**Информация для родителей и детей!**

**«Спорт – альтернатива пагубным привычкам!»**

 Здравствуйте! Когда мы говорим «Здравствуйте», мы желаем друг другу здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека одна из самых главных ценностей. Его не купишь ни за какие деньги.

 Однако в наше сложное и тревожное время мы не задумываемся о том, что сами, порою, еще больше разрушаем свое здоровье пагубными привычками.

 Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами, и проблема стала поистине глобальной. От этого страдает все общество, но **в первую очередь под угрозу** **ставится подрастающее поколение**: дети, подростки, молодежь. Ведь алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияют на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.
 С данной проблемой должно бороться не только общество, но и каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними.

 Необходимая профилактика «пагубных привычек» - это, в первую очередь, информация об их губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека.

  **Спорт – альтернатива пагубным привычкам**

*На жизнь смотреть со стороны*

*Мы иногда друзья должны.*

*Вино, наркотик, сигарета…*

*Поразмышляем мы об этом.*

*Все люди знают: курение – вред!*

*Но трудно прожить без сигарет.*

*Многие с детства курить начинают,*

*Себя и других этим уничтожают.*

*Второй злейший враг для людей – алкоголь!*

*Ты только ему поселиться позволь,*

*И сам не заметишь, как другом стал враг,*

*И жить без него ты не можешь никак.*

*А слово «наркотик» приводит в смятенье.*

*Его даже нюхать нельзя без сомненья.*

*Избавиться трудно от этой заразы,*

*И это, дружочек, поймешь ты не сразу!*

*А как было б здорово жить на планете,*

*Когда не болеют родители, дети.*

*Не курят, не пьют и не нюхают клей.*

*Рожают здоровых и умных детей.*

*Для жизни такой надо вовсе не много:*

*Здоровым чтоб быть - выбрать к спорту дорогу!*

 Прежде всего, нужно уберечь молодое поколение от пагубных привычек, чтобы подростки говорили им твёрдое "НЕТ". Помочь в этом подросткам может спорт.

 Спорт - альтернатива пагубным привычкам. «Альтернатива - необходимость выбора одного из двух возможных решений». Речь идет о выборе между спортом и пагубными, вредными привычками.

 Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы.

 Спорт - это совершенно другая жизнь, далекая от пагубных привычек. В спорте, особенно в командных видах, обязательно должны быть дружеские отношения, чувство локтя. В спорте формируется характер человека, люди избавляются от вредных привычек, мешающих общению. Когда занимаешься спортом, нет времени на увлечение алкоголем, курением, бесплодным сидением перед компьютером и телевизором. В спорте присутствует здоровый азарт, нет необходимости играть в другие азартные игры.

 Ещё в древней  Греции физическому воспитанию уделялось особенное  внимание.   Пифагор, теорема которого известна школьникам всего мира, был могучим кулачным бойцом. Отец медицины, древнегреческий врач Гиппократ считался очень неплохим борцом и наездником.  Обладателями различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты-трагики Софокл и Еврипид.

 Примером являются спортсмены-олимпийцы, которые своим упорством, трудолюбием и многочасовыми тренировками добиваются рекордных результатов, прославляя нашу Родину. Это фигуристы, хоккеисты, гимнасты, пловцы и т.д.

Особенно, можно назвать великими людьми - паралимпийцев: мужественных, стойких, решительных, самоотверженных.

 Одним из них является российский пловец Дмитрий Кокарев. Ему в год врачи поставили страшный диагноз – детский церебральный паралич. Ребенок с детства занимался плаванием и уже в 14 лет попал в паралимпийскую сборную России. А спустя год юный Кокарев стал открытием чемпионата мира, завоевав 3 золотые медали. На Паралимпийских играх 2008 года в Пекине 17-летний представитель Нижнего Новгорода победил в 3-х финальных заплывах (в двух – с мировым рекордом) и в одном стал серебряным призером.

Большинство тех, кто принимает участие в Паралимпийских играх, может поведать свою историю. У каждого она по-своему особенная. Но главное во всех историях – это преодоление всех бед и преград на пути к успеху.

 Да, конечно, спорт не панацея от всех бед. Но, прямо или косвенно занятия спортом, а иногда даже простая физическая активность может помочь человеку не приобрести вредные привычки, а если он уже их приобрел, то в какой-то мере и справиться с ними.

 Стихотворение Давида Тухманова «Мы рождены, чтоб жить на свете долго».

*Мы рождены, чтоб жить на свете долго:*

*Грустить и петь, смеяться и любить.*

*Но чтобы стали все мечты возможны,*

*Должны мы все здоровье сохранить.*

*Спроси себя: готов ли ты к работе –*

*Активно двигаться, и в меру есть и пить?*

*Отбросить сигареты? Растоптать наркотик?*

*И только так – здоровье сохранить?*

*Взгляни вокруг: прекрасная Природа*

*Нас призывает с нею в мире жить.*

*Дай руку друг! Давай с тобой поможем*

*Планете всей Здоровье сохранить!*