

МБОУ «Важинский образовательный центр»

Областной конкурс «Я выбираю...»

Номинация: Семья выбирает здоровье



### **СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ МИТРУКОВЫХ**

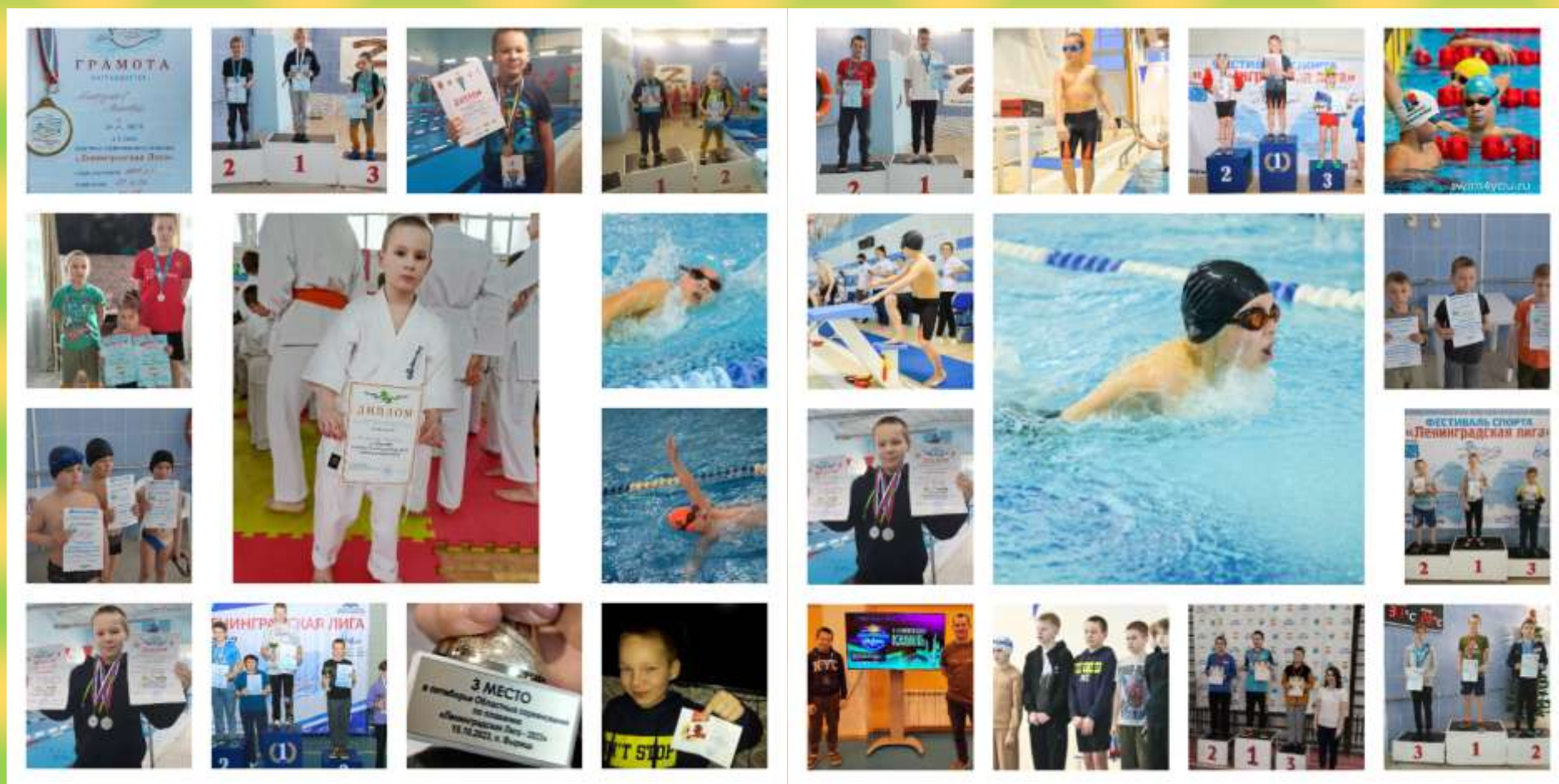
Выполнил: Митруков Матвей,

ученик 7 класса

Руководитель: Герасимова Ирина Викторовна

Моя семья выбирает здоровье! На примере своей семьи хочу раскрыть секреты здоровья.

Спорт – главный секрет здоровья для меня. Я с 5 пяти лет занимаюсь плаванием и сейчас имею 2 взрослый разряд по плаванию. Также люблю играть с друзьями в футбол. Мой младший брат тоже с 5 лет занимается в секции спортивного плавания и посещает занятия Киокушин Каратэ. Моя младшая сестра тоже хочет ходить на плавание, когда ей исполняется 5 лет.





Активный отдых и семейный туризм- еще один секрет здоровья от меня. Летом мы всей семьей любим ездить на рыбалку, в лес, кататься на велосипедах, а зимой - катаемся на лыжах, коньках, ватрушках.



Любовь к спорту и здоровому образу жизни нам прививают родители своим примером. Наша семья- постоянный участник семейных соревнований, которые проводятся на территории нашего поселка и района.





Здоровое питание является не менее важной составляющей нашего здоровья. Мама готовит нам вкусные и полезные завтраки, обеды и ужины. Мы едим много овощей, зелени, фруктов и ягод.

