

Лебяжьевский филиал МБОУ

Моисеево - Алабушской сош

«СПОРТ – АЛЬТЕРНАТИВА ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ»

Номинация: «Литературная работа» (эссе)

Выполнила: Дудка Ульяна Сергеевна

Возраст: 12 лет

Лебяжье 2014

Здоровье – это бесценный дар, которым наделяет человека природа. И только от нас, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересней и счастливой, а чаще всего человек растрчивает этот дар попусту, забывая, что, потеряв, вернуть его очень и очень трудно.

Я учусь в 6 классе. Это так называемый «переходный» возраст, когда становятся актуальными потребности в признании, общении, самоутверждении, новых ощущениях. По признанию специалистов, главная особенность подростка – личностная нестабильность. Мы взрослеем - происходит становление нашей готовности к жизни. Нам ещё далеко до истинной взрослости, но мы стремимся к ней и претендуем на равные права со взрослыми. Мы хотим самоутвердиться, и нередко самым простым и быстрым способом удовлетворения этих потребностей нам представляется употребление алкоголя, табака, а иногда и наркотиков.

Но есть прекрасная альтернатива пагубным привычкам - это спорт! Пьер де Кубертен сказал: « О, спорт, ты – мир!». Ему вторил Ювенал: « В здоровом теле – здоровый дух!». Занятие спортом повышают энергию и работоспособность человека, заполняют его досуг. Увлечение спортом не только предупреждает развитие пагубных привычек, но и укрепление здоровья, снимает утомление после умственного труда, сбрасывает эмоциональное напряжение, позволяет « держать себя в форме». Ещё древние греки прославляли красоту человеческого тела физически развитого человека. Ни для кого не секрет, что физические упражнения дают мощное лечебное действие на организм больного.

В нашем классе 5 девочек. Все мы ведём здоровый образ жизни. Нас всех объединяет интерес к спорту. В нашей школе много делается для сохранения и укрепления здоровья. В нашем классе есть традиция ходить в лыжные походы- это помогает укрепить нам не только физические силы, но и сделать нас более дружными, терпимыми друг к другу. Все мы занимаемся в спортивной секции « Волейбол», многие из нас добиваются неплохих результатов. Наши ребята участвуют в районных спортивных мероприятиях и занимают призовые места.

У нас мечта, чтобы каждый из нашего класса состоялся как человек в жизни, был активным, здоровым и полезным людям, а значит – востребованным.

Здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека.