

Здоровье
Сочинение

Басалаева Езра ученица 7 класса
ГКОУ школы N 22 г. Армавира

Меня зовут Егор. Каждое утро я встаю, умываюсь и чищу зубы. Это основа здорового дня. Собираюсь в школу, и мне с мамой идем на остановку. Это моя пешая прогулка в 7 утра. В школе и дома у меня здоровое питание. Перед едой и после прогулок я всегда мою руки. Уроки физкультуры у нас 3 раза в неделю и еще я два раза бегаю в парке. Если честно, физкультуру я не очень люблю, но мама говорит, что без нее никак. После школы я отдыхая, делаю уроки. Обязательно кураюсь и в 10.00 укладываюсь спать. Ночью я отдыхаю и накапливаю энергию на следующий день.

Сейчас я заболел и чувствую себя слабым. Мама заботится обо мне, лечит. Дает мне горячий чай. Я много времени лежусь в кровати. Это очень скучно!

Я готов заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, чаще гулять. Я хочу быть здоровым!