**УВЛЕЧЕНИЯ МОЕЙ СЕМЬИ**

**(описание)**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье – основное условие и залог полноценной счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Оберегать и сохранять здоровье нас учат в семье.

Семья – это самое значимое в жизни человека, особенно если у него крепкая и дружная семья. Именно в семье формируются нравственные качества человека, а также отношение к своему здоровью.

Для меня моя семья – это очаг, который согревает моё сердце и душу, а мои родители – это единственные люди, которые искренне желают мне счастья, духовного и физического благополучия. И не просто желают, а вкладывают в это все свои силы и возможности.

Я считают, что самая лучшая и полезная еда – это еда, которая готовится в домашних условиях, из хороших продуктов, руками любимой мамы, бабушки и папы.

В моей семье универсальный и абсолютно надёжный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – спорт. С пяти лет я занимался хоккеем, позже увлёкся боксом. Прозанимавшись в секции год, я понял, что спорт очень дисциплинирует человека!

С детства я с родителями по утрам делаю зарядку, все вместе ежедневно катаемся на велосипедах, делаем пробежки в парке. В выходные и праздничные дни совершаем выезды на природу: сплавы по рекам (рафтинг), верховая езда, погружения с аквалангом и рыбалка! И, конечно, я продолжаю заниматься боксом. С папой. Папа у меня – детский тренер!

В будущем я планирую создать такую же крепкую и дружную семью, потому что здоровая семья – это будущее нашей страны!