Эссе
«Главная ценность жизни – здоровье»

 Для меня здоровый образ жизни – это не только сохранение здоровья, отказ от вредных привычек и правильное питание, это новые знакомства, различные путешествия, конкурсы и концерты. Это основная часть моей жизни.
 В далеком детстве, когда мне было только четыре года, мама записала меня в образцовый ансамбль танца “Непоседы”, участником которого я являюсь уже 14 лет и очень рад этому. С этого момента для меня начался путь к здоровому образу жизни. За годы тренировок в ансамбле «Непоседы» я обрел много новых друзей и знакомых, побывал в различных странах и городах, участвовал в крупных соревнованиях.

 Самый запоминающийся конкурс проходил в Болгарии. В нем приняло участие около четырех с половиной тысяч человек, которые приехали из девяти стран мира. Никто из нашего коллектива и предположить не мог, что приз международного конкурса будет нашим. Слишком много было участников, поэтому завоеванное нами первое место стало огромным сюрпризом для всех. Это были незабываемые эмоции!
 Желая совершенствоваться дальше, я помимо танцев стал заниматься единоборствами и пауэрлифтингом. Эти виды спорта по кирпичикам формировали мое тело. И конечно, физически стал намного сильнее. Я считаю, что надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым еще и нравственно.

 Мне кажется, что мои победы напрямую связаны со здоровым образом жизни. В танцевальном коллективе и в спортивной секции все ребята следят за своим духовным, нравственным и физическим здоровьем. Хотелось бы, чтобы меня окружало как можно больше людей, разделяющих мои взгляды. Будущее за здоровьем!

“Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.” – так сказал немецкий поэт и прозаик Генрих Гейне еще в 18 веке. Эта фраза, на мой взгляд, актуальна и по сей день, ее я выбрал девизом своей жизни.

Выполнил:

Ходаковский Григорий, учащийся 11 класса МКОУ «Новолисинская СОШ – интернат»

Учитель: Шишловская Т.В.