

Открытый конкурс «Лидер здоровья» в рамках проекта «Здоровье – стиль ЖИЗНИ»

1 этап – Портфолио

Участник:

Ветошкина Валерия
Владимировна,
ученица 7 класса
МБОУ «ХЭЛ № 98».





Здравствуйте! Когда мы приветствуем друг друга,
то говорим **«ЗДРАВСТВУЙТЕ!»** – значит желаем
ЗДОРОВЬЯ!

Здоровье – одна из самых ценных вещей, которая
у нас есть. А чтобы сохранить его и
приумножить нужно много работать над собой,
следить за питанием, заниматься спортом,
соблюдать режим дня, проводить достаточно
времени на свежем воздухе и т.д.

В детстве я была довольно болезненным ребенком,
но решила исправить эту ситуацию. И связала
свою жизнь с **ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ...**

Занятия спортом для меня очень важны! Уже не представляю своей жизни без того, как сразу после уроков бегу на очередную тренировку.

Благодаря своим увлечением спортом, я смогла почти победить свою болезнь – бронхиальную астму, ведь занятия легкой атлетикой положительно влияют именно на дыхательную систему.

Каждый год нашей спортивной школой принимаем участие в таких соревнованиях как «Шиповка юных», «Всероссийский день ходьбы», «Динамо́вская миля», «Лига атлетов», «Бежим с Кузей» и т.д.



В этом году я поступила в «Художественно-эстетический лицее № 98».


Рисунок и живопись – это еще одно увлечение всей моей жизни! Пока не могу решить, что люблю больше **СПОРТ** или **ИСКУССТВО?! ...** Наверное, всё!

Но лицей открыл для меня ещё одно очень важное занятие – **ВОЛОНТЕРСТВО!** Я новичок в этом деле, но понимаю всю значимость людей занимающихся добровольчеством!

Я хочу быть полезной другим, хочу тратить свои силы, чтобы делать мир лучше. **Хочу показать людям всю важность заботы о своем здоровье и всю опасность, если начать принимать какую-то гадость!** Особенно это касается ребят моего возраста. Я считаю, что когда занятия проводят подростки, а не взрослые, то оно бывает более успешным и привлекательным, увеличивается положительный эффект профилактической работы.

Не даром наш волонтерский отряд называется **«ПОМОГАТОРЫ»**, потому что мы всегда готовы помочь людям в любой ситуации!





Наверно, пока я еще не совсем готова к тому, чтобы носить гордое звание - **Лидер ЗДОРОВЬЯ**, я только учусь! Но я стремлюсь к этому, я хочу быть примером, помогать мальчикам и девочкам не допустить роковую ошибку в своей жизни, а **всегда держать курс на ЗДОРОВЬЕ!**

По всем вопросам Вы можете связаться с моим руководителем: Байкузиной Ириной Владимировной, заместителем директора по ВР МБОУ «ХЭЛ № 98»

Сотовый телефон: **8-912-443-78-33.**

E-mail: ira.bajkuzina@yandex.ru