

# Мой здоровый день

Работа ученика 8-а класса

МБОУ «Советская СШ №1»


Тулянова Александра

Руководитель: Ревнюк Евгения

Николаевна



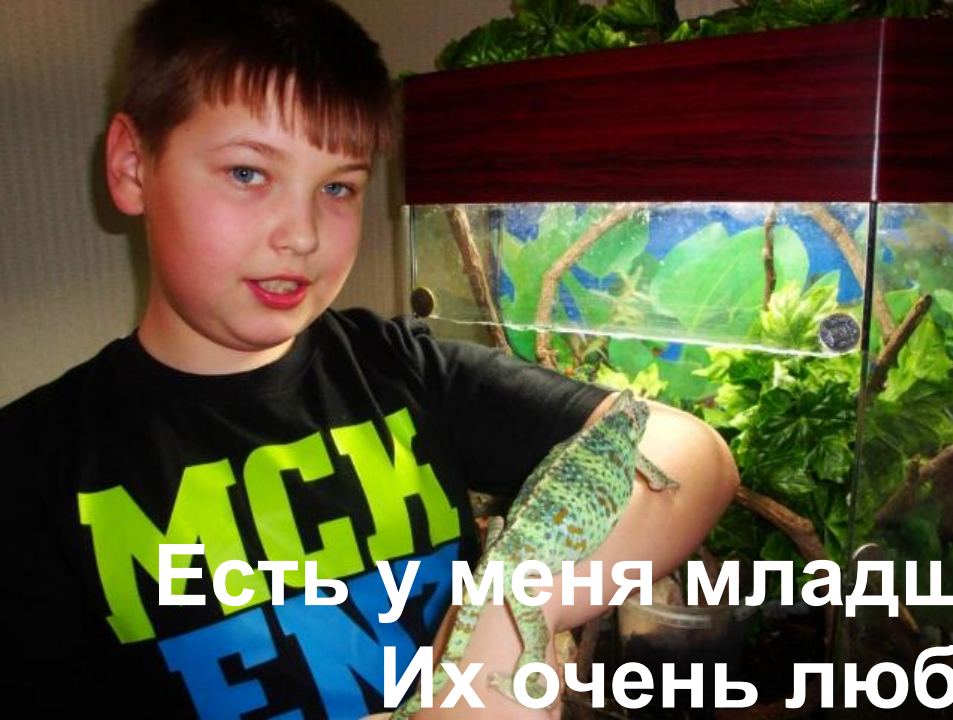
Я хочу представить Вам  
Свой здоровый день.  
Утром просыпаться вместе  
С солнцем мне не лень!  
Встаю с кровати, подтянусь,  
В окошко засмотрюсь  
И солнцу яркому  
Я щедро улыбнусь!

A young boy with short dark hair is smiling broadly in a shower. He is wrapped in a white towel. The shower walls are covered in green and orange tiles, with 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!**



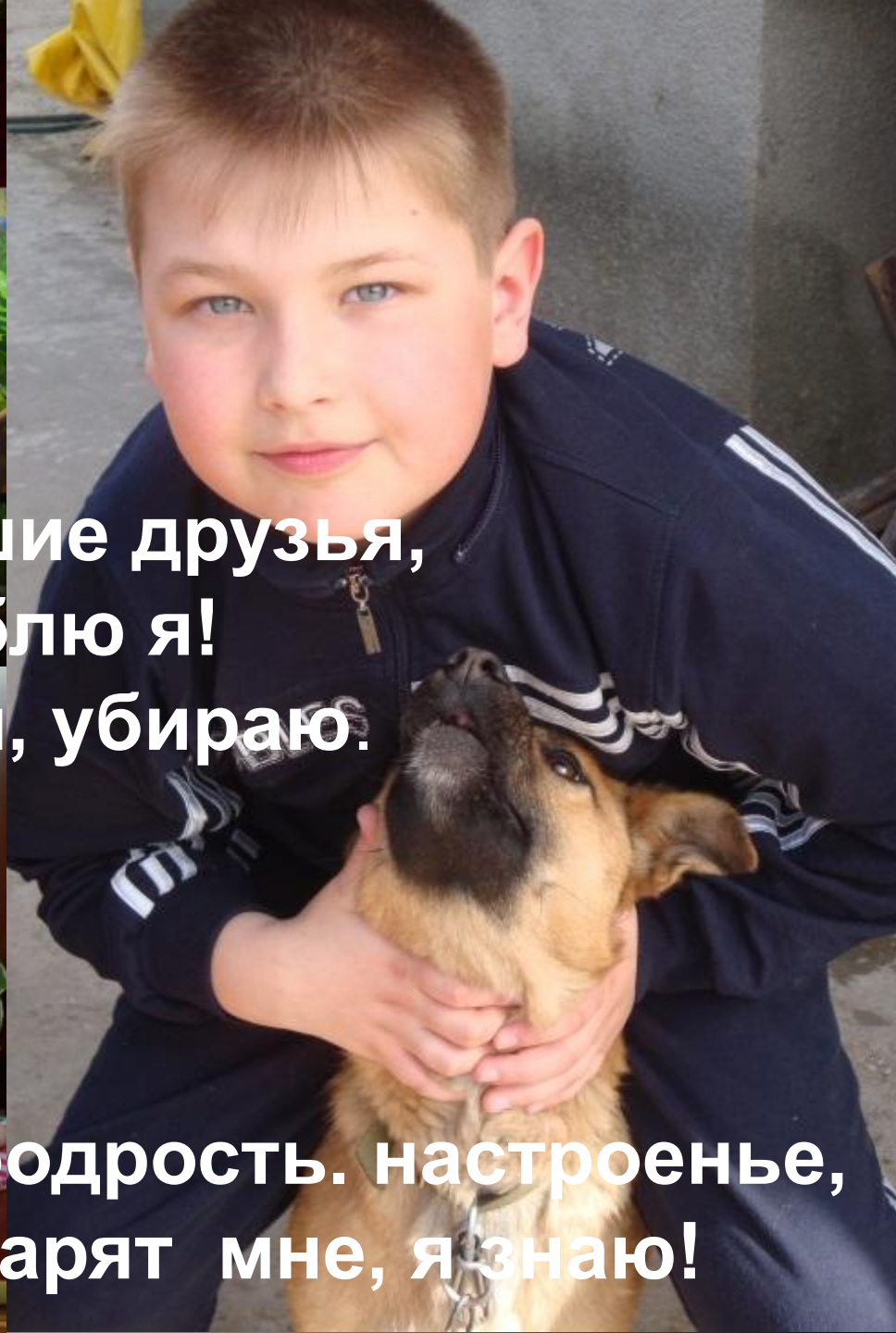
Позавтракать не забываю.  
Омлеты, каши, запеканки  
Я просто обожаю!



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.

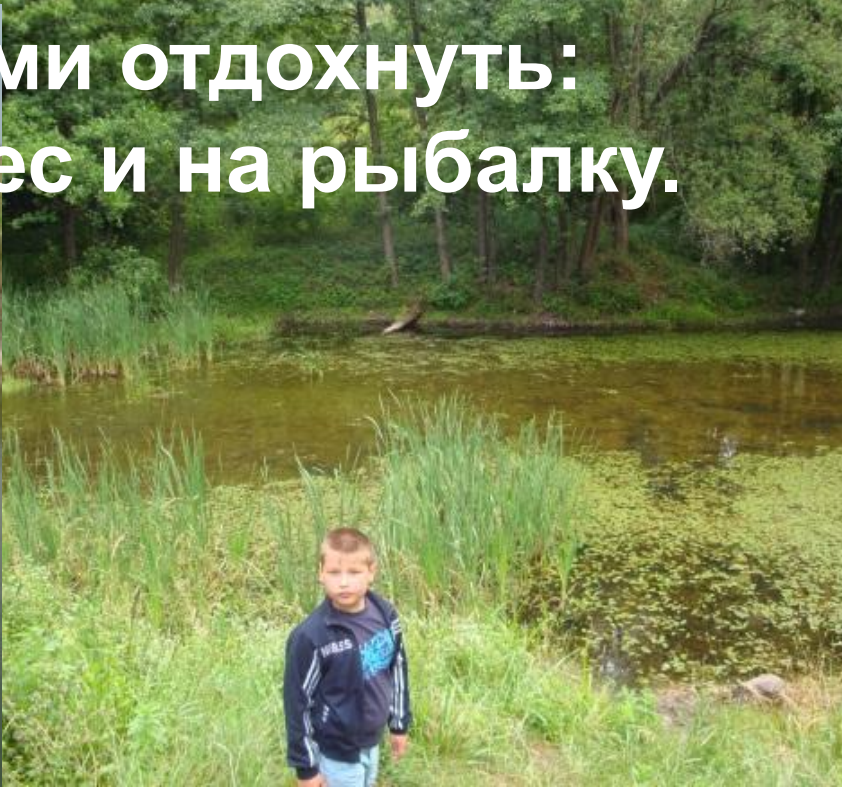
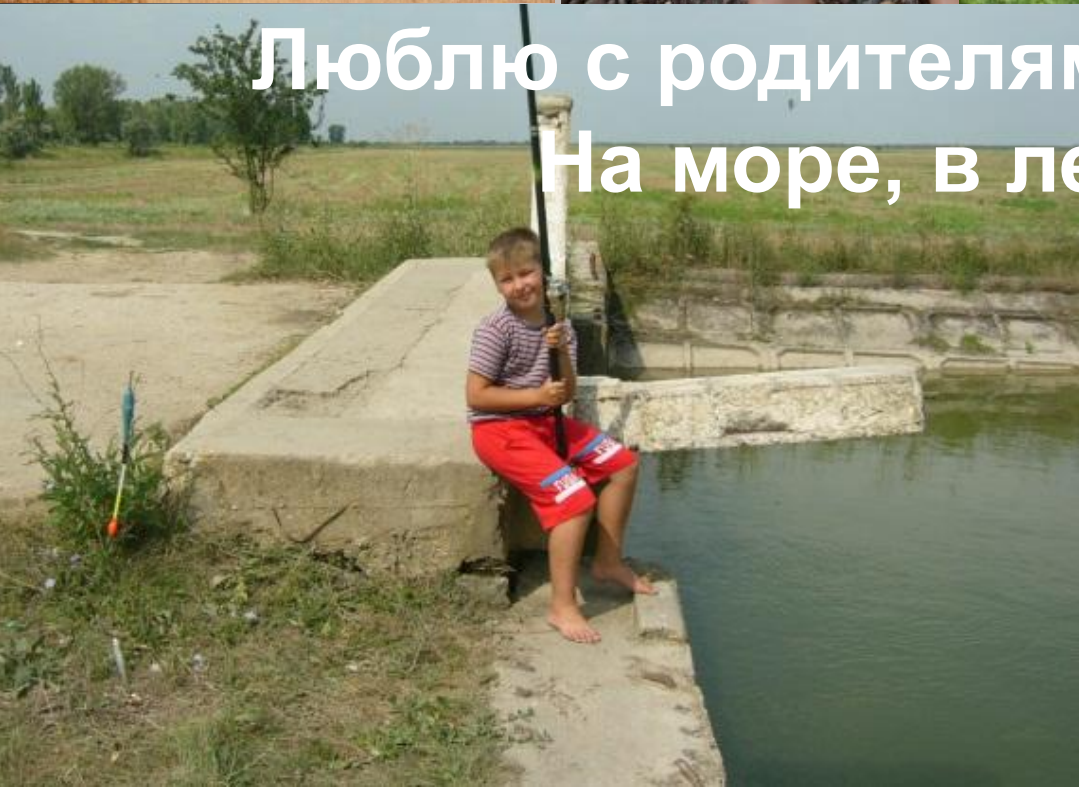


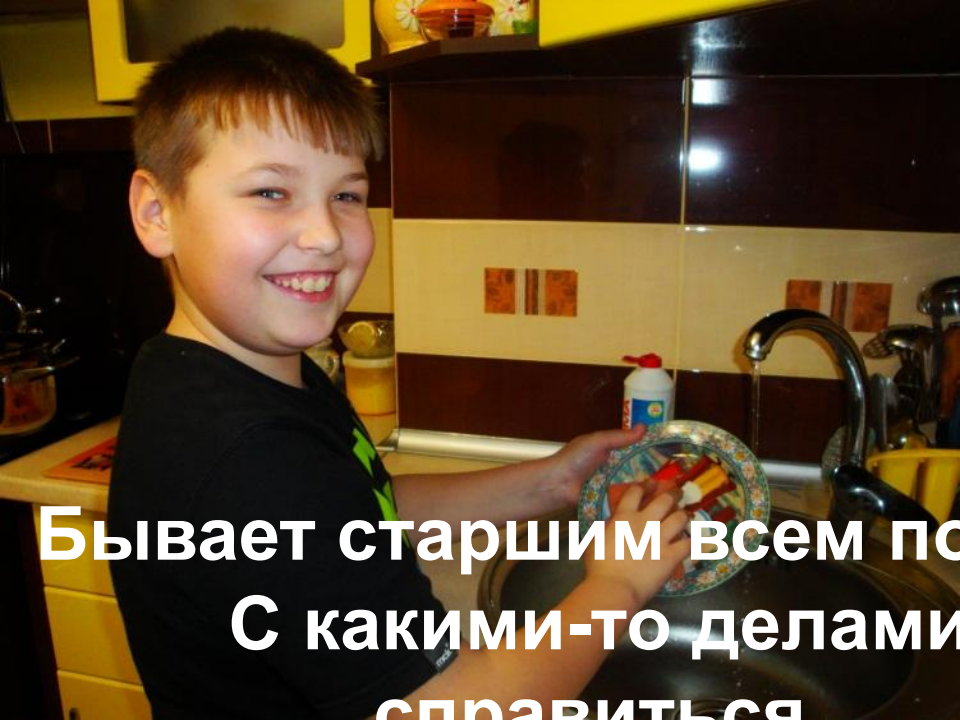
**Ну а после школы я в спортзал или во двор спешу  
С друзьями пообщаться.  
Побегать, мячик погонять, ведь для здоровья  
Спортом нужно заниматься!**





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!**

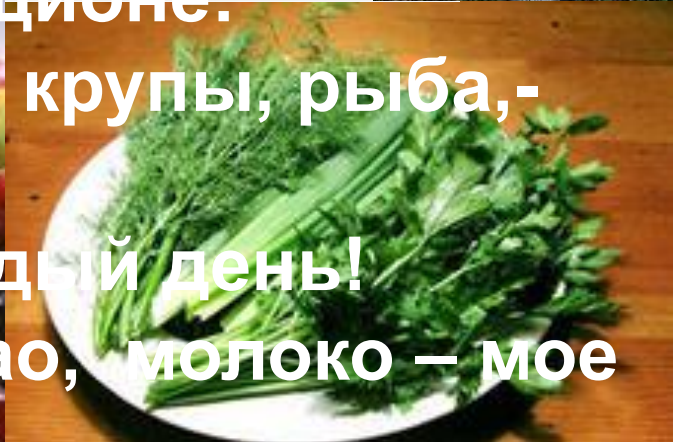
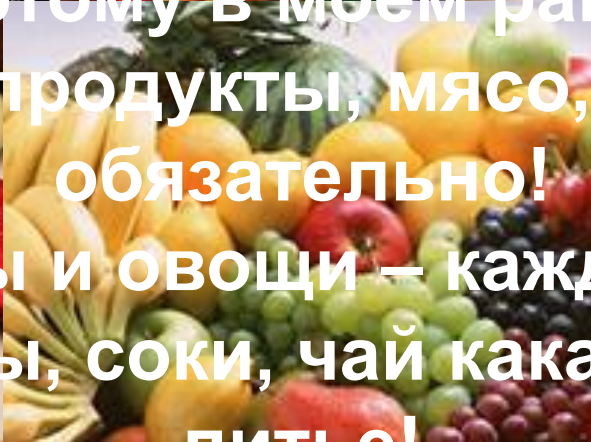


Поэтому в моем рационе:

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!

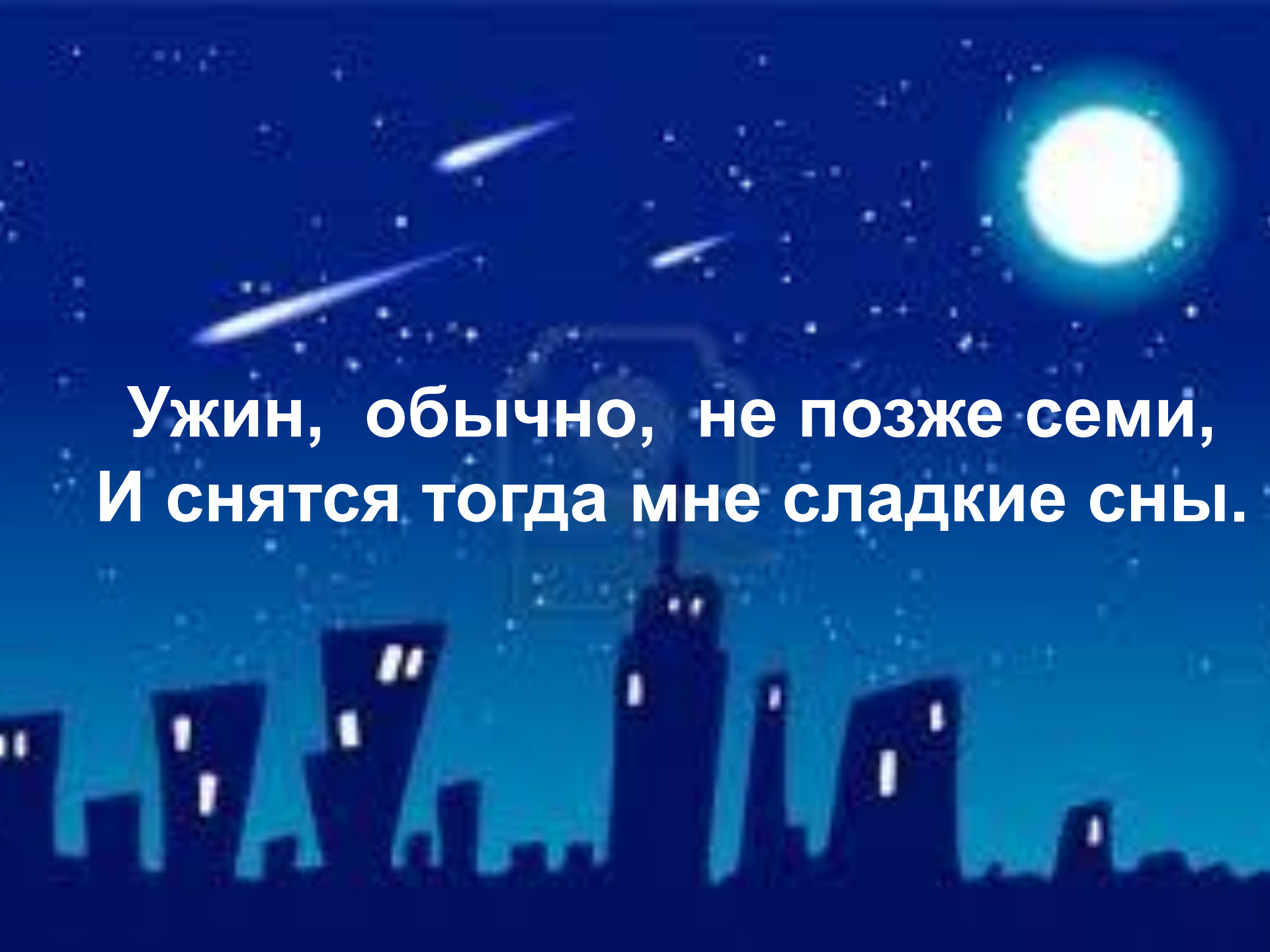




Ну а эти продукты  
мне мама кушать просто  
запрещает.



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!**

