**МБОУ «Мордовско-Козловская средняя общеобразовательная школа»**

Атюрьвского муниципального района Республики Мордовия

Сочинение

Наше здоровье в наших руках!

 Выполнила: ученица 8 класса Маркина Марина

Руководитель: учитель физической культуры

Гераськин В.И

2013 г.

 Когда нет здоровья, молчит мудрость,

 не может расцвести искусство, не играют силы,

 бесполезно богатство и бессилен разум.

 Геродот

 Мы живём в ХХI веке. Цивилизация охватила практически каждый уголок нашей необъятной планеты. Не исключением является и наша страна. Но что же это представляет собой? Заводы, фабрики, автомобили - как это всё влияет на жизнь общества, на наше здоровье? Сегодня очень много людей с различными заболеваниями. Их поток растёт с каждым новым днём. Но сохранять здоровье важно и необходимо. Жуткое загрязнение окружающей среды, биосферы, которая нас окружает, совершается по вине человека, приводит к многим катастрофам: наводнения, пожары, цунами. Часто слышим о загрязнении водоемов, о вырубке лесов. Мы сами должны противостоять этому. Человек может и обязан сам создавать своё здоровье. Но всем хорошо известно, что кроме таких проблем существуют и другие. К примеру, своё здоровье человек может погубить и сам, «подставляя» его под удары алкоголя, курения, наркотиков, что в следствие ведёт к различным заболеваниям. Этим сейчас занимаются как взрослые, так и подростки. Видите ли, так модно. Многие привыкли к этим разговорам. Я же смотрю на это, как на огромную проблему. А что, если через несколько десятилетий на Земле практически не останется здоровых и полноценных людей? В каком же обществе мы рискуем жить? Возникает вопрос: а почему бы нам не создать моду на подтянутость и закалённость и отказаться от вредных привычек?

 Я думаю, что самый верный вариант сохранить здоровье - это занятия спортом, главное - иметь желание. Нужно признать, спорт - в этом случае - очень хороший друг, дающий силу и стремление к лучшему. Он играет большую роль в нашей жизни, помогает многого добиваться. А главный рекорд в жизни - здоровье! Я поддерживаю тех ребят, которые ведут здоровый образ жизни. Но слово «здоровье» никак не совместимо с алкоголем, курением, наркотиками. И я, рекомендую моим сверстникам заниматься спортом, не оставаясь в стороне. Недавно в селе Атюрьево состоялись районные соревнования по настольному теннису. Там я заняла 3-е место. Но чтобы победить, нужно упорно тренироваться. Ведь за победу нужно бороться.

 В школе у нас очень хороший спортзал, где мы тренируемся и соревнуемся друг с другом. Воспитывать стремление к здоровью необходимо с детства, со школьной скамьи. Вот и у нас в школе на такие темы проводятся мероприятия: соревнования, беседы, физкультминутки, а лучшие спортсмены поощряются призами. Даже в столовой школьникам раздают витамины. Я считаю, что это правильно!

Физкультуру и спорт

Любим всею душой безгранично.

Спорт нам радость даёт,

С ним здоровье у нас на «отлично»!

 Более двухсот лет тому назад французский врач сказал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство». Да, действительно, движение - одно из главных условий укрепления здоровья. Путь к здоровью надо искать в чистом воздухе, красотах природы, туристских походах, в движении - лыжи, бег, игры, плавание.

 Не бойтесь, люди, дождя и стужи,

 Чаще посещайте стадион.

 Кто с детских лет со спортом дружит,

 Тот всегда здоров, красив и ловок, и силен.

 Я думаю, что кроме физического, важно духовное здоровье. От того, насколько здорова душа, зависит и здоровье тела. Не зря гласит народная мудрость: «В здоровом теле здоровый дух!». Доброта, справедливость, милосердие, умение понимать чужую боль – это лишь некоторые качества духовно здорового человека. Он является не только врачом самому себе, но и лекарем окружающим. Я не устану многократно повторять, что боль, несчастья и болезни – результат наших собственных ошибок не только в питании, но и в образе жизни. Отсюда следует, что каждый из нас должен для себя выбрать жизненный путь, соблюдать определённые заповеди во имя сохранения и укрепления духовного, физического здоровья.

 Жизнь – дар Божий, тратить его напрасно – преступление перед собой и грех перед Богом.

 Я знаю, что человек и природа – это единое целое. Наше здоровье связано с природой, с окружающим миром. Как всем известно, в 2018 году Россия принимает чемпионат мира по футболу. Это очень важное и ответственное для всей страны событие. Кроме всего этого Россия должна будет сама хорошо выступить на этих соревнованиях. Она должна будет показать, что не зря принимает этот чемпионат, что Россия по-настоящему спортивная держава, какой уже долгое время пытается стать. И, надо сказать, не без успехов. Доказательство тому - предстоящая зимняя олимпиада в Сочи в 2014 году.

 И это больше всего доказывает, что здоровье не купишь ни за какие деньги. «Когда нет здоровья, бесполезно богатство и бессилен разум», -утверждал Геродот. Чтобы быть счастливым, добиться в жизнь успехов, надо быть добрым, сильным, веселым, а значит - необходимо укреплять и сохранять на долгие годы здоровье. А вместе с этим – беречь неповторимый и бесценный дар Божий – человеческую жизнь! И если каждый из нас будет стремиться к этому, то мир внутри и вокруг нас будет здоровым и счастливым.