Сочинение

«Спортивный туризм в моей жизни»

По моему мнению, здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, которая направлена не только на сохранение здоровья,отказ от вредных привычек и поддержка правильного питания, но и улучшению жизни людей . Благодаря здоровому образу жизни можно познакомиться с удивительными личностями, побывать во всех уголках мира, принять участие в соревнованиях, воспитать силу духа.  
 В моей жизни наступил такой момент, когда нужно было определиться с занятием по какому-либо виду спорта. И от этого, казалось бы, не самого серьезного решения могла зависеть вся моя дальнейшая жизнь.  
 Я выбрала спортивный туризм – для меня один из самых увлекательных видов спорта. Каждый, кто хоть раз плавал по реке на байдарках или поднимался в горы, никогда не откажется чтобы повторить этот опыт. А дело в том, что масса эмоций обеспечена! Невероятные живописные пейзажи, неожиданные пороги, хорошие компании, никого не оставят равнодушным. То же самое могу сказать и про альпинизм. Меня очень будоражат даже простые тренировки на скалодроме. Человек, доверившийся страховке, может ощутить сильнейший прилив адреналина и просто почувствовать незабываемое ощущение полета.

Чтобы жить полноценной жизнью, важно вести здоровый образ жизни.

Выполнила: Астанина Дарья, учащаяся 11 класса МКОУ «Новолисинская СОШ – интернат»

Учитель: Шишловская Т.В.