

Что такое здоровый образ жизни? Мой папа знает ответ на этот вопрос! Хотите и вам расскажу?

Мой папа с 9 лет начал заниматься разными видами спорта: футбол, каратэ, борьба. Но с 13 лет он остановился на одном виде спорта – это бокс. Папа достиг благодаря своему упорству и дисциплине хороших результатов. Выступал сначала в областных, а затем в городских соревнованиях. За свое упорство и труд он получил звание кандидат в мастера спорта.

Папа говорит: «Дисциплина основа всего» или «Дисциплина ключевой элемент здорового образа жизни». Поэтому весь его день расписан поминутно. Но не смотря на большую занятость, мой папа всегда может найти время для спорта. Два – три раза в неделю он берет меня и брата в спорт зал и своим примером показывает нам, что нужно поддерживать физическую форму. Мы очень весело проводим время в спортзале, папа учит нас качать пресс, подтягиваться, отжиматься и конечно технике бокса. Но папа еще говорит, что развивать нужно не только мышцы, но и мозги, поэтому надо правильно питаться и хорошо учиться.

Родители всегда стараются, чтобы мы правильно питались потому, что здоровье человека начинается с его здорового желудка.

У папы нет вредных привычек. Он не пьет, не курит и каждое утро делает зарядку. Это большой пример для нас.

Я очень рада, что мой папа учит меня любить спорт и здоровый образ жизни. Ведь это так просто!



Рисунок Джумаевой Севинч  
«Мой любимый папа»