



Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Д. Леббок

Не зря в народе говорят: «Привычка – вторая натура»... В нашем классе стали привычными и традиционными уроки физкультуры совместно с родителями. Наш учитель физической культуры – Пахомова Надия Ерослоновна – умеет организовать уроки «Мама, папа, я – здоровая семья» так, что и родители, и ребята получают заряд бодрости и энергии, радость от совместных занятий. Ведь в результате физических нагрузок у всех участников выделяются эндорфины, а в результате эмоционального общения – серотонины! И отличное настроение всем обеспечено!

Надо признаться, что не сразу идея проведения уроков «Мама, папа, я – здоровая семья» охватила всех... Сперва, в начальной школе, ребят и Надю Ерослоновну поддержали энтузиасты из числа родителей. Но, лиха беда начало! Постепенно многие мамы и папы, даже бабушки и дедушки, братишки и сестренки присоединились к нашей традиции, уроки стали проходить еще дружнее и веселее! Очень хочется, чтобы родители и впредь поддерживали наши инициативы и принимали в них самое деятельное участие!

