Сочинение

«ЗОЖ – это спорт»

 Я выбираю здоровый образ жизни. Я думаю, что находится в здоровом теле - это истинный путь к долголетию. Для меня это стиль жизни, но главным принципом является правильное питание и регулярные занятия спортом. Самое главное - это соблюдать правильный распорядок дня, больше двигаться и находится на свежем воздухе. Я хочу рассказать про свой здоровый образ жизни.
 Я занимаюсь спортом с 7 лет. Помню, как после школы шла домой и увидела объявление о том, что идёт набор в группу рукопашного боя. Мне очень захотелось туда попасть, и я пошла. К слову, занимаюсь я этим видом спорта до сих пор. Помимо занятий рукопашным боем я люблю бегать. Включаю музыку в наушниках и бегу, музыка помогает мне пробежать более длительные расстояния. Мне нравится, с каждым разом преодолевать дистанцию длиннее и длиннее. Да, бывает очень устаёшь и падаешь без сил, но это приятная усталость.
 Я считаю, что именно мой образ жизни помогает мне чувствовать себя лучше и увереннее. Я редко болею и с легкостью переношу невзгоды и трудности, связанные с учебой. Я выбрала этот путь сама и планирую всегда держать высокую планку здорового образа жизни.

Выполнила: Балычева Алина, учащаяся 10 класса МКОУ «Новолисинская СОШ – интернат»

Учитель: Шишловская Т.В.