

«Семья выбирает здоровье»

В нашей семье прочно утвердилась одна хорошая фраза: «Движение – это жизнь». Все понимают ее по-разному. Первые считают, что главное двигаться в мозговом развитии, вторые, что главное просто не сидеть на месте и что-нибудь делать руками и ногами, а третьи развиваются и двигаются, как только можно. Каждая такая группа людей улучшает себя и свое здоровье, ведь оно ключик к нашему успеху.

Мне всегда говорили мои родители: «Хочешь успевать все, везде и всегда – занимайся физической активностью». Скорее всего, у меня именно от этих слов сложилось впечатление, что успешный человек это тот, который в прямом и переносном смысле не может усидеть на месте.

Но ведь просто движения мало! Не так ли? Ведь для полноты действия тебе нужны силы, а их гораздо больше, если организм работает отлично, да и со здоровьем все супер. Именно поэтому также важен режим дня, баланс и достаток всех макро и микронутриентов, поступающих из пищи, баланс воды, количество стресса и положительных моментов, количество активности.

Конечно, на наше здоровье влияет еще множество других факторов, таких как экология, медицина, генетика. Но человеку их поменять достаточно трудно или невозможно. Факторы, представленные выше, наоборот, мы способны контролировать и изменять под свои цели и конечный результат.

Один из таких факторов в нашей семье соблюдается очень хорошо. Это большое количество физической активности. Каждый из членов семьи посещает не только какие-либо занятия: танцы, бассейн, фитнес, тренажеры, но каждые совместные выходные мы проводим где-нибудь активно. Мы можем поехать в город погулять или развлечься на батутах, можем сходить на стадион побегать и поиграть в игры, покататься на великах или роликах, а в зимнее время регулярно, два раза в неделю, ходим на каток. Также у нас есть домашний питомец, которого надо выгуливать. Это занятие мы делим

между собой. Чаще всего происходит так: утром гуляет папа, днем я, а вечером мама с младшей сестрой.

Я считаю, что физическая активность должна присутствовать у каждого и, хотя бы иногда, ведь она поддерживает нашу форму, укрепляет мышцы и иммунитет, помогает справляться с тяжелыми ситуациями и стрессом, а также может помочь объединить людей в более родственные и дружные группы. Как происходит в моей семье. Ведь занимаясь вместе спортом мы сплавиваемся, в процессе делимся мыслями и даже какими-то переживаниями, улучшаем друг другу настроение, тем самым, как бы странно это не звучало, не уставая от тяжелых упражнений, заряжаемся положительной энергией на все будущую неделю.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы, ведь «Движение – это жизнь»!

Мустафина Ева, 7б класс