

Мой здоровый день

Работа ученика 8-а класса

МБОУ «Советская СШ №1»


Тулянова Александра

Руководитель: Ревнюк Евгения

Николаевна



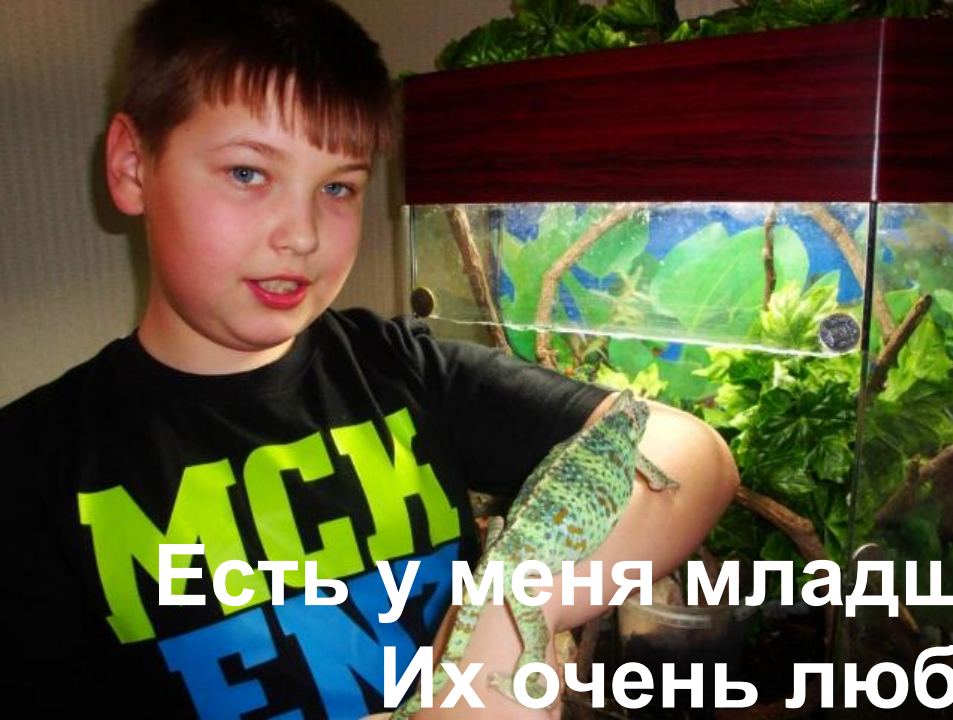
Я хочу представить Вам
Свой здоровый день.
Утром просыпаться вместе
С солнцем мне не лень!
Встаю с кровати, подтянусь,
В окошко засмотрюсь
И солнцу яркому
Я щедро улыбнусь!

A young boy with short dark hair is smiling broadly in a shower. He is wrapped in a white towel. The shower walls are tiled with green and orange tiles, and there is a decorative floral tile strip. A shower faucet and hose are visible on the left. In the bottom right corner, there are two bottles of shower products on a ledge.

**Как приятно утро начинать зарядкой:
Прыжки, наклоны, приседанья.
А после - душ прохладный,
обтиранье!**



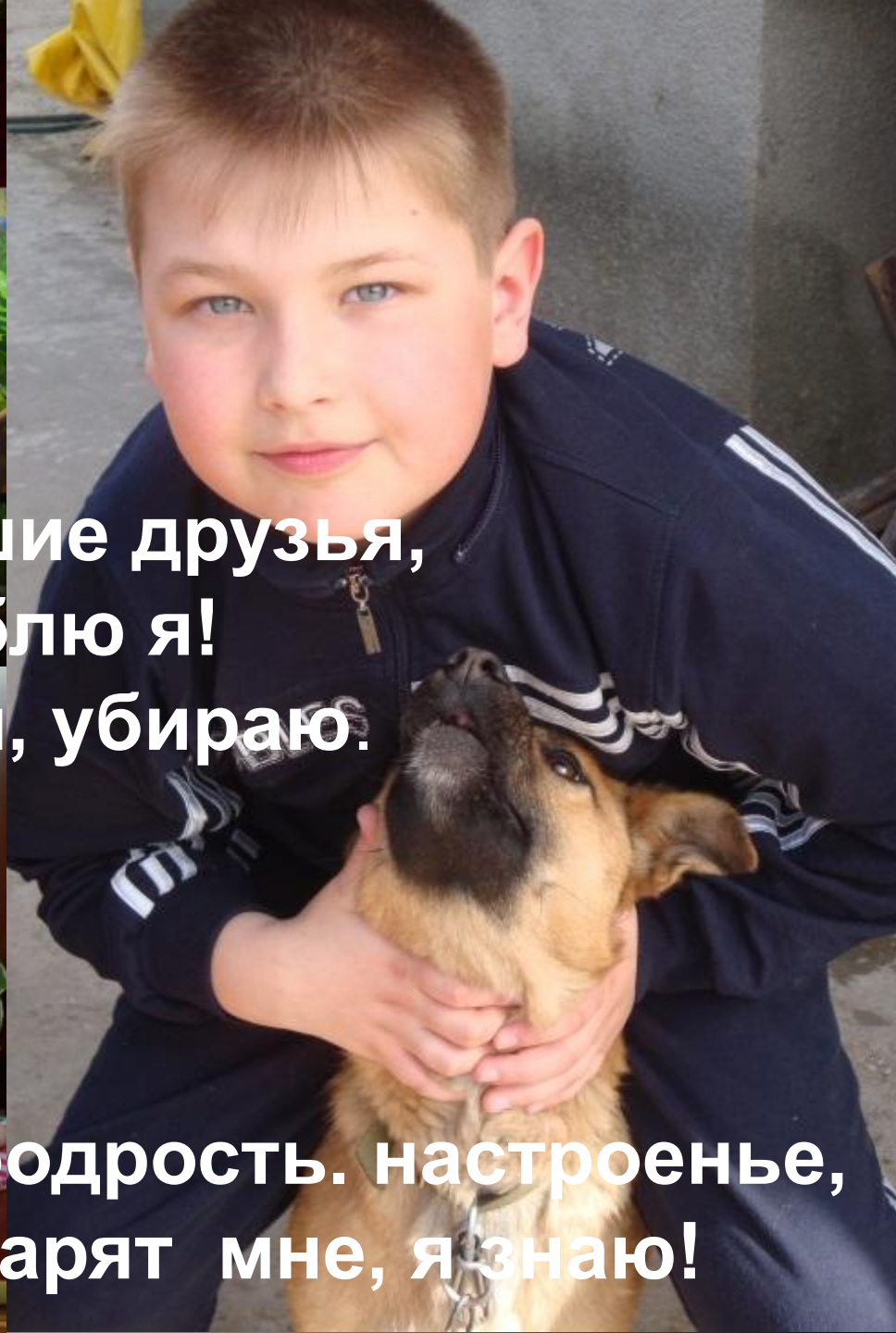
Позавтракать не забываю.
Омлеты, каши, запеканки
Я просто обожаю!



Есть у меня младшие друзья,
Их очень люблю я!
Кормлю их утром, убираю.



Здоровье, бодрость. настроенье,
Они подарят мне, я знаю!





**Одеваюсь по
погоде...
Жары и холода я не
боюсь,
Потому что
круглый год,
Как положено, я
закаляюсь.**




**С водою,
солнцем и
ветром дружу,
В любую погоду
гулять выхожу.**

Дорога в школу утром – просто класс!
Спешу на уроки, чтоб увидеть свой
класс!

Наукам я дверь открываю,
С большим интересом я их изучаю!



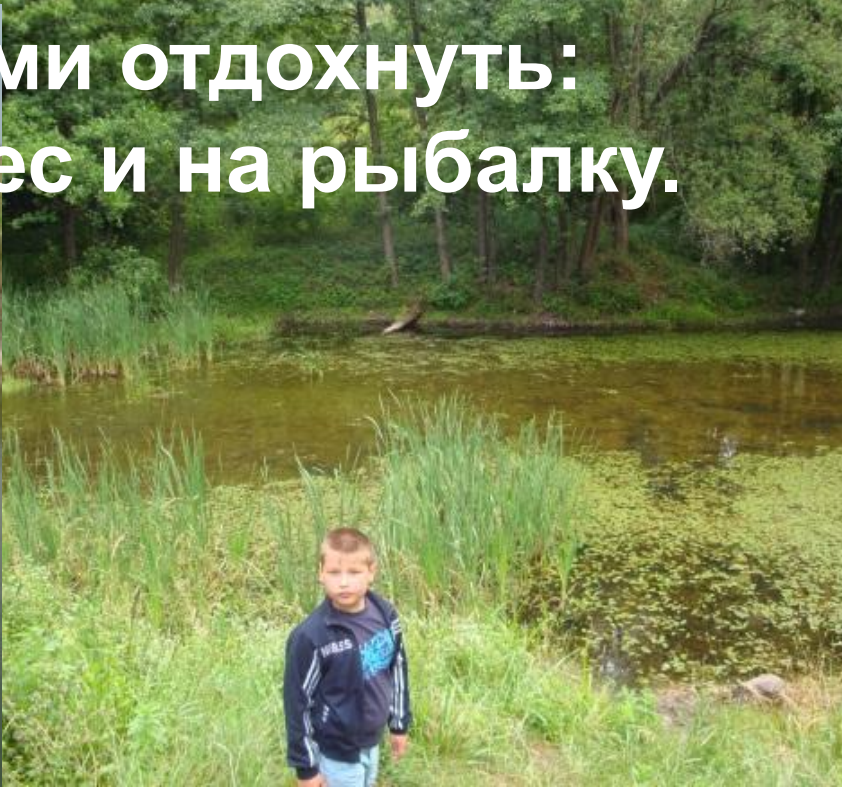
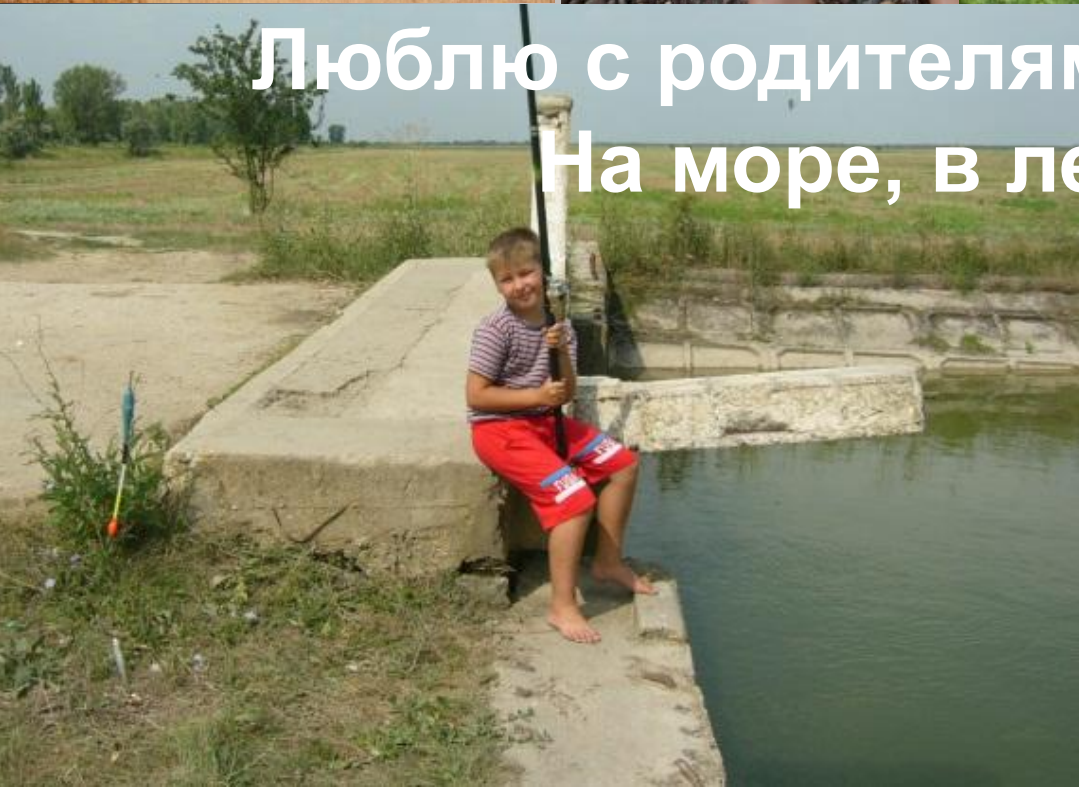
Школа мне, как дом родной:
Учителя занимаются со мной,
Вкусная здоровая еда,
много интересного всегда.
Учусь отлично, спортом занимаюсь
И музыкой классической я увлекаюсь.

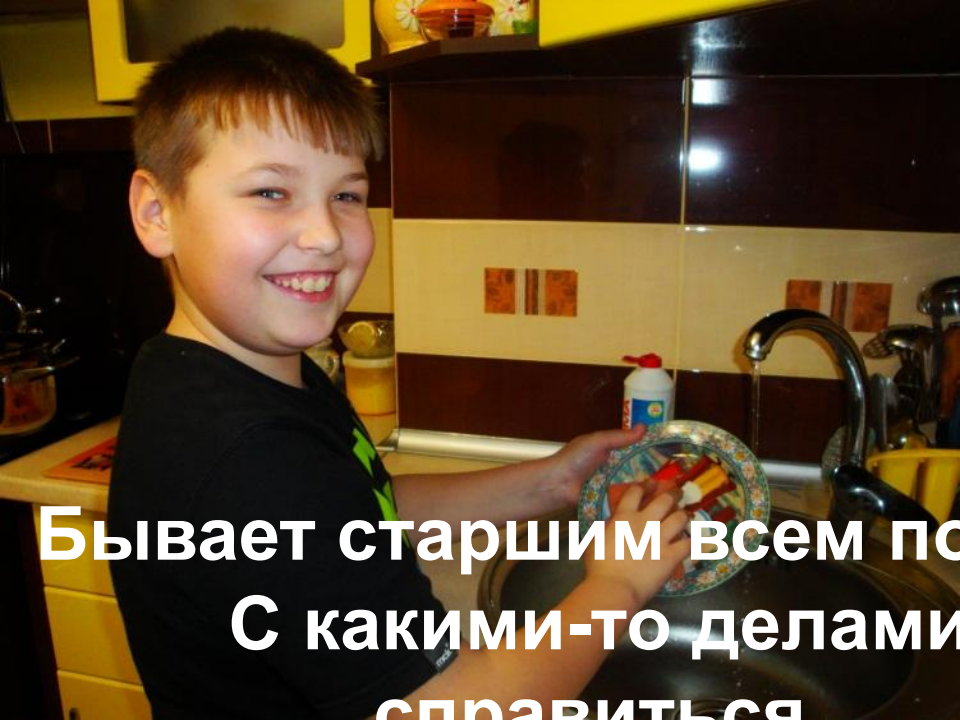


**Ну а после школы я в спортзал или во двор спешу
С друзьями пообщаться.
Побегать, мячик погонять, ведь для здоровья
Спортом нужно заниматься!**



Люблю с родителями отдохнуть:
На море, в лес и на рыбалку.





**Бывает старшим всем помочь
С какими-то делами
справиться.**



**Ведь есть
обязанности у меня,
Не только же
забавиться!**

**В общем,
для здоровья нам
необходимо не только активно отдыхать
и спортом заниматься,**



**а установить режим
и правильно питаться!**

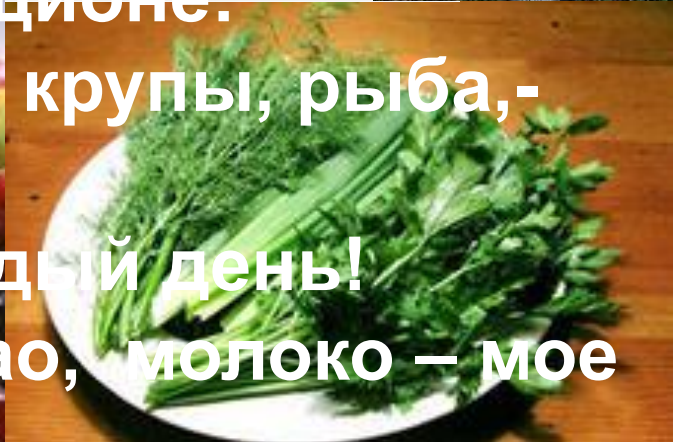
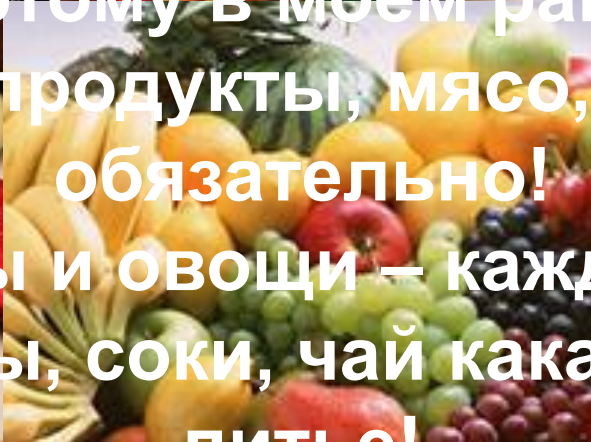


Поэтому в моем рационе:

Молочные продукты, мясо, крупы, рыба, -
обязательно!

Фрукты и овощи – каждый день!

Вода, компоты, соки, чай какао, молоко – мое
питание!



Орешки всякие – исключенье.

Они от матушки-природы нам даренье!

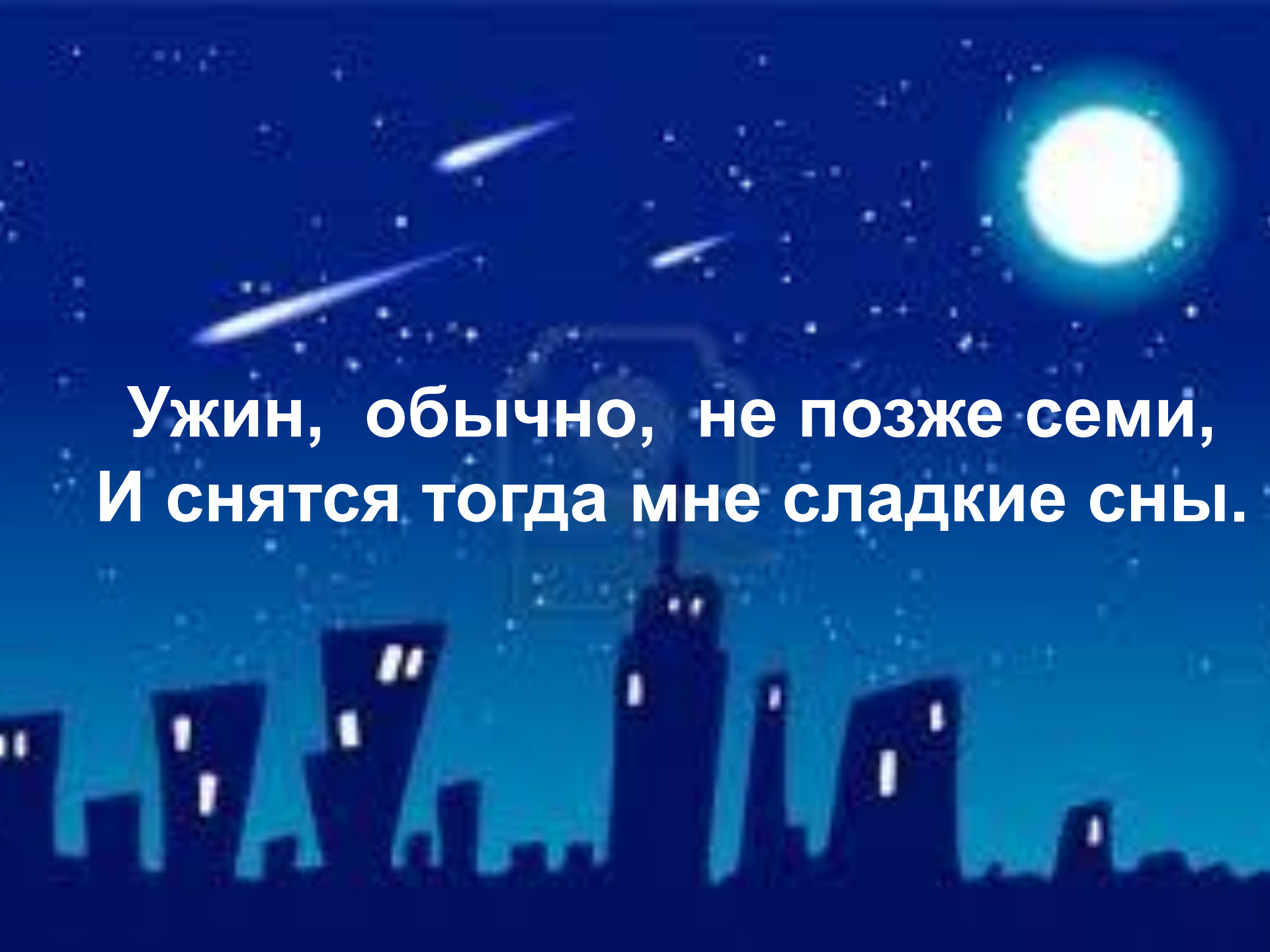




Ну а эти продукты
мне мама кушать просто
запрещает.



Хоть и хочется мне их съесть,
Чипсы, сухарики не употребляю.
Маме полностью я доверяю,
Она плохого не пожелает!

A night sky with a full moon, stars, and shooting stars, with a city skyline silhouette at the bottom.

**Ужин, обычно, не позже семи,
И снятся тогда мне сладкие сны.**

**В общем, день, как видите,
– здоровый и активный!**

**И думаю, что не
маловажно, я очень
позитивно!**

**В итоге, я не устаю,
Всегда и все я успеваю!**

**Этот мой секрет
здоровья с радостью всем я
дарю.**

Успехов!

Всех за внимание благодарю!

