

# Сочинение-эссе

## Спорт-альтернатива вредным привычкам.

### Никитина Софья 7 «Д»

Спорт-альтернатива вредным привычкам, эта фраза должна стать девизом не только каждого человека России, но и Земли.

Однако, несмотря на это, люди все равно начинают употреблять наркотики, и большинство из этих людей - подростки, но и те и эти знают о их вреде и все же это их не останавливает, наш организм не создан для того чтобы принимать такого рода вещества, потому что это приносит колоссальный вред нашему неокрепшему организму, но и взрослые люди тоже хороши, так сказать, преподносят нам пример своего поведения, а дети практически все повторяют за родителями. Мне очень интересно посмотреть в глаза тем людям которые придумали такие вещи как: пиво, сигареты, наркотики, они ведь знали о том что это может принести очень большой вред организму, вплоть до смерти.

У каждого из нас есть выбор. Сейчас открыты двери разнообразных кружков: танцы, пение, волейбол, баскетбол, футбол, но вместо того, чтобы посещать занятия, заниматься хорошим делом, многие просиживают время за компьютером или еще хуже - ходят где-нибудь по подворотням, а там-то как раз всего этого и набираются.

Сделать спорт неотъемлемой частью жизни может каждый - ведь это совсем несложно. Для начала можно записаться в спортивный кружок или просто проводить время на свежем воздухе, в зимнее время года на катке, летом - футбольном поле. Любой спортсмен, наверняка, не пропускал какое-либо мероприятие по болезни.

Для этого нужно совсем немного, поддерживать правильное питание, следить за собой, даже если не заниматься спортом, то просто каждое утро делать зарядку, бывать на свежем воздухе и делать все это без перерыва на перекур. И помните главное - это здоровье, без него никуда!