

Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ

Феоктистов Г.М.

Такова действительность: современный человек очень мало двигается. Нет, я совсем не против современных технологий. Но твердо знаю, что все должно быть в меру. Недостаток движения влечет за собой очень серьезные изменения в организме.

Ребята – школьники очень часто болеют. Это происходит даже несмотря на то, что в школе есть динамические паузы, в школьном расписании стоят три урока физической культуры, ритмика, подвижные паузы и перемены, работают спортивные секции. Ведь очень многое делается. Но, на мой взгляд, это не решает проблему. Почему? Все очень просто! Никакая забота со стороны не пойдет человеку впрок, если он сам о себе и своем здоровье не захочет позаботиться. Ему необходимо больше двигаться. Сейчас до школы многих учеников подвозят на машинах, даже если школа совсем рядышком с домом. Всю первую половину дня просиживают за партами, а когда приходят домой, плавно пересяживают за телевизор или компьютер. Мое предложение: встать на коньки или лыжи, поиграть в спортивные игры, активно провести время на свежем воздухе. У тренированного организма высокая сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Малое количество движений делает наше тело слабым. Мышцы не могут поддерживать его в правильном положении, в связи с этим у большого количества

современных детей у детей – плохая осанка, сутулость. Ребята начинают стесняться этой своей некрасивости. Но ведь всего этого несложно избежать. Ребята, заставьте себя преодолеть лень! Это только самое начало. Потом самому захочется с удовольствием идти и на урок физкультуры, и в спортивный зал, и даже заняться спортом дома. Например, можно побегать в парке. Или заняться обтиранием. А можно и поехать на велосипеде у себя во дворе. Просто выйти и полюбоваться окружающей природой! Это поможет отвлечься от проблем, что очень важно в жизни человека.

Для здоровья нашего организма требуется немного – лишь желание самого человека. Мы с одноклассниками с удовольствием ходим на уроки физкультуры, занимаемся в спортивных секциях, принимаем участие в спортивных соревнованиях. Мы выбираем здоровье!

*ГБОУ Самарской области СОШ
«Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза Ваничкина Ивана
Дмитриевича с. Алексеевка муниципального
района Алексеевский Самарской области,
3 А класс*

*Руководитель: Головачева Г.В., ГБОУ Самарской
области СОШ «Образовательный центр» имени
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана
Дмитриевича с. Алексеевка муниципального
района Алексеевский Самарской области,
учитель начальных классов*

