***Спорт вместо наркотиков***

В нашей стране проживают миллионы людей, некоторые из которых, к сожалению, столкнулись с проблемой наркомании. Да, действительно, это так. В мире много соблазнов, и человек хочет попробовать всё и сразу, не задумываясь о тяжёлых последствиях. Столько уже слов было сказано о вреде наркомании, столько агитационных программ проведено против употребления веществ, приносящих вред здоровью, но всё же эта проблема, к сожалению, с каждым днём становится всё острее.

 Вдуматься только! Если несколько лет назад шла речь о единичных случаях употребления человеком зловредных компонентов, то уже сегодня мы говорим и о детской наркомании. Начинает казаться, что наша страна уже не выберется из этого безумия.

 На мой взгляд, выход есть всегда. Самое главное не надо быть равнодушным к этой проблеме. Я считаю, что главным противником наркомании и источником здорового образа жизни является спорт. Это, безусловно, так. Ведь сколько лекарств и препаратов было создано врачами – специалистами против наркотиков, но ничего ещё не помогло полностью вылечиться от этой болезни.

 Человек должен понимать, что жизнь одна, и нужно прожить её достойно, а занятия фитнесом, физической культурой обеспечат счастливое долголетие. Сама я занимаюсь спортом уже с семи лет, и ещё ни разу не хотелось всё бросить и пойти каким – то другим путём. Ведь это прекрасно, когда ты здоров! Твои клетки более эффективно используют кислород, и это приводит к большому количеству энергии, необходимой каждому человеку.

 Представить только, всю эту гармонию, направленную в течение долгих лет, может нарушить один приём наркотического средства, вещества которого разрушают мозг, приводят к появлению рака, к риску заболевания СПИДом и гепатитом.

 Неужели к этому стремится человечество? Этого хотят некоторые жители нашей страны? Безусловно, нет! Поэтому, я считаю, что спорт – это одно из положительных воздействий на организм человека. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? А ведь в процессе физической тренировки становятся более пластичными кровеносные сосуды, различные упражнения развивают двигательную мускулатуру, а также являются средством профилактики недугов, в том числе сердечно – сосудистых.

 Я думаю, нужно задуматься над своим образом жизни, и отнестись к этому очень серьёзно. Если наше общество будет идти в будущее с оптимизмом, то проблема наркомании пойдёт на убыль. В заключении хотелось бы сказать всему подрастающему поколению:

«Запомни, ты, наркотик – не игра, не баловство, не сладкое занятие,

 Это болезнь, давно понять пора, что наркомания – серьёзное проклятие»