

Конкурс стихотворений о спорте.

Канайкина Алина 5 класс

Учитель: Прибыткина А.П.

Спорт-это жизнь

Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он - здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра -

Здоровы будем мы всегда.



Конкурс сочинений

Колбасова Екатерина 9 класс

Учитель: Кузнецова М.А.

Мы выбираем спорт как альтернативу пагубным привычкам.

Все знают, что пагубные привычки уносят здоровье человека. Но тем не менее ситуация распространения курения, употребления алкоголя в детском, подростковом и юношеском возрасте все больше и больше тревожит. Не случайно в своем стихотворении «Акселераты ,акселерантки»

Р.Рождественский пишет: «...рядом с безопасной бритвою оловянные солдатики, сигареты рядом с куклами, прыгалки с губной помадою». В детство входят курение, алкоголь, а порой и наркотики. Как правило , в приобщении к курению, алкоголю в первую очередь повинны курящие и пьющие родители, их отрицательный пример. К сожалению, в последние годы ряды курильщиков пополняют девушки, а многие, будучи затем и беременными, не расстаются с сигаретой. Печальные картины беременных мамочек с сигаретой во рту можно видеть на крыльце родильных домов. Многие мальчики и девочки начинают курить, выпивать, пробовать наркотики в компаниях , собравшихся для веселого времяпрепровождения. Все это помогает быть раскованным, веселым, непохожим на других . Однако, выкурив сигарету, другую, выпив бокал вина , хочется это повторить еще сегодня, тоже и завтра. Вот так и формируются пагубные привычки. Они становятся стойкими и неуправляемыми. Вот и сбылась народная мудрость всем известной пословицы: «Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Чтобы определять свою судьбу, подросток должен обладать волевыми качествами, позволяющими отстоять свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить (подчас весьма уважаемые им старшие товарищи или сверстники).

Как уберечь себя и своих друзей от этой злой напасти? Спасение есть. Это -спорт! Увлечение спортом не только предупреждает развитие пагубных пристрастий молодежи, но и укрепляет здоровье, снимает утомление после умственного труда, сбрасывает лишнее эмоциональное напряжение, позволяет «держать себя в форме» (о чем всегда мечтают девушки!). Во время занятий спортом человек получает заряд бодрости, жизнерадостности. А безделье, скука ведут к сигарете, банке пива, бокалу вина , рюмке водки. А

за этим часто пропасть в неудачную жизнь.

Очень хорошо, что над проблемой досуга молодежи задумались в нашей стране. Акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам» идет по всей стране. Планы, отчеты, сводки читаем в Интернете. Все это хорошо. Но надо, чтобы это стало нормой нашей жизни, а не какого-то периода времени.

Конкурс сочинений

Назарян Варган, 7 класс

Учитель: Бедрина М.М.

« Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»

Я выбираю спорт, а не пагубные привычки . Пагубные привычки – это алкоголизм , курение , употребление наркотиков . Эти вещества я не употребляла и никогда не коснусь до них . Моя альтернатива – это спорт , здоровый образ жизни . Они создают хороший бодрый настрой организму . Спортом можно и нужно заниматься постоянно . Необходимы гимнастика , пробежка , игры в футбол , волейбол , баскетбол , катание на коньках , санках, велосипеде , плавание в реке и в бассейне. Даже просто прогуляться и поиграть в снежки зимой . Это ведь тоже спорт .

Кто занимается спортом , всегда весел , здоров , меньше склонен к болезням

В настоящее время созданы различные организации , пропагандирующие здоровый образ жизни .

Волонтёры из числа молодёжи выступают за здоровое поколение в двадцать первом веке .Они призывают к жизни без курения , наркотиков , пива .

Только здоровые добиваются больших успехов в своём карьерном росте .

Человек же с пагубными привычками зависим от того , что он употребляет .

А его привычки приводят к плачевным последствиям : неизлечимым болезням , скорой смерти ...

Как это иногда происходит ? Некоторые не хотят быть «белой вороной», «за компанию» , на «слабо» переступают грань, за которой наркотики , курение , алкоголь Только силой воли , медицинским вмешательством , взаимопониманием близких можно изжить все эти негативные пагубные привычки . Я за здоровый образ жизни, я выбираю спорт .

«Если хочешь быть здоров
Без лекарств и докторов ,
Спортом занимайся ,
Ежедневно закаляйся!
Для всех мой ответ :
« Пагубным привычкам – нет!»

