

ученица 6 класса Б МБОУ СОШ №32 г. Южно-Сахалинска

Глухова Анастасия

Эссе на тему: «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни»

Какое место занимает спорт в жизни молодёжи?

С этим вопросом сталкиваются многие, но не каждый может на него ответить. Большинство людей говорят, что нынешняя молодёжь стала совсем ленивой, огромное количество времени проводит с гаджетами, не выходит на улицу.

Но я готова оспорить эту позицию. Я считаю, что новое поколение большую часть времени уделяет спорту.

Я могу доказать свою позицию. Не так давно я и сама стала заниматься спортом, когда я еду кататься на лыжах в районе парка, то вижу очень много молодых людей, занимающихся спортом. Некоторые из них бегают в парке, кто-то ездит на велосипеде, но наибольшая часть подростков катается на лыжах и сноубордах. Лыжи, как известно - это здоровье. При ходьбе на лыжах развиваются сердечная и лёгочная системы, работают все группы мышц, что позволяет всегда быть здоровым и красивым. А когда человек здоров и красив он чувствует себя увереннее.

Хочу привести ещё один пример из своей жизни. Летом дети из моего района ведут активный образ жизни: играют в подвижные игры, плавают в море или речке, много гуляют на свежем воздухе, то есть всё время находятся в движении.

Так на своих примерах я доказала, что новое поколение выбирает здоровый образ жизни не надо говорить того, чего не видите. Стоит только взглянуть вокруг себя и увидеть спортивную молодёжь, которая полна жизненной энергии! Пример тому - олимпийская сборная России. В составе столько молодых спортсменов, которые боролись за себя, честь своей страны. Молодцы!