

МКОУ «Сучковская средняя общеобразовательная школа»

Сочинение

Спорт-альтернатива пагубным привычкам

Выполнил: ученик 8 класса
Павлов Сергей

2014 г.

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред.

Курение, алкоголизм, наркомания – пагубные привычки, которые являются в настоящее время частью молодежной субкультуры, неотъемлемым атрибутом отдыха. Но откуда вообще берутся эти привычки и для чего они нужны человеку?

Некоторые мои сверстники считают, что курение, например, помогает расслабиться и снять стресс, занять какое-то особенное положение в обществе, выглядеть «круче» (так считается у подростков). Алкоголь, по мнению многих, поднимает настроение. Человек становится веселым и раскованным. И даже будучи хорошо воспитанным и скромным, в состоянии опьянения он может совершить «дикие» поступки, теряет бдительность, перестает быть осторожным, может выболтать любую тайну. Существует даже такая поговорка: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

Несмотря на то, что в нашей стране пропагандируется здоровый образ жизни средствами массовой информации, выпускаются плакаты под лозунгами: «Не прокури свое здоровье!», «Наркотикам - Нет!» , проводятся широкомасштабные акции по борьбе с вредными привычками, заболеваемость и смертность в России все же достигли высокого уровня. И среди основных причин - привычки, которые разрушают наше здоровье.

Что же делать? Как уберечь себя и своих друзей от этого зла? Я считаю, что выход есть. Альтернативой пагубным привычкам может стать и должен стать - спорт. В течение пяти лет я занимаюсь греко-римской борьбой. Помню, когда только начинал, испытывал очень сильное волнение перед выходом на поединок. Но со временем я приобрел в себе уверенность. И сейчас, во время соревнований, я спокоен и выдержан. И это помогает мне одерживать победы во время поединка. Спорт воспитывает – честная борьба приветствуется спортсменами. Он развивает и физические качества, учит дисциплине, закаляет волю - одним словом, формирует характер. Ведь мне неоднократно предлагали мои сверстники закурить, выпить спиртного, но я нашел в себе силы отказаться от всего этого.

Я считаю, что каждый человек может найти в себе силы расстаться с вредными привычками. Только сделать это надо быстрее. Как говорил Конфуций: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». И надежным союзником в этой борьбе может стать спорт.

Сейчас в нашей стране ведётся большая работа по развитию спорта, пропагандируется здоровый образ жизни: строятся стадионы, в школах введены три часа физкультуры, работают спортивные секции, создаются школьные спортивные клубы, волонтеры из числа молодёжи выступают за здоровое поколение в двадцать первом веке. Они призывают к жизни без курения, наркотиков, алкоголя. Но самое главное в решении проблемы – это

мы и наш выбор. Здоровье человека наполовину определяется его образом жизни. И я считаю, что спорт спасёт наше здоровье, а значит и жизнь! Я за здоровый образ жизни! Я выбираю спорт!