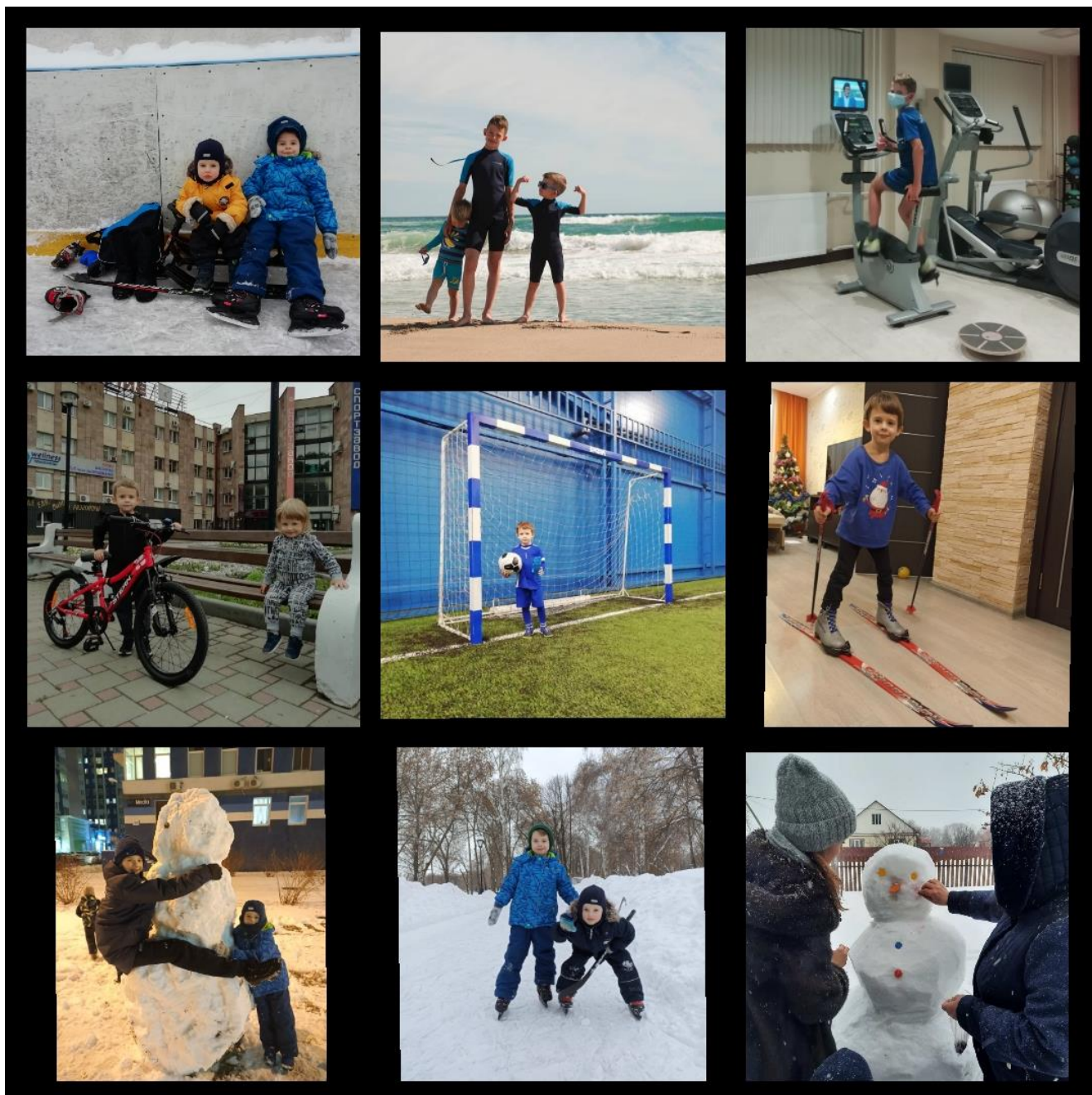


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Майское
муниципального района Пестравский Самарской области
структурное подразделение детский сад «Берёзка»

НОМИНАЦИЯ КОНКУРСА: «ЭКО-ТРАДИЦИИ НАШЕЙ СЕМЬИ»
ТЕМА: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ:
БУЗАЕВА Е. Н.

2022 год



В нашей семье зимой мы любим кататься на коньках, кататься с горки на санках или ватрушке. Недавно стали осваивать лыжи, это тоже очень увлекательное занятие. Летом это, конечно, футбол, баскетбол, плавание и ныряние в реке. Причём, мы живём на берегу прекрасной реки Волги, вода в ней обычно достаточно прохладная, поэтому, можно отметить ещё и закаливание. Обычные прогулки на свежем воздухе также способствуют хорошему настроению, здоровому сну и психическому здоровью.

Увлечение и интерес к катанию на коньках привели к тому, что в нашей семье появились профессиональные хоккеисты – сначала Кирилл, ему почти 14 лет увлекся хоккеем, а теперь и его младший брат Степан, ему 4 года, тоже начал заниматься хоккеем. Таким образом, увлечение хоккеем стало традицией в нашей семье, т.к. в свое время папа Кирилла и Степана также играл в команде Сборной села Майское и отстаивал честь родного села в различных районных и областных

соревнованиях, а теперь подрастающее поколение в лице Кирилла отстаивает честь Самарской области на Первенстве России по Приволжскому Федеральному округу. Кирилл играет в команде «Комета», является капитаном команды, с командой «Комета» ребята заработали множество медалей на различных турнирах и Первенстве. Степа пока только начинает свои шаги в хоккее, но уже сейчас проявляет упорство и огромный интерес к этому занятию.



Интерес к спорту и здоровому образу жизни проявляет и Филипп, катание на коньках ему нравится, но в качестве любимого занятия спортом, он выбрал футбол. Уже 2 года он тренируется в команде «Крылья Советов». Наград пока нет, но, мы уверены, что все успехи еще впереди!

Если говорить о традициях, то также можно отметить прогулки на велосипеде. Велосипед есть у каждого члена в нашей семье, и когда наступает теплое время года, мы любим совершать прогулки на велосипеде вместе с детьми. Это особый вид удовольствия для нас - приятная физическая нагрузка и в то же время мини путешествие по интересным местам родного края. Можно взять с собой термос с чаем и устроить пикник на природе. Возможность прокатиться с ветерком по самым любимым и интересным местам, остановиться, полюбоваться окружающей природой, отдохнуть и проехать дальше.

Раскрывая тему здорового образа жизни отдельно хотелось бы отметить тему экологии родного края и нашей планеты в целом. Сегодня тема экологии обсуждается очень часто, ученые всего мира бьют тревогу о том, что наша планета и наша природа остро нуждается в нашей заботе и защите. Мы стараемся привить своим детям заботу и любовь к планете, на которой живем:

- на улице на прогулке, на пикнике, на природе нельзя бросать мусор. Мусор нужно выбрасывать в специальные урны, если это в городе, либо просто унести с собой, если ты на природе и выбросить дома;

- нельзя просто так рвать, ломать растения, цветы, деревья. Это зеленые легкие нашей планеты, их нужно беречь;

- сортировка мусора, пластиковые отходы (бутылки, упаковка и тп) выбрасываем в специальный контейнер;

- для похода в магазин за продуктами можно использовать тряпичную сумку, бумажный пакет или взять с собой пакет из дома, чтобы не покупать новый. Иногда продукты, например, булку хлеба, можно донести в руках. Такой подход позволит снизить потребление пластиковых пакетов;

- многоразовое использование вещей. Например, детские вещи, которые малы, или вещи, которые не используются, можно отдать нуждающимся и, таким образом, дать им вторую жизнь;

- покупать только те вещи, которые действительно нужны, таким образом, не будет захламления в доме;

- переизбыток продуктов на прилавках в магазине приводит к тому, что часто мы покупаем лишнего. Отсюда переедание, либо выброс продуктов, которые не успели вовремя скушать. Мы стараемся покупать ровно столько, сколько необходимо;

- биоразлагаемая химия. Обилие различных моющих средств, порошков приводит к загрязнению сточных вод, поэтому в основном используем вещества, которые являются безопасными и быстро разлагаются в окружающей среде.

Если каждый человек будет придерживаться этих правил, то все вместе мы сможем сохранить здоровье нашей планеты, т.к. здоровье нашей планеты – это наше здоровье.

В заключение хочется отметить, что люди, которые придерживаются ЗОЖ имеют ряд преимуществ:

- хорошее настроение;

- крепкий иммунитет. Особенно сейчас, условиях пандемии, крепкий иммунитет поможет защититься от инфекционных и вирусных заболеваний;

- когда человек не употребляет в пищу пищевой мусор, то его организм работает стабильно, хронические заболевания отступают, либо становятся менее явными;

- стабильное психологическое состояние. Ведь не зря говорят: «В здоровом теле здоровый дух!»;

- интересное времяпрепровождение.

Поэтому если вы хотите хорошо и здорово себя чувствовать, жить долгою, интересную жизнь, тогда необходимо внедрить привычки здорового образа жизни. И тогда ваш организм обязательно отплатит хорошим самочувствием и отличным здоровьем!