**Евдокимова О.В.**

**230-344-586**

**Малинина Н.В.**

**229-414-714**

**2. Сочинения ребят старшей лагерной группы при МБОУ «Ривзаводская СОШ» на тему «Здоровый образ жизни»**

**Цель:** убедить в необходимости вести правильный образ жизни.

**Середина лагерной смены**

**1.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую доказать правильность этой мысли.

Во-первых, я считаю, что есть нужно по расписанию, иначе можно сильно поправиться. Например, чипсы, картофель фри, корочки очень калорийны, и человеку нельзя их часто употреблять.

Во-вторых, спортом нужно заниматься тоже в меру, потому что от перенапряжения могут растянуться или порваться связки, заболят руки и ноги, человеку будет тяжело дышать, может сдавить горло.

Таким образом, я доказал слова А. Фараджа. Он прав. **(Некрасов Иван, 6 кл.)**

**2.**  А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

 Во-первых, во всём должна быть мера: в еде, в работе, в играх.

 Во-вторых, взрослые люди должны спать восемь часов. А если человек будет залёживаться в постели, то может заболеть голова, начнут неметь руки и ноги.

А. Фарадж прав**. (Круглов Никита, 7 кл.)**

**3.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

 Во-первых, когда мы не соблюдаем режим дня, то мы подтачиваем своё здоровье. Встаём поздно, ложимся спать тоже поздно – вот тебе проблемы со здоровьем.

Во-вторых, в еде тоже должна быть мера. От переедания страдают все органы, и человек заболевает.

 Таким образом, я доказала смысл слов А. Фараджа**. (Плотникова Нелля, 6 кл.)**

**4.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья».

Три года назад я поправилась до 45 килограммов, это произошло потому, что я не знала меры в еде. Потом я поняла, что так нельзя, я начала худеть и похудела до 40 килограммов. Сбросила пять килограммов! Теперь я слежу за своим весом.

Советую всем следить за своим питанием, здоровье будет лучше.

 **( Прокофьева Варвара, 7 кл.)**

**5.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую доказать правильность этой мысли.

Во-первых, чтобы быть здоровым, надо знать меру. Например, я могу съесть десять конфет, это не повлияет на моё здоровье, но если я буду есть очень много конфет, то может начаться аллергия.

Во-вторых, плохим может кончиться чрезмерное употребление спиртных напитков, они могут человека превратить в грязную свинью. А люди должны оставаться людьми.

Таким образом, я доказала, что умеренность – союзник природы и стране здоровья**! (Цивелёва Дарья, 6 кл.)**

**6.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

Во-первых, не надо читать книги ночью с фонариком, может испортиться зрение.

Во-вторых, не надо щуриться, это может повлиять на зрение.

Таким образом, я доказал, что А.Фарадж был прав**. (Ёлкин Виталий, 7 кл.)**

**7.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

Во-первых, люди должны соблюдать меру в еде, в игре на компьютере, в веселье, в употреблении сладкого и мучного. Например, шоколада, конфет, булочек, кексов, пирогов.

Во-вторых, можно остаться с плохим зрением, если долго сидеть за телевизором или за компьютером, излучение влияет на здоровье, зрение, психику.

Таким образом, я доказала, что умеренность – союзник природы и стране здоровья! **(Бакумшина Елизавета, 6 кл.)**

**8.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

Если много есть, то это может привести к тому, что человеку сложно будет долго ходить, нагибаться, носить тяжести. От лишнего веса начинается ожирение. Поэтому нужно есть в меру. **(Лунева Анна, 5 кл.)**

**9.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

Нужно есть в меру потому, что если потолстеешь, то сердцу будет тяжело работать. Оно может остановиться.

Читать тоже нужно в меру, потому что может испортиться зрение, если ты читаешь в темноте, если в книге мелкий шрифт.

Так я поняла суть слов А. Фараджа**. (Голубева Екатерина, 5 кл.)**

**10.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

 Во-первых, нельзя вырубать много деревьев, потому что они дают кислород, нужный для дыхания.

Во-вторых, курение вредит здоровью человека. Это вредная привычка.

 Таким образом, я доказал справедливость слов А. Фараджа. **(Николаев Егор, 7 кл.)**

**11.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

 Во-первых, нужно знать во всём меру. Например, есть надо в меру, даже купаться надо в меру, чтобы не переохладить организм.

Во-вторых, сохранить здоровье в порядке нам помогает утренняя гимнастика, соблюдение режима дня, чистота в делах и мыслях. Они сберегают нашу жизнь. Они тоже относятся к понятию «мера».

 Таким образом, я доказала, что во всём должна быть мера. **(Сизова Марина, 6 кл.)**

**12**. А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

 Во-первых, если люди будут есть без меры, то наш мир станет миром толстяков, а это не очень интересно и красиво!

Во-вторых, люди должны заниматься спортом, укреплять и тренировать свой организм, чтобы не жить в мире толстяков. Но и здесь нужна мера, иначе может случиться другая беда: мир станет миром худышек! Это тоже плохо.

 Во всём должна быть мера! **(Вересов Егор, 6 кл.)**

**13.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

 Во-первых, должна быть мера в еде, иначе человек со временем станет полным и некрасивым.

Во-вторых, полным людям тяжело выполнять даже простую работу, потому что надо наклоняться, приседать, а они это делают с трудом. Они не любят движений.

 Таким образом, я доказала слова А. Фараджа. **(Краснова Милана, 5 кл.)**

**14.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья».

Я считаю, что Фарадж хотел нас убедить в том, что во всём нужна мера. Например, когда ты играешь восемь часов подряд в футбол, то это вредно для здоровья, можно даже упасть без сил. Организму не хватает кислорода, воды. Это вредно.

А. Фаражд прав**. (Чусов Степан, 5 кл.)**

**15.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья».

Я считаю, что Фарадж хотел этими словами сказать нам, что нельзя превышать меру. Например, я однажды долго играл в планшете, и у меня стали болеть глаза, они покраснели, чесались. Мне всегда надо играть в очках, а я забыл про них.

А. Фаражд прав. **(Чусов Михаил, 4 кл.)**

**16.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

Во-первых, мне кажется, что во всём должна соблюдаться мера: в еде, в работе, в спорте,
 потому что без неё никак: мы будем вредить своему здоровью.

Во-вторых, сейчас люди выбрасывают мусор куда попало, от этого плохо и природе, и человеку: природу мы загрязняем, а человек из-за нечистот теряет своё здоровье.

 Таким образом, А. Фарадж прав. **(Дмитриев Кирилл, 7 кл.)**

**17.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

Во-первых, если все будут есть без меры, то что же тогда будет? Все же лопнут от переедания!

Во-вторых, вот если женщины будут есть без остановки, то у них испортится фигура, а для женщин это просто беда!

 Не надо много есть! Это вредно для человека и для его здоровья!

 **( Иванова Кристина, 6 кл.)**

**18.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

 Во-первых, нужно во всём знать меру: в еде, в игре, в веселье, даже в чтении.

Во-вторых, без чувства меры люди могут полностью загубить своё здоровье. Например, если читать лежа ночи напролёт, то можно испортить зрение.

 Таким образом, слова А. Фараджа правдивые. **(Лунева Ульяна, 7 кл.)**

**19.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья». Попробую это доказать.

Во-первых, надо меньше вырубать лесов, они охраняют человеческую жизнь.

Во-вторых, летом детям не всегда надо долго быть в воде, потому что можно переохладиться и заболеть.

Таким образом, я доказал, что А.Фарадж был прав**. (Поздняков Кирилл,**

 **7 кл.)**

**20.** А. Фарадж писал: «Умеренность - союзник природы и стране здоровья».

Фарадж хотел, чтобы люди умеренно веселились, умеренно играли, умеренно ели и пили. Ещё он мечтал, чтобы люди любили и заботились о природе и о человеке**. (Некрасов Денис, 7 кл.)**