

# Здоровье

A surreal landscape where a running track is built on a grassy hillside, leading towards a sunset over rolling hills. The track is dark brown with white lane markings and numbers 2 through 7. The background features rolling green hills, a few trees, and a small pond, all under a dramatic sky with large, white clouds and a golden glow from the setting or rising sun.

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 grassy field. The track is dark red 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.

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 grassy field under a cloudy sky. The track is dark red with white lane markings and numbers 2 through 7. The background shows rolling green hills and a few trees.

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 in the foreground, with lanes numbered 2 through 7. The track leads into a green field with rolling hills in the background. The sky is filled with dramatic, cloudy light, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and inspiring.

**Желаю вам  
здоровья.**