

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!