

Моя семья – территория здоровья.

Семья – это самое дорогое, самое главное, что есть у человека в жизни. Все начинается в семье: первые шаги, первые слова, первые полезные привычки и поступки. Любовь, забота, доверие, общие радости – это основа для счастья человека. И семья – это то место, где тебя любят и ждут. Без семьи человек одинок. И никто не будет любить нас так, как наши родители. Недаром многие художники, поэты, писатели посвящали свои произведения семье. Например, в повести Н.В.Гоголя «Старосветские помещики» перед нами предстает семья, которую автор рисует с любовью и глубоким искренним чувством умиления. Повесть проникнута уверенностью, что семья эта прекрасна такой преданностью супругов друг другу, которой он, пожалуй, не встречал нигде и никогда. В героях этой повести я увидела своих родителей, которые любили друг друга безгранично и не могли и дня прожить в разлуке до тех пор, пока мой папа не ушел из жизни. Очень жаль и больно, что мой любимый папа так рано покинул этот мир, нам с мамой очень тяжело без него. Но я никогда не забуду его, он всегда будет жить в моем сердце, в моих воспоминаниях. Для меня семья – это радость, поддержка, опора, моя крепость. Сейчас моя семья – это я и моя мама.

В каждой семье есть свои ценности. Я хочу рассказать о наших семейных ценностях.

Я думаю, что главная ценность нашей семьи – это любовь. Ведь семья начинается с любви. Мама с папой очень любили друг друга, растили меня в любви. Я считаю, что счастливой может быть только та семья, в которой есть любовь. Наша семья счастливая, я точно знаю, что любовь живет в нашей квартире. Любовь помогла пережить нам с мамой трудные минуты жизни, она сейчас помогает мне с мамой жить в согласии, заботиться друг о друге.

Вторая наша семейная ценность – это взаимная забота. Мы с мамой заботимся друг о друге. Мама помогает мне с уроками, поддерживает, если у меня что-то не получается. В меру своих сил я забочусь о маме. Мама много работает и очень устает. Я помогаю маме готовить ужин. Потом мы вместе проводим вечер, рассказываем друг другу о пройденном дне, делимся своими успехами или неудачами. Это помогает нам поддерживать душевное здоровье.

Еще одной ценностью нашей семьи я считаю уважение, ведь по-настоящему близкие люди – это те, кто друг друга не только любит, но и уважает. Дети должны уважать родителей, так как те их растят, заботятся о них, воспитывают, учат, всегда желают добра и плохого не посоветуют. Я стараюсь не расстраивать маму. А мама всегда спрашивает мое мнение и прислушивается к нему в решении важных семейных вопросов, хотя я еще и маленькая. Но она меня уважает, и мое мнение для нее ценно.

Я знаю, что ребенок является тоже ценностью для своих родителей. Я помню ту безграничную любовь папы ко мне. Меня оберегают, я чувствую поддержку родных. Я чувствую до сих пор поддержку папы, он, словно мой ангел-хранитель, оберегает меня с небес. Мама ради меня готова многим жертвовать. Я понимаю это и ценю. И считаю, что родители для детей тоже должны быть великой ценностью. Ведь они у нас одни, самые родные и самые любимые.

Еще одной ценностью нашей семьи я считаю совместный досуг и заботу о своем здоровье. Мои родители всегда находили интересное и полезное для здоровья занятие в свободное время. Летом мы часто с мамой катаемся на велосипедах, роликах, гуляем, ездим в лес. Когда был жив папа, мы всей семьей ходили в походы. Зимой наш отдых с мамой тоже активный – это каток и лыжи. Мы не любим сидеть дома, заботимся о своем здоровье и зимой, и летом. Ведь в нашей жизни нет ничего важнее здоровья, которое во многом зависит от нас самих. Одним из девизов у нас с мамой является пословица: «Здоров будешь – все добудешь!»

И здоровый образ жизни мы ведем в нашей семье – это наша семейная ценность и семейная традиция. В выходные мы с мамой часто отправляемся гулять на целый день и

наслаждаемся природой на свежем воздухе. И эти зимние каникулы, конечно же, не стали исключением, и мы провели их с пользой и заботой о своем здоровье. Накануне Нового года, 31 декабря, мы с мамой уехали на горнолыжный курорт «Абзаково» в Уфу. Новый год мы встретили в поезде. Это нас несколько не расстроило, ведь впереди ждал прекрасный отдых, массу положительных и ярких впечатлений, а главное, возможность активно провести каникулы. Приехав в Абзаково, мы словно окунулись в сказку. Перед нашим взором открылись горы, прекрасный розовый закат, лежащий на макушках гор и деревьев. Я и мама катались на коньках, беговых лыжах. Одно из запоминающихся событий этой поездки было катание в санях, запряженных хаски. Это было очень захватывающе и интересно. Эти собаки подарили мне столько радости, удовольствия, восторга, дали столько заряда энергии, что я долго буду находиться под впечатлением от этой встречи. В горах температура превышала -20 градусов, непривычно для нашего петербургского климата, но совместное с мамой времяпрепровождение согревало нас в такие холода. В предпоследний день нашего отдыха я с мамой поднялась в горы, любовалась красотой неба, наполненного удивительными яркими красками. С вершины горы были видны соседние курорты и острия рядом расположенных гор. Покидая курорт, мы с мамой очень грустили. Но надеемся, что у нас еще появится возможность вернуться в эти места вновь и насладиться красотами природы и обогатиться духовно.

Такие поездки и совместные прогулки делают нас ближе друг к другу, крепнет наша внутрисемейная связь, наши отношения становятся гармоничнее.

Очень нравятся мне и семейные праздники, когда мы вместе с мамой готовим вкусную еду, сюрпризы, я учусь правильно себя вести и радушно принимать гостей.

Я рада, что и класс, в котором я учусь, поддерживает здоровый образ жизни. Ведь школа, класс - это наша вторая семья. И как в каждой семье есть свои традиции, в нашем классе тоже существуют традиции. Мы проводим различные мероприятия вместе с родителями: и спортивные, и культурные, вместе выезжаем на природу. Моя мама всегда принимает участие в таких совместных классных делах. Это нас еще больше сближает.

Совсем недавно мы вместе с классом и родителями ездили на Пискаревское кладбище, чтобы почтить память тех, кто погиб в нашем городе во время блокады.

В этом году (как и в прошлом) мы с родителями отмечали пирогами и программой, приготовленной учениками нашего класса, праздник – День матери.

В январе первый раз родители были не болельщиками, а вместе с нами участвовали в «Веселых стартах».

Вместе с одноклассниками я принимала участие в проведении физкультурных минуток в младших классах. А в декабре прошлого года мы провели, как и планировали, турнир по шашкам среди учеников начальной школы.

Я уверена, что здоровье – это когда ты чувствуешь себя прекрасно, а не только когда ты не болеешь. Здоровье зависит от многого, и прежде всего от принимаемых тобой решений и поступков. У здорового человека здоровое будущее. И будет замечательно, если здоровый образ жизни станет семейной традицией каждой семьи. Пусть каждая семья станет территорией здоровья: и духовного, и эмоционального, и физического, а значит, будет счастливой.

Киреева Валерия.