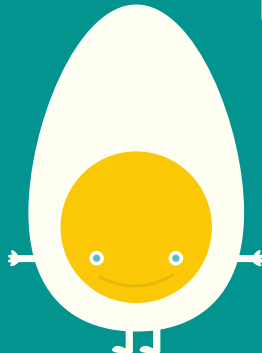


# Benim bir günüm...

Gece erken  
yattım. Bu  
yüzden de  
vücudumu çok  
güzel  
dinlendirdim.



Sabah zinde  
kalktım. Ve  
sağlıklı bir  
kahvaltı  
yaptım.



Derslerimi  
çalıştım,  
ödevlerimi  
yaptım. Tabii  
bunları  
yaparken  
dinlenmeyi de  
ihmal  
etmedim!





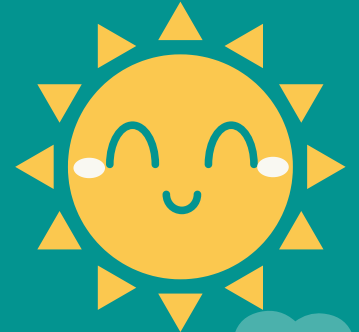
**Kendime biraz  
zaman ayırdım.  
Hoşlandığım  
aktiviteleri  
yaptım .**



**Ara öğünlerimi  
de unutmadım.  
Fındık,  
ceviz,badem  
kuru üzüm,  
kuru incir vs.  
ve  
meyvelerden  
de yiyerek bol  
vitamin aldım.**



**Ailemle biraz  
vakit geçirdim.**





**Akşam yemeğinde çok yağlı yiyecekler yemedim ve gazlı içecekler içmedim. Sağlıklı bir öğün tükettim. Çünkü sağlığıma dikkat ediyorum.**



**Ders tekrarımı yaptım ve en sevdiğim kitaplarımdan birini seçerek kitabımı okudum.**



**Sütümü içip, dişlerimi fırçaladıktan sonra da benim için UYKU ZAMANIIII...**



**Remzi Zümrüt İlkokulu  
Rehberlik Servisi**