



# Письмо-обещание

---

Июнь 17, 2020

Кирилл Миронов  
ученик 5 "Г" класса МБОУ  
СОШ №100  
Краснодар

**Я, Миронов Кирилл Вячеславович, ученик 5 класса МБОУ СОШ № 100, даю обещание о сохранении своего здоровья, согласно своему плану:**

- 1. Установить себе такой режим дня, который благоприятно влияет на укрепление моего здоровья**
- 2. Регулярно заниматься активными видами спорта**
- 3. Соблюдать личную гигиену**
- 4. Не курить. Отказ от пагубных привычках**
- 5. Быть особенно внимательным к своему организму**
- 6. Регулярно посещать стоматолога**
- 7. Пить витамины**
- 8. Закаливаться**
- 9. Укреплять свой иммунитет**
- 10. Прогулки на свежем воздухе в летнее и зимнее время года**
- 11. Контролировать свое питание. Не употреблять в пищу жирную пищу, фастфуд, газировку.**
- 12. Пить воду**
- 13. В летнее время года плавать на море. В зимнее время года плавать в бассейне**
- 14. Утренние пробежки для укрепления сердечно-сосудистой системы**

**А также обещаю привлекать как можно друзей к активным занятиям спортом . И показывать им чего они могут добиться , своим примером. Помогать им советом.**

---