

Областной форум «Молодая волна-2017. Будущее
Дона».

Эссе:

«Роль ЗОЖ в моей жизни»

Выполнила

ученица 10 класса

Васькив Анжела

Руководитель:

Коноплёва Т.В.

Что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни или, кратко, здоровье – это гармония тела, а достичь её можно за счет гармонии в жизни. Она складывается из баланса трудовой активности и отдыха, правильного питания, физической активности, ухода от вредных привычек, соблюдения личной гигиены, закаливания, хороших отношений с близкими, радости жизни. Рецепт непростой и простой одновременно.

Здоровый образ жизни, помогает нам во всем. Поддерживает хорошее состояние организма, умственные функции, веселое настроение. А значит, и жизнь протекает проще и интереснее. К тому- же, у тех, кто ведет здоровый образ жизни, появляется меньше страхов за свое здоровье.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Мне здоровый образ жизни был привит с самого детства.

Сейчас, спорт в моей жизни значит очень много. Я не могу представить ни один день своей жизни без занятий спортом.

Почему? Потому что спорт всячески способствует гармоничному развитию человека, и в особенности это важно в моём возрасте. Именно поэтому и мальчишкам, и девочкам рекомендуются регулярные занятия спортом с самых юных лет, дабы он сумел оказать свое благотворное влияние и заложил хорошую основу здоровья на долгие, долгие годы. Вот почему ещё в раннем возрасте родители записали меня на занятия бальными танцами. Это очень интересный вид спорта. Ведь это не просто физические нагрузки, но также и полноценное искусство передачи эмоций, которое позволяет научиться в совершенстве владеть собственным телом. Вскоре, я приняла участие в трёх районных конкурсных сольных турнирах и заняла два первых места и одно второе место.

Но бальные танцы - это не единственное моё занятие, так как с детства я очень любила активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играла в разнообразные подвижные игры. И получала от этого невероятное удовольствие. Однажды, мне выпал шанс защитить честь школы в районном финале военно-спортивной игры «Зарница». Приехав туда, я получила очень много эмоций и незабываемых ощущений.

Но на этом я не закончила заниматься спортом. Ведь, рассуждая о пользе и важности физической культуры в жизни каждого человека, необходимо, прежде всего, найти для себя такой вид спорта, который бы идеально соответствовал не только природным способностям, но и личным предпочтениям. Таким спортом для меня стал волейбол, и, занимаясь им, я, наряду с приятной усталостью, всегда ощущаю неизъяснимое удовольствие. Я никогда не забуду тот восторг, с которым вышла

первый раз на поле, и ту радость, которую испытала, получая свою первую грамоту по волейболу.

Целых шесть лет я стараюсь ходить на тренировки, отдавать всю себя волейболу. Мне никогда не было жаль того, что занимаюсь именно этим видом спорта. Даже не могу представить, что бы я делала сейчас, не имея возможности ударить по мячу.

Следует отметить, что для победы нужно учитывать силы всех членов команды, не выделяя и не занижая способности участников процесса. Ведь это не индивидуальная игра: все по-своему хороши и несут незаменимость на площадке. У каждого игрока своя изюминка – то, что делает его особенным. Поддача, бросок, защита, нападение – все это каждый делает по-разному, со своим особым подходом.

Кроме наслаждения и физического здоровья, занятия спортом подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомилась на тренировках и соревнованиях, и теперь часто общаюсь с ними. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями.

А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Вот не получалось у тебя когда-то мячик через сетку перебросить, а теперь - занимаешь призовые места на соревнованиях! И ты понимаешь цену приложенных усилий и работы над собой. А кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей.

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие люди бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает тебя физически сильным и уверенным в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми.

Мне нравится заниматься спортом всем моим ровесникам, я советую: бросайте сигареты, спиртное, наркотики! Давайте все дружно будем укреплять здоровье, то есть заниматься спортом. Спортom для удовольствия, спортom для радости жизни и здоровья тела!