

Здоровье


A surreal landscape where a running track is built on a grassy hillside, leading into the distance under a dramatic, cloudy sky. The track has white lane markings and numbers 2 through 7 visible in the foreground. The background shows rolling green hills, a few trees, and a small pond, all under a sky with heavy, golden-lit clouds.

Подготовил Долгополов Илья
2 «А» класс

Для того, чтобы быть всегда здоровым,
нужно:

- Соблюдать распорядок дня.
- Кушать только полезную еду.
- Заниматься физкультурой и спортом



A photograph of a running track in a field. The track is dark red with white lane markings and numbers 2 through 7. The track leads into a green field under a cloudy sky. The text is overlaid on the image.

Но иногда случается так, что человек не хочет есть нормальную, здоровую пищу, заниматься спортом, ходить на физкультуру.

И тогда он может заболеть. Будет болеть живот, увеличится вес и человек будет очень часто болеть.

A photograph of a running track in a field. The track is dark brown with white lane markings and numbers 2 through 7. The background shows a green field with some trees and a cloudy sky. The text is overlaid on the image.

А все из-за недостатка витаминов. Ведь только в полезной и здоровой еде присутствуют полезные вещества и витамины.

И физкультурой нужно заниматься, потому что тогда вес не будет набираться, и организму будет легче.

Пирамида питания

На этой пирамиде написано какую еду и в каком количестве нужно употреблять.



A photograph of a running track in a field. The track is dark brown with white lane markings and numbers 2 through 7. The track leads into a green field with rolling hills in the background under a cloudy sky. The text "Желаю вам здоровья." is overlaid in blue.

**Желаю вам
здоровья.**