

Заявка
На участие в муниципальном этапе конкурса
«Я выбираю...»

Муниципальный район Лужский

Лицо ответственное за проведение конкурса Исаева И.О.

МОУ ДО «ЦДЮТ» , зав. отделом, 2-12-09 cdut_luga@mail.ru

Сведения об авторе:

Гукасян Анастасия Вадимовна

19.12.2007 Коллектив «Акварелька»5 класс

Антонова Наталья Константиновна

Педагог дополнительного образования МОУ ДО «ЦДЮТ»

2-12-09 cdut_luga@mail.ru

Название К здоровому образу жизни всей семьей

Номинация Реклама здоровья

Тема Если вместе, то все с радостью

Сайт: www.cdut.luga.ru

Пояснение Основа здоровья -это спорт. Спорт держит в форме, делает нас более организованными и дисциплинированными.

Моя семья пропагандирует здоровый образ жизни - это и питание, и занятие спортом и вообще отношение к жизни в целом. Для меня вести здоровый образ жизни просто жизненно необходимо, так как я болею сахарным диабетом. Моя семья меня в этом поддерживает. Старшая сестра Татьяна уже 7 лет занимается дзюдо. Она призёр чемпионата России. Я занимаюсь хореографией в ансамбле «Улыбка». Эти занятия делают меня более гибкой и здоровой, приучают к порядку. Кроме этого зимой мы с семьей любим кататься на лыжах. Это так здорово выйти в лес всем вместе в снежный морозный день! Это так бодрит, объединяет, заряжает энергией и это очень весело. А потом, пройдя домой, собраться за чашкой горячего травяного чая. Кажется нет ничего лучше! Летом во дворе мы ставим стол для настольного тенниса и играем. Правда у меня пока не очень получается, тут необходимо проявить быструю реакцию, координацию движений и концентрацию. Когда я играю - это захватывает меня!

Кроме удовольствия, физического здоровья, спорт и здоровый образ жизни дарит драгоценное время, которое можно провести с близкими людьми, семьей. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои интересы. На своем рисунке я нарисовала свою семью, занимающуюся спортом и самую главную самую важную награду которую только можно придумать – Медаль семьи. Я выбираю спортивную семью!