

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской области для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
«Назийский центр социально-трудовой адаптации и профориентации»

Номинация: «Азбука здоровья»

Интервью «Спорт – это здоровье»

Кокарева Анастасия

8 класс

15 лет

Педагог-наставник: Французенко Татьяна Николаевна

2013 – 2014 учебный год

Интервью «Спорт – это здоровье»

Корреспондент:

– Здравствуй, Настя. Только что закончилась Спартакиада школьников по легкой атлетике. Объявлены результаты. Ваша команда заняла 1 место. Поздравляю тебя и твоих друзей!

Настя:

– Спасибо! Мы очень рады, что победили. Я счастлива! Соревнования проходили по четырем видам: эстафета, метание мяча, прыжки и бег.

Корреспондент:

– Ты участвовала во всех соревнованиях?

Настя:

– Я принимала участие в эстафете, а еще бросала мяч и прыгала. Знаете, какие непередаваемые ощущения испытываешь, когда удается пробежать быстрее всех! Понимаешь, что ты не подвела товарищей, что ты быстрая, ловкая. Это такое счастье, когда бежишь, как будто летишь над землей. А впереди тебя ждет победа.

Корреспондент:

– Ты впервые принимала участие в соревнованиях такого уровня?

Настя:

– Нет, не впервые. Я участвую ежегодно в «Стартах надежд», в Спартакиаде и во всех школьных соревнованиях. Без спорта я не представляю своей жизни. Ничто так не поднимает настроение, как занятия спортом. Когда после уроков приходишь в спортзал, сразу уходит усталость. А приходит легкость, уверенность в том, что тебе все по силам.

Корреспондент:

– Молодец, Настя! Скажи, а что изменилось в тебе с тех пор, как ты начала заниматься спортом? Помогает ли спорт стать сильнее, мужественнее?

Настя:

– Спортом я занималась всегда, и я думаю, что ежедневные занятия спортом научили меня быть упорной, добиваться поставленной цели, не отчаиваться, не плакать, быть сильной. Знаете, у меня в жизни было много горя. Когда я была пятиклассницей, умерла моя мама, и я, конечно, очень плакала. Но потом я пошла к своим друзьям, начала тренироваться. Мы тогда готовились к соревнованию по волейболу. И каждый раз, когда я приходила в спортзал, мне становилось легче. Я бросала мяч и чувствовала себя сильнее, понимала, что я смогу пережить свое горе.

Корреспондент:

– Тебя поддержали твои друзья?

Настя:

– Да, поддержали, конечно. Ведь спортсмены «один за всех, а все за одного».

Корреспондент:

– Настя, а ты делаешь зарядку по утрам?

Настя:

– Я каждое утро делаю зарядку. Многие говорят, что утром не хватает на это времени. Время найти можно, надо просто научиться бороться со своей ленью. А потом появится привычка. Главное, начать. Пусть попробуют как-нибудь встать пораньше, сделать зарядку, и день будет удачным! Вот я делаю утреннюю зарядку так давно, что уже не могу без нее начать день. Короткая разминка, и я с радостью бегу в школу.

Корреспондент:

– Можно я задам тебе неожиданный вопрос? Скажи, ты когда-нибудь пробовала курить?

Настя:

– Нет, никогда. Это невозможно! Как бы я могла заниматься спортом, если бы курила?! Бежала бы и кашляла?! В спортзале человек побеждает каждый день. Сегодня я сумела прыгнуть высоко, а завтра еще выше. Это победа! Вчера я пробежала дистанцию быстро, а завтра еще быстрее. Это опять

победа! А победы дают такое ощущение счастья, что менять это счастье на сигареты, я не хочу. Мне очень неприятно видеть курящих людей. Они теряют свое здоровье и не понимают этого.

Корреспондент:

– Ты молодец, Настя. Но как быть тем мальчишкам и девчонкам, которые курят. Что ты им посоветуешь?

Настя:

– Я посоветую им бросить это занятие раз и навсегда. Пусть ребята задумаются о своем здоровье, чтобы не тратить свою жизнь на болезни и лекарства. А болезни придут, если не уйдет курение. А еще пусть эти ребята подумают о своих будущих детях, ведь у курящих родителей родится больной ребенок. Я советую всем, кто курит, забыть об этом глупом занятии и прийти к нам в спортзал. Новичкам сначала будет трудно, ноги-руки болеть будут, но потом все получится. А еще появятся настоящие друзья! Спортсмены – хорошие друзья, они всегда радуются успехам друг друга.

Корреспондент:

– Ты молодец, Настя. Скажи, но ты ведь хоть иногда болеешь? Простываешь зимой?

Настя:

– Поверьте, что очень-очень редко. Можно сказать, что я не болею. Поверьте, это на самом деле так.

Корреспондент:

– Да, девочка, я рад за тебя. Ты выбрала правильную дорогу. Я желаю тебе счастья и успехов во всем. Пусть у тебя все будет хорошо! И не расставайся со спортом.

Настя:

– Со спортом я не расстанусь, потому что не смогу жить без движения. Спорт помогает мне радоваться всему, что вижу вокруг. Мне говорят иногда: «Настя, ты всегда улыбаешься». Да, я всегда улыбаюсь! Быть уверенной в себе учит меня спорт. Спасибо Вам за добрые пожелания!