

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №12»
Ленинск-Кузнецкий ГО

Конкурс творческих работ «Календарь здоровья»

Номинация: «Размышления о здоровье»

«Размышляю о здоровье...»
(стихотворение)

Работу выполнил:
Поздняков Ярослав,
учащийся 6 А класса
МБОУ «Гимназия №12»

Руководитель работы:
Шилова Елена Александровна,
учитель английского языка
МБОУ «Гимназия №12»

Ленинск-Кузнецкий ГО, 2022

«Размышляю о здоровье...»

Размышляю о здоровье...
Сильным, чтоб красивым быть,
Как до старости глубокой
Мне здоровье сохранить?
В умных книгах, в интернете
И у мамы я спросил:
Где такую взять таблетку?
Чтоб всегда здоровым быть.



Жаль, такого не бывает
И такого средства нет,
Но есть правила простые
Без болезней жить и бед.
Должен быть во всём порядок.
Как же всё успеть ? Я знаю!!!
Первым делом , очень важно
Режим дня я составляю.
Сон мой должен быть спокойным,
Чтобы утром встать легко,
Лягу в добром настроении,

Выпив на ночь молоко.
Утро я зарядкой встречу
Позже завтрак должен быть –
Витамины в рационе
Смогут бодрость сохранить.
Сбалансирована пища,
Воду пить не забывать.



Эти правила простые
Каждый школьник должен знать!
Выходные на диване
Я теперь не провожу,
За компьютером в «стрелялки»
Целый день я не сижу.

Выйдем лучше мы на лыжах
Покататься всей семьей,
Воздух свежий нам полезен,
А особенно лесной.
Профилактика болезней-
Тоже важный элемент,



Медосмотр ежегодный
Должен быть у всех людей.
Будь активен, позитивен,
Не грусти и не ленись,
Занимайся больше спортом
Ведь движение -это жизнь!

Соблюдай эти советы
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить,
Сильным и счастливым быть!