**Эссе по теме: «Петербургская семья - за здоровый образ ЖИЗНИ!»**

Недавно я с родителями рисовала генеалогическое древо моей семьи и узнала много интересного о своих родственниках. Мой прадед был контр-адмиралом, во время Великой Отечественной войны отвечал за переправу людей и продуктов через Ладогу по Дороге жизни. Его сын, мой дедушка был капитаном корабля, а сейчас работает директором музея Крейсера Авроры. В моей семье много педагогов: мама – школьный учитель технологии, бабушка – завуч школы, учитель химии, дедушка – директор школы, учитель физики, а прабабушка долгие годы работала воспитателем в детском саду. Мой папа и его брат учились в морском училище, сейчас работают менеджерами на предприятии. Меня окружают моряки и педагоги – люди честные, творческие, преданные своему любимому делу. Моя семья – это не только мои родители и брат, но и семьи старшего поколения, семьи братьев и сестер моих родителей. У меня большая дружная семья!

В гербе моей семьи большая буква «А» по первой букве моей фамилии Авраамова. «А» - значит быть активным, аккуратным, быть первым. В гербе есть символ якоря – это символ не только принадлежности к династии моряков, но и символ нашего города Санкт-Петербурга. Мы – петербуржцы – жители культурной столицы России. Символ книги указывает на то, что человек всю жизнь учится, стремиться быть грамотнее, совершеннее. «Скрипичный ключ» для моей семьи - это символ творчества в любом деле. А без занятий спортом моя семья не умеет жить, поэтому в гербе есть символ «пловца – спортсмена».

Здоровью в нашей семье уделяется много внимания. Летние каникулы и отпуска проводим на море, в путешествиях. Я была в Греции, Черногории, Египте, в городах России: Москве, Севастополе, Рыбинске, Сочи, Геленджике, Пушкинских Горах. Путешествуем как на автомобиле, так и на поезде, и на самолете. Во время поездок мы знакомимся с историей, традициями людей, посещаем музеи и храмы. После летних поездок традиционно делаем всей семьей выпуск фотогазеты.

Не забываем и о спорте: зимой – коньки, санки, а летом – плавание, ролики, велосипедные прогулки всей семьей. Дважды принимали участие в игре: «Мама, папа, я – спортивная семья».

На осенних каникулах (в День Народного Единства) мы каждый год ездим под Приозерск в поселок Ромашки. Совместно готовим программу праздничных выходных, которая в этот год включала: квест – поиск клада, мастерскую игрушек, мастер-класс «Рисуем природу», конкурс по изготовлению тортов, соревнование по настольному теннису, конную прогулку, рыбалку, и, конечно, баню (с нырянием в воды Вуоксы), караоке и вкусные семейные посиделки вечером. По возвращению все родные «заряжены» позитивной энергией и с нетерпением ждут следующей встречи.

Наш активный отдых переплетен с трудовыми делами на любимой даче. Посадки гороха, цветов, моркови, редиса – это дело всех ребят нашей семьи. Взрослым достаются дела сложнее: построить, вскопать, сохранить урожай. А полив, прополка, приготовление заготовок на зиму – это совместное дело детей и взрослых! Овощи и фрукты, выращенные своими руками, экологически чистые, приносят всем пользу и здоровье круглый год.

Живя в Санкт-Петербурге, мы, конечно, не забываем и про культурное наследие нашего города. Стараемся делать город чище, участвуя в городских субботниках.

А вот образовательные маршруты моей семьи за четыре месяца учебного года:

Санкт-Петербург: театр «На Литейном» («Барышня-крестьянка»), МДТ - театр Европы «Варшавская мелодия», БКЗ (концерт Полины Гагариной), драматический театр на Васильевском («Новый год в Простоквашино», «Сказки А.С.Пушкина»), Цирк на Фонтанке («Эмоци и…» Братьев Запашных);

Москва: контактный Зоопарк, театр кукол С.В.Образцова («Путешествие Гулливера»), музей Мусора.

Мы любим и умеем быть ВМЕСТЕ! Моя семья - за здоровый образ ЖИЗНИ!

