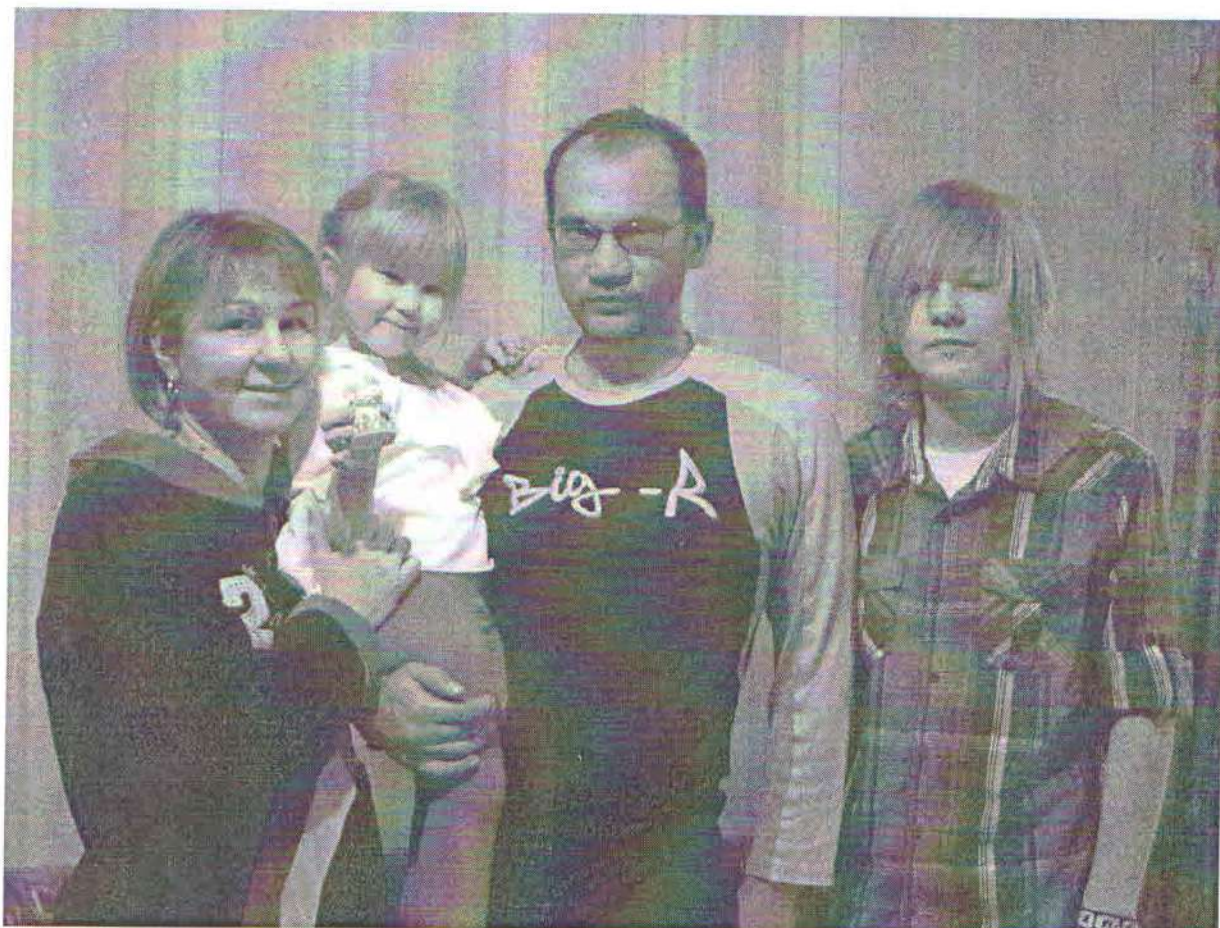


## Наша семья

1. Мохова Ирина Сергеевна
2. Мохова Арина Максимовна
3. Полуэктов Максим Владимирович
4. Мохова Алёна Вячеславовна



# Наши мысли о здоровье

Наша семья считает, что здоровье очень важная часть нашей жизни. Чтобы быть здоровым, мы занимаемся спортом, едим полезную пищу, часто бываем на свежем воздухе.

В разные времена года, мы занимаемся разными видами спорта.

Например, зимой, мы катаемся на лыжах. Это помогает укрепить дыхательную систему и развивает мышцы ног.

Летом, мы играем в футбол, баскетбол, волейбол. А так же ходим на озеро и плаваем.

Осенью мы ходим в лес за грибами и ягодами. Из этих ягод мы варим вкусный компот.

Весной мы любим гулять и проводить время на свежем воздухе. Например, в парке, где как раз открываются аттракционы.

Так же, для профилактики гриппа, мы занимаемся закаливанием и пьем витамины.



табак



алкоголь



другие  
наркотики



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

## Правила здорового образа жизни



## Любимые книги

Арине нравится, когда мама или Алёна читают ей книги со сказками и загадками.

Мама предпочитает детективы и фантастику.

Папа увлекается книгами про войну и фантастику.

Ну, а Алёна любит книги по психологии и мангу.



## Любимые праздники

Мы все любим Дни Рождения и Новый Год, потому что это семейные праздники, на которые дарят много подарков. Эти праздники объединяют нашу семью.





## Утро семьи

- Подъем!
- Умывание
- Одевание
- Приготовление завтрака
- Завтрак
- Собираение на работу/садик/учебу
- Прощание друг с другом до вечера!

