Творческий конкурс.

«Как я забочусь о своем здоровье.»

Здоровье это одно из самых важных благ в жизни человека. На сохранить его не так уж и просто. Я очень серьёзно отношусь к своему здоровью и стараюсь следить за ним постоянно. В этом рассказе я расскажу как оставаться здоровым и чувствовать себя хорошо.

Я придержуюсь здорового образа жизни. Я регулярно занимаюсь спортом, чтобы поддерживать физическую форму. Я предпочитаю бегать на свежем воздухе, занимаюсь футболом.

У нас в семье соблюдают правильное питание. Я ем много овощей, фруктов, а также белковую пищу.

На выходных мы любим всей семьёй выбираться на природу. Иногда мы просто гуляем, иногда устраиваем пикники. Осенью мы собираем грибы и ягоды, летом и зимой с папой ездим на рыбалку. Мне нравятся такие маленькие путешествия.

Следить за своим здоровьем это не только полезно, но и очень даже занимательно. Так что в будущем я точно знаю буду крепким и здоровым.

«Как я забочусь о своем здоровье.»

Здоровье это одно из самых важных благв жизни человека. На сохранить его не так уж и просто. Я очень серьёзно отношусь к своему здоровью и стараюсь следить за ним постоянно. В этом рассказе я расскажу как оставаться здоровым и чувствовать себя хорошо.

Я придержуюсь здорового образа жизни. Я регулярно занимаюсь спортом, чтобы поддерживать физическую форму. Я предпочитаю бегать на свежем воздухе, занимаюсь футболом.

У нас в семье соблюдают правильное питание. Я ем много овощей, фруктов, а также белковую пищу.

На выходных мы любим всей семьёй выбираться на природу. Иногда мы просто гуляем, иногда устраиваем пикники. Осенью мы собираем грибы и ягоды, летом и зимой с папой ездим на рыбалку. Мне нравятся такие маленькие путешествия.

Следить за своим здоровьем это не только полезно, но и очень даже занимательно. Так что в будущем я точно знаю буду крепким и здоровым.