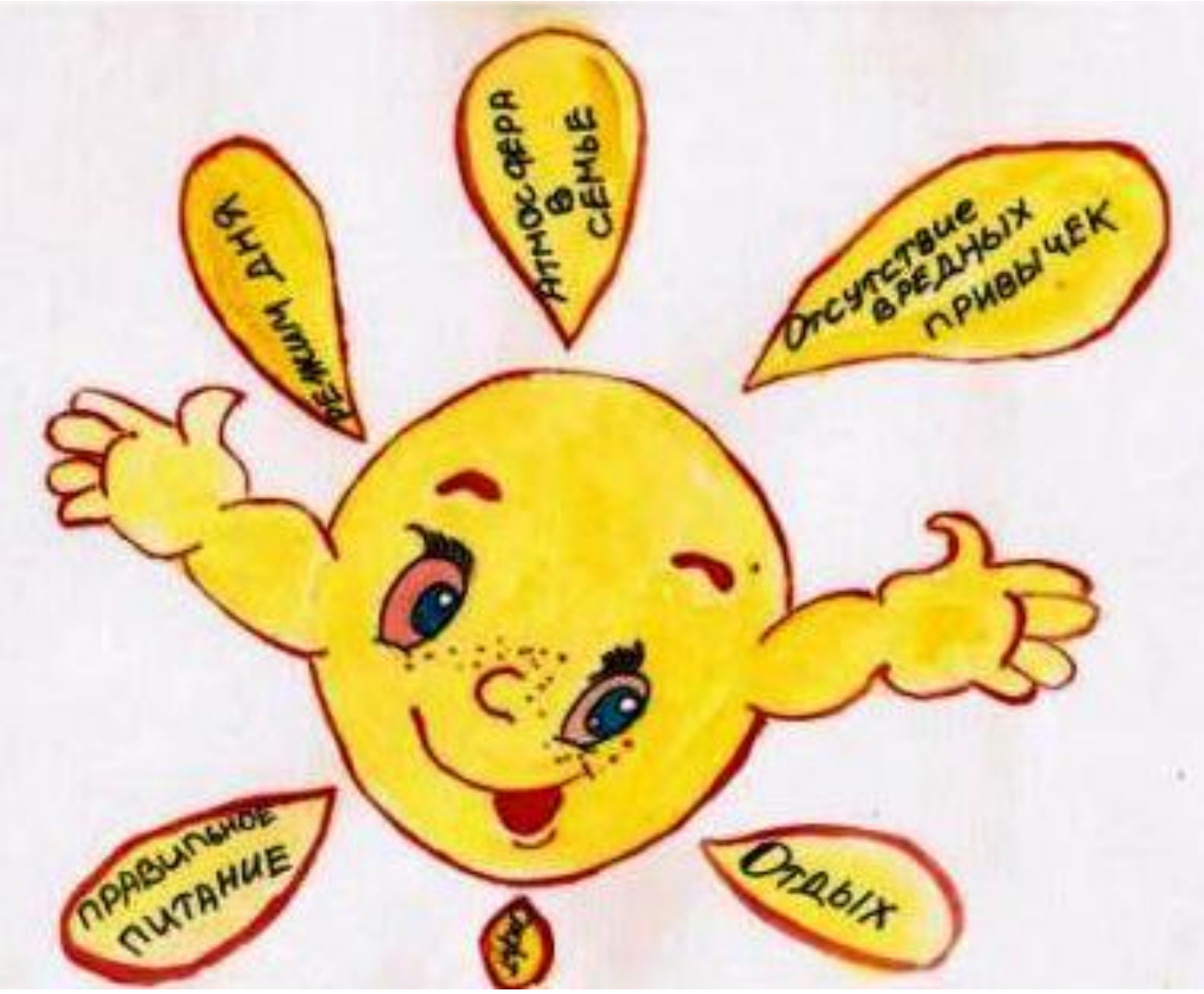
Моя семья и здоровый образ жизни



Моя семья предпочитает вести здоровый образ жизни. Мы гордимся этим! Я думаю, тот, кто ведет правильный образ жизни, всегда полон энергии и сил, у такого человека, всегда хорошее настроение. Утро нашей семьи начинается со слов «Доброе утро!» и обязательно с улыбкой.

Самое главное в нашей семье – это благоприятный эмоциональный климат, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми.

Правильная организация режима дня является важным фактором для поддержания здоровья всей семьи.

Мои родители приучили мня к полезным привычкам таким как: соблюдать гигиену,

проветривать помещения, помогать маме в уборке и готовке, к пешим и велосипедным прогулкам.

Летом мы с семьей уезжаем на велосипедах в лесную зону, купаемся в озере и возвращаемся домой. В отпуске у нас есть привычка устраивать прогулку в горы.

Зимой мы катаемся на коньках и лыжах, ходим в лес дышать свежим и морозным воздухом.

В моей семье никто не курит, я считаю это очень важным, ведь вредные привычки наносят вред не только тому, кто курит, но и окружающим, и будущему поколению.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!» или «В здоровом теле – здоровый дух». Это простые и мудрые слова. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи в первую очередь, зависит от него самого.

Я за здоровый образ жизни!