светлое настоящее и будущее, в котором люди хотят жить. Будущее, которого люди не будут бояться.