Эссе

«Мы выбираем спорт!»

Человек живет разнообразной жизнью, каждый день ему приходится выбирать чем заниматься. Прожить день так, чтобы она была с пользой, или же тратить ее на бесполезные вещи, такие как употребление алкоголя или наркотиков. Но каждый человек должен задумываться о том, что для крепкого здоровья нужно не только заботиться о своем здоровье, здоровом питании, но и, конечно, же заниматься спортом.

Так зачем нужно заниматься спортом? И какая от нее польза? Спорт помогает укрепить здоровье, и он является отличным профилактическим средством многих заболеваний. Регулярные нагрузки на организм помогут избавиться от жировых отложений, к тому же развивается мышечный корсет, что в результате позволяет получить красивый рельеф тела. Физические нагрузки увеличивают выносливость. Благодаря спорту люди лучше передвигаются пешком, обходятся без лифта. Помимо физических плюсов, повышается и мозговая активность. Поэтому, спорт помогает организму во многом.

Я как родитель, учитель и классный руководитель прививаю спорт своим детям, своим ученикам. Провожу беседы с родителями, ведь эта тема очень актуальна в наше время и она помогает нашим детям не только укрепить здоровье, а также приобрести определенную дисциплинированность, побороть лень и быть готовым ответить за свои действия и поступки. Если дети будут увлечены спортом, гораздо меньше шансов, что он попадет под плохое влияние улицы. И, конечно, мы надеемся на то, что наши дети будут вести правильный и здоровый образ жизни. Почему с моей стороны ведется активная работа с родителями? Все потому, что именно родители помогают ребенку с выбором спортивной деятельности. Причем важно понимать, что спорт в целом должен нравится ребенку. Не стоит мучить его футболом, если ему больше нравится плавание. Сегодня перед взрослыми и детьми огромный выбор различных видов спорта, нежели лет 10-15 назад, когда был популярен не спорт, а посиделки на лавочке с пивом в руках. Сейчас спорт стал более популярным, модным. Теперь не модно сидеть на лавочке и пить пиво, а модно кататься на велосипеде по городу, пройтись пешком, поиграть в футбол во дворе, ведь у нас такие красивые и оснащенные спортивные дворы, площадки. И самое приятное то, что люди начинают жить активно, весело, заводить новых друзей, укреплять здоровье. Так сказать, совмещать полезное с приятным. Меняется качество жизни, происходят положительные изменения и со стороны здоровья и с внешностью. И самое приятное то, что человек постепенно начинает привыкать и втягиваться в это новое жизненное пространство, и ему это нравится.

И да, стоит отметить, что спорт заменяет бесполезное времяпровождение активностью, которая ведет к цели. Каждому спорт нужен для достижения определенных целей. Кто-то занимается, чтобы стать чемпионом, а кому-то он нужен укрепить здоровье. Но, в любом случае спорт открывает перед человеком море возможностей, делает его жизнь разнообразным и здоровым. Поэтому, мы смело выбираем спорт!