

Ковалевская Мария
7 класс АООУ СОМ №4
Ст. Динской,

С заботой о здоровье,

С рожденьем о нашем здоровье заботится наша родина. Но, когда мы подрастаем, нам нужно это знать самим. Как-то в одно утро маминьяем с пробуждением, еще лёжа в постели массажирuem точки ушей, чтобы быстрее справиться с собой отсталости. Потом идём в ванную комнату, чистим зубы, не менее трёх минут, принимаем душ, лучше контрастный, чередуя холодную и горячую воду, так мы улучшаем кровообращение. После этого гимнастикой проведём займёмся зарядкой. Зарядка должна включать в себя упражнения для рук, ног, позвоночника и других частей тела. После упражнений делаем зарядку, и идём завтракать.

Ковалевская Мария
12 лет
ст. Динская
ул. Кирова, 107 кв 32

Завтрак должен быть лёгким и полезным. Возможно, омлет и каша, либо каша с фруктами. После занятий в школе, приходя домой, обязательно мою руки с мылом. Выходя утром, не забываем свернуть прокутки на свежем воздухе. Ветером так же нужно умываться и прижать тёплой губкой. Лучше не пользоваться газасетками. Лучше спать нужно в одну и ту же время. Большим значением имеет закаливание организма, обливание холодной водой это делается постепенно, сначала тёплой водой, потом градус понижается. Нужно посещать спортивные секции, если нет, хотя бы ходить в бассейн, это очень полезно. О здоровье нужно заботиться с детства и всю свою жизнь.

Ковалевская Мария
12 лет
ст. Динская
ул. Кирова, 107 кв 32