

**А хочешь,  
я тебе открою тайну?  
Один такой  
мал-ю-ю-сенький секрет?  
Героем  
не становятся случайно,  
Случайностей,  
поверь мне, в жизни нет.  
Для них путь к цели  
был важнее лени,  
важней наркотиков,  
понтов и сигарет.  
Для силы воли  
нет преград поверь мне.  
Не веришь мне?  
Послушай их совет...**



**Автор работы:  
Черкасов Роман Юрьевич,  
14 лет.  
обучающийся  
МКУ ДО «Районная станция  
юных техников»  
Грачевского муниципального  
района Ставропольского края**

**Всероссийский конкурс социальной  
рекламы в области формирования  
культуры здорового и безопасного  
образа жизни обучающихся**

**«СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ!»**

**ЧТО ГОВОРЯТ  
ГЕРОИ СПОРТА  
О ЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ?**

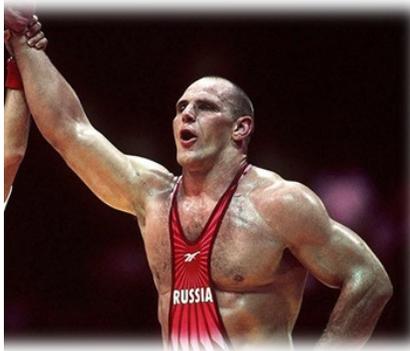


# Что говорят герои спорта о здоровом образе жизни?



Федор Емельяненко, четырёхкратный чемпион мира и семикратный чемпион России по боевому самбо.

«Я сознательно не употребляю алкоголь, потому что мой личный пример трезвости — это фундамент и **меньшее, что я могу сделать для своих детей и своего народа.**»



Александр Карелин, трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе

«Я не знаю вида деятельности, который давал бы более острые ощущения, нежели спорт. Я не заставлял сына заниматься именно греко-римской борьбой. Просто предложил выбрать любую спортивную альтернативу праздному шатанию, бесцельному валянию на диване и блужданию в мировой паутине. Нужно заниматься чем-то всерьез, и, кроме того, **мужчина должен быть сильным.**»



Майк Тайсон, абсолютный чемпион мира по боксу в тяжёлой весовой категории

«**Никто не хочет вставать в 4 утра и идти бегать, когда еще совершенно темно, но это необходимо.** Единственная причина, почему я это делаю так рано — это потому, что я верю в то, что никто другой не делает это. И это дают мне маленькое преимущество.»



Арнольд Шварценеггер, американский культурист, обладатель ряда премий по бодибилдингу, в том числе семикратный обладатель титула «Мистер Олимпия».

«Ты можешь сказать, что у тебя плохая генетика, плохой обмен веществ, а можешь просто поднять свой зад с дивана и **начать работать над собой**, задаться целью и верить в себя. В этом случае **ты обязательно добьёшься успеха.**»



«**Займись спортом — воспитай характер победителя!**»



Ольга Корбут, советская гимнастка, четырёхкратная олимпийская чемпионка

«**Возможность преодолеть себя — без сомнений, самое ценное свойство спорта.**»



Карлос Тевес, аргентинский футболист

«Там, где я родился и вырос, у меня был выбор: преступность или футбол. **Я выбрал футбол, который и спас меня.**»