Муниципальный этап областного конкурса

 «Я выбираю...»

Анищенкова Елизавета

 Муниципальное

общеобразовательное учреждение

«Яблоницкая средняя

общеобразовательная школа»

Волосовского муниципального района,

5 класс

 Куратор Саженина Валентина Егоровна,

учитель русского языка и литературы

 **«Здоровье семьи – здоровье нации»**

Зачем человек рождается?

Для чего проживает жизнь?

Есть мнение, что человек рождается как «чистый лист», на котором постепенно записывается различная информация.

Маленький ребёнок не может обходиться без материнской заботы. Окружающие его взрослые не только ухаживают за ним, но и помогают сделать первые шаги в познании мира.

В этот период закладываются основы морали и нравственности. Близкие должны на личном примере приучать ребёнка к режиму дня и физической культуре, умению использовать свободное время.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и жизнерадостными. Сколько бессонных ночей может провести мать у кровати больного ребёнка! Но ведь многие болезни легче предупредить, чем лечить. Все родители беспокоятся, чтобы детям вовремя делали прививки. Чтобы повысить сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным, нужно помнить основные правила физического воспитания. Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учёба и любая работа лучше спорятся.

Так что это такое – здоровый образ жизни? Попробую рассказать на примере нашей семьи. Большое значение имеет режим дня для укрепления здоровья и экономии времени.

Школьник, привыкший к режиму, без лишних усилий приступает к физическим занятиям. Ребёнку необходимо вести рациональный образ жизни. Если вовремя ложиться спать, то очень легко можно рано просыпаться отдохнувшим и зарядиться хорошим настроением на целый день.

Ежедневное выполнение утренней зарядки имеет большое воспитательное значение: она дисциплинирует, вырабатывает волю, уверенность в своих силах. Важно разминку по утрам делать всем членам семьи. Польза зарядки очевидна, но это нужно доказывать детям примером своим собственным до тех пор, пока она не войдёт в привычку.

Утром мы все вместе делаем зарядку и обливаемся водой комнатной температуры. Летом бегаем вокруг нашего участка, а зимой несколько минут делаем дыхательные упражнения на воздухе, потому, что на здоровье также влияет гигиена дыхания.

 Между здоровьем и питанием есть прямая зависимость, и моя мама про это всегда помнит. Завтрак готовим из экологически чистых продуктов: овощей, фруктов, мяса, яиц, молока (все продукты домашние). Моя бабушка – большая фанат натуральных продуктов. Я уже знаю, какие продукты приносят пользу организму, а какие – вред. Консерванты, красители, эмульгаторы, стабилизаторы вкуса и генетически изменённые продукты вызывают изменения в человеческом организме и вызывают патологию организма.

Благотворное влияние на организм оказывают естественные силы природы, и мы много времени проводим на улице: мне очень нравится играть на свежем воздухе с мамой. Мы играем в бадминтон и мяч, катаемся на велосипеде.

Важно соблюдать режим труда и отдыха. Я с удовольствием помогаю бабушке выращивать цветы и овощи.

Сколько возможностей для активного, прекрасного, насыщенного отдыха представляет наше село! Сразу вспоминаются слова Константина Паустовского о том, что нет большего отдыха и наслаждения, чем идти весь день по лесам, по незнакомым дорогам к какому-либо озеру. Путь в лесах – это тишина, безветрие. Это грибная прель, осторожное порхание птиц, лиловые колокольчики на полянах, дрожь осиновых листьев, торжественный свет, наконец, лесные сумерки, когда из мхов тянет сыростью, а в траве горят светлячки. Как будто он описывал нашу природу.

Мы любим выезжать в лес, ходить на речку купаться и ловить рыбу. Можно вспомнить много забавных историй, как я училась плавать, как поймала свою первую рыбку, как встретила злобную жабу и как больше всех собрала лесных грибов.

Зимой катаемся с горки на санках, играем в снежки, ходим в зимний лес на прогулку и устраиваем пикники на природе.

Вечерами, когда мама и бабушка шьют или вяжут, я читаю для всех или играю с папой в шахматы.

В нашей семье никто не имеет вредных привычек.

Алкоголь, наркотики, сигареты – это большое зло. Человечество, признавая себя слабым по отношению к этому злу, обрекает тем самым себя на вымирание.

Большая роль в физическом развитии детей отводится подвижным играм на свежем воздухе, а с этим у школьников пока очень плохо, поэтому хорошо, что увеличили количество уроков физкультуры в школе.

Вырастая, мы должны сами сделать выбор, как нам жить.