

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гостилицкая общеобразовательная школа»
Ломоносовского района
Ленинградской области**

**Областной конкурс
«Я выбираю...»**

Тема: «Азбука здоровья»

Выполнила ученица 8а класса
Валенцева Ирина Николаевна

Здоровье – это ежедневный труд

“Здоровье так же заразительно, как и болезнь.”

Ромен Роллан

Не случайно свое сочинение я начала словами Ромена Роллана. Да, здоровье-это актуальная проблема в наше время. Много разных вирусов, с каждым годом они все новые и новые. Болезни, как говорят, помолодели. Но в любом возрасте человек не должен позволять себе плохо себя чувствовать. «А что для этого надо?» - спросите вы. Я отвечу: «Надо постоянно трудиться, потому что здоровье - это ежедневный труд». Если человек выпил противовирусную таблетку или надел маску, это еще не значит, что он не заболеет. Нужно каждый день трудиться над своим здоровьем. Вариантов много. Можно начать с самого элементарного - питания. Не гамбургеры и пиццы, не картофель фри и кока-кола, а обязательно на завтрак кашу, а в обед суп. Не сидеть на диване с гаджетом в руках и портить зрение, а выйти на улицу и пройтись, подышать воздухом. Не играть целый день в компьютерные игры, а пойти в спортзал и заняться спортом. Разве я сейчас говорю о каких-то неизведанных истинах? Нет. Все элементарно...Просто очень часто у людей есть одна веская причина - «лень». Конечно, проще сидеть и ничего не делать, просто рассуждать о здоровом образе жизни, жаловаться на плохое самочувствие и головную боль и винить во всех бедах современные компьютерные технологии.

На самом деле, возможности занятия спортом есть у всех. Не надо тратить материальные средства, надо только потратить час или два своего драгоценного времени. Сейчас очень модно движение «Parkrun». Это еженедельные любительские забеги на дистанцию 5 км, которые проводятся в городских парках во многих странах мира, и Россия не исключение. Забеги parkrun не являются легкоатлетическими соревнованиями — это скорее дружеский забег, однако на них проводится фиксация времени. Забеги бесплатны для участников и требуют от них только единовременной

регистрации с целью дальнейшего учета результатов. Организацией мероприятий (разметка трассы, хронометраж, публикация результатов) занимаются поочередно сами бегуны. Вот и я теперь каждые выходные приезжаю в городской парк и с удовольствием бегу данную дистанцию. После пробежки испытываешь только положительные эмоции. А еще я решила сдать нормы ГТО. Без подготовки было это сделать сложно, но я добилась своего. И вместо никотина и алкоголя я выбираю легкую атлетику. Каждый вечер я хожу в спортзал и тренируюсь. Часто езжу на соревнования и добиваюсь побед! И разве после этого можно не согласиться с высказыванием Ромена Роллана: «Здоровье также заразительно, как и болезнь»...