



СЕМЕЙНАЯ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

оказывает благоприятное воздействие на весь организм, заряжает бодростью и хорошим настроением.

СЕМЕЙНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ, ХОББИ

будут способствовать саморазвитию каждого члена семьи, а также гармонизации эмоциональной атмосферы и внутрисемейных отношений.

СОВМЕСТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Это может быть семейная пробежка, катание на велосипедах, роликах, коньках, лыжах, совместное посещение бассейна и просто прогулки, вариантов огромное множество. Выберите тот, что вам по душе. Вы сами не заметите, как станете ближе друг к другу, а ваш организм будет радовать вас отличным самочувствием.

СОВМЕСТНЫЕ ТРАПЕЗЫ

Вместо съеденного на бегу бутерброда и выпитого наспех кофе, соберитесь за одним столом, улыбнитесь друг другу, пожелайте доброго утра и хорошего дня.

Сделайте совместные ужины семейной традицией. Не расходитесь по разным комнатам, где каждый будет есть в компании телевизора или иного гаджета. Общайтесь, рассказывайте друг

другу о том, как прошел день, делитесь мыслями, чувствами, переживаниями. Не забывайте о правильном, разнообразном питании. Готовьте еду вместе, пробуйте и изобретайте новые вкусные и полезные блюда.

ЗДОРОВЫЕ ТРАДИЦИИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

помогут не только сохранить и укрепить здоровье, но и будут способствовать общению, сплочению, развитию взаимопонимания и взаимопомощи, укрепят семейные связи и улучшат внутрисемейные отношения.

СЕМЕЙНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

обеспечит бодрость духа всей семье, а также укрепит иммунитет и поможет предотвратить респираторные заболевания.