

III ГОРОДСКОЙ СМОТР СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ СЕМЕЙНЫХ ПРАКТИК
«СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска "Центр дополнительного образования "Лад"

Номинации Смотра «Радость быть здоровым»:
эссе

Волшебный символ жизни – это здоровье и семья

Автор: Заварза Пелагея

Руководитель: Слухай Галина Михайловна

г. Новосибирск

2024

Волшебный символ жизни – это здоровье и семья

В жизни каждого человека много праздников. Какие первые слова мы слышим в поздравлении? Конечно, пожелание быть здоровым. Коронавирус нас убедил, что самое большое счастье – это здоровье.

А умеем ли мы беречь эту ценность?

Что делаю я для того, чтобы жизнь была в радость? Давайте порассуждаем. Итак, каждый из нас имеет свободное время.

Я думаю, самое мудрое умение человека - организация свободного от ученья времени, т. е. проведение своего досуга с пользой для здоровья, с радостью для души.

Столько интересных и увлекательных занятий открыто для каждого.

Движение – это жизнь. Значит первым помощником я выберу занятия спортом. Лыжи, коньки, велосипед, футбольный мяч, плавание, спортивный зал – вот мое место во время досуга. Конечно, не все сразу.

Понятие «Досуг». Существует много толкований слова «досуг». Английское слово досуг (LEISURE) берет свое начало из латинского языка (LIGERE), что означает «быть свободным». Из латинского языка во французский пришло (LOISIR), что означает «быть разрешенным». Все эти слова являются родственными, подразумевая выбор и отсутствие принуждения.¹

Как вы думаете свободное время и досуг это одно и то же? Нет, так как **свободное время есть у всех, а досугом обладает не каждый.**

Досуг нашей семьи. Досуг в нашей семье – это отдых и труд.

Почему отдых? Все члены нашей семьи очень увлеченные люди. Папа любит охоту, мама кулинарию. Я играю на фортепьяно, танцую. Брат увлекается волейболом.

Почему досуг – это труд? Любое увлечение – это обучение чему-то. А чтобы научиться, нужно прожить старание.

Я посещаю курс ментальная арифметика. Нас учат считать на особом инструменте соробан. Бывает такое, что мы рассматриваем фото нашего педагога, где она несется на горных лыжах или 15 км преодолевает на велосипеде, диву даешься. Уроки ментальной арифметики, тренировки в спортивном зале, как Галина Михайловна все совмещает и успевает?

Сразу загораешься желанием тоже все успевать, появляется настойчивость и упорство. Ведь мне есть на кого равняться.

Наша семья попробовала соблюдать правило – все дела стараться делать вовремя. В выходные отдыхать всем вместе.

¹ <http://tourfaq.net/travel-business/dosug-osnovnye-ponyatiya-vidy-sushhnost-i-funkcii/>

Пришлось потрудиться и найти общее занятие. Как говорит наш папа, мы стали ЗОЖниками.

ЗОЖ – здоровый образ жизни. Сейчас возрастает интерес к ведению здорового образа жизни. ЗОЖ – это занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек, хотя их у меня нет.

Зимой наша семья стала активно кататься на горных лыжах. Страшно? Да. Опасно? Да. Полезно? Да. Увлекательно? Да.

Благодаря новому увлечению мы стали больше проводить времени на улице, а это укрепляет здоровье, закаляет. Свежий воздух придает бодрость и хорошее настроение, снимает усталость. Мама всегда в такие поездки заваривает вкусный чай с шиповником, который укрепляет иммунитет.

Наша семья стала победителем в онлайн конкурсе летнего лагеря ЦДО «Лад» семейных фотографий «Здоровье – это здорово!». ²

Если освоили лыжи, то и коньки стали нашими друзьями. Выходные ждать не нужно, ведь каток есть около школы. Очень часто после занятий я мчусь на каток.

Усталость после уроков проходит от того, что я медленно возвращаюсь домой, чтобы дольше побыть на свежем воздухе.

Летом я с мамой катаюсь на велосипеде. Сначала это были небольшие прогулки, а теперь мы составляем маршрут, куда поехать и сколько времени это займет. Благодаря этому увлечению я научилась пользоваться программой ДубльГис. Мама во время велопогулоков считает потраченные калории. Каждый извлекает свою пользу. Бывает, что старший брат сравнивает, какое расстояние мы проехали на велосипеде, а он пробежал.

Спортивные увлечения укрепляют физическое здоровье. Любимые занятия поддерживают эмоциональное здоровье, способствует выходу из стрессов и мелких беспокойств, развивают наш интеллект. Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь ребенку, подростку, взрослому реализовать то лучшее, что в нем есть.

Здоровье не имеет цены. Его нельзя купить, а вот разрушить по мелочам или нечаянно потерять очень легко.

² <https://m.vk.com/cdolad>