

Я выбираю спорт.

Спорт играет большую роль в моей жизни. Я считаю, что спорт держит людей в форме, делает их более организованными и дисциплинированными. Но прежде всего, по – моему мнению, спорт служит укреплению здоровья людей. При просмотре многих телепередач я огорчаюсь, что молодежь часто говорит, что им нечем заняться, поэтому они от скуки курят, употребляют алкоголь и наркотики. Мне хочется их спросить: «Нечем заняться? А спорт?»

Ведь для того, чтобы заниматься спортом, не обязательно иметь спортивный клуб, спортивный зал, много инвентаря. Можно бегать по утрам в парке или на улицах деревни, делать зарядку, дома под музыку выполнять упражнения, гонять мяч, кататься на лыжах и коньках.

Я давно дружу со спортом, поэтому мне, никогда не бывает скучно. Для себя давно решила: выбираю спорт и здоровый образ жизни вместо пагубных привычек. В этом стараюсь убедить и всех своих друзей, ведь здоровье – одна из главных составляющих нашей жизни. Мы молоды, впереди у нас интересная жизнь. Сколько всего хорошего хочется сделать, увидеть, открыть! Это невозможно без крепкого здоровья.

По праву говорят: в здоровом теле – здоровый дух. Я с этим полностью согласна

Хочется, чтобы спорт, забота о здоровье стали необходимостью современной молодежи. Мы – будущее нашей страны и от того, какими мы будем, зависит, какой будет она.

Репина Екатерина 5 класс.