

Областной конкурс «Я выбираю...»

«Приобрести здоровье – храбрость,
сохранить его – мудрость,
а умело распорядиться – искусство»

Франсуа Волетер

Семья выбирает здоровье

Выполнил: Видерников Георгий,
ученик 3в класса МБОУ СОШ№10
Руководитель: Леонова Татьяна
Валериевна

г. Выборг, 2020 г.

Моя семья

Моя семья - это моя мама, папа, я и бабушка.

Бабушка моя, Нина Ивановна, родилась в 1938 году. И на ее детство пришлись самые страшные годы – Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Бабушка маленькой девочкой пережила блокаду Ленинграда, чудом не умерла от голода, спасла ее эвакуация.

Поэтому нельзя сказать, что в детстве и юношестве бабушка отличалась отменным здоровьем.

Моя бабушка

Однако все изменилось, когда бабушка поступила в Выборгское медицинское училище на фельдшера.

Профессию медика получают те люди, которые будут заботиться в дальнейшем о сохранении здоровья своих пациентов.

Ведь главное – это не только суметь вылечить болезнь, но и предупредить развитие новых заболеваний у человека.





12^{-И} ВЫПУСК

ФЕЛЬДШЕРОВ

ВЫБОРГСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УЧИЛИЩА



КУРАШОВА Ю.Н.



ГЕРОЕВ В.Ф.



ЧЕСНОКОВА Т.Ф.



МИРОНОВ Д.А.
Директор



ИНОЗЕМЦЕВ К.А.
Завуч



КУКУШКИНА Т.И.



ДОЛГАЧЕВА Е.С.



ВРЕГМАН С.И.



ПЕТУНОВ М.Д.



МАЛЬЦЕВА Н.



ЗАКАМЕНСКАЯ Г.



НОВИКОВА Н.



КОРЗУНОВА Г.



САЗОВСКАЯ И.



ВАСИЛЬЕВА Э.



ВЕСЕЛОВА А.



ЦЫРКУН Г.



ЛЕВЕНОВА Г.



ПРОХОРЕНКО О.Я.



КОЙСИНА Л.



САКАРОВА Н.



ТУРИКОВА Е.



КРАСИЛЬНИКОВА Г.



КУЗЬМИНА Л.



ЗАРНАШОВА Л.



РУЗЕНКОВ



НОВИКОВА В.



ОЗЕРОВА Е.



ЛАВРОВА К.



ЖУКОВ Г.



ЗАКЛЯТОВА Н.



Моя бабушка - Нина Мальцева - с отличием закончила медицинское училище .

Моя бабушка

Именно в училище бабушка полюбила спорт. Особенно ей нравились занятия физкультурой на свежем воздухе. Зимой студенты обязательно бегали на лыжах по Батарейной горе или в парке Монрепо.

Лыжные прогулки оказывают оздоровительное воздействие на организм человека и очень **полезны** для здоровья. Они улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат.

Забота о своем здоровье осталась с бабушкой на всю жизнь. Даже после окончания педиатрического института, будучи мамой двух детей, бабушка с удовольствием бегала зимой на лыжах каждые выходные и даже участвовала в любительских спортивных соревнованиях.



Лыжный кросс работников санэпидемстанции в парке Монрепо (03 марта 1973 года). Моя бабушка – вторая справа.



Лыжный кросс сотрудников санэпидемстанции в парке Монрепо (25 февраля 1975 года).

Правила здорового образа жизни

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия:

- Физические нагрузки (подвижный образ жизни).
- Правильное питание (соблюдение режима дня в приеме пищи, отказ от вредных продуктов и др.)
- Закалка (отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены).
- Умение правильно отдыхать (полноценный сон, активный отдых, положительные эмоции).

Этих принципов моя бабушка старается придерживаться и по сей день.

Но есть еще одно очень важное правило – чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. К здоровью можно быстро привыкнуть и перестать его замечать.

Здоровье очень легко потерять, поэтому надо в любом возрасте пытаться сохранить эту ценность! Я постараюсь брать пример с моей бабушки, чтобы сохранить и свое здоровье тоже!