

Здоровье

Подготовил Долгополов Илья
2 «А» класс



Для того, чтобы быть всегда здоровым,
нужно:

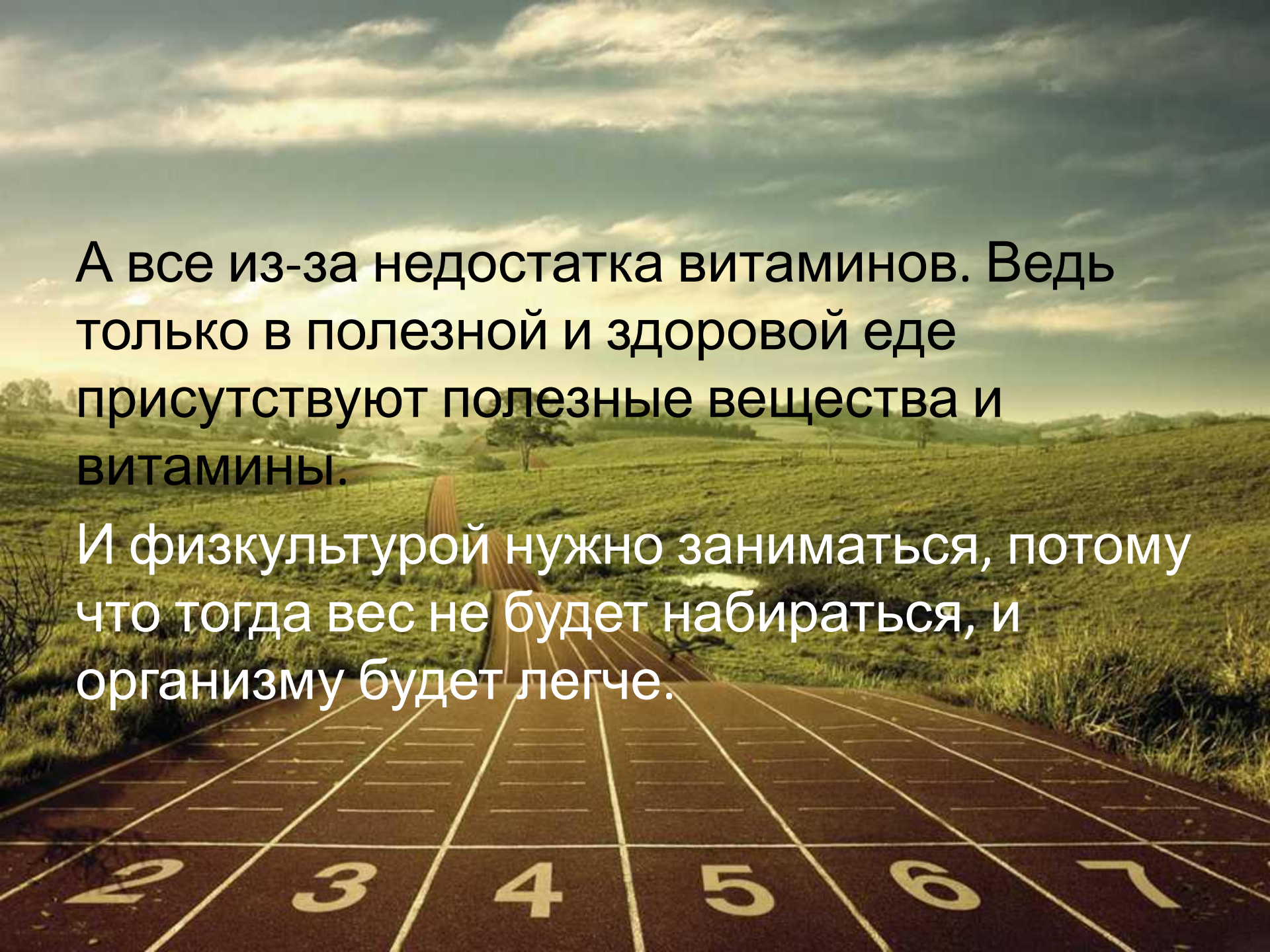
- Соблюдать распорядок дня.
- Кушать только полезную еду.
- Заниматься физкультурой и спортом



A photograph of a running track in a grassy field. The track is dark red with white lane markings. The numbers 2, 3, 4, 5, 6, and 7 are visible on the lanes. The track leads into the distance, flanked by green grass and some trees. The sky is filled with large, white and grey clouds, suggesting a bright but slightly overcast day.

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 brown with white lane markings. The numbers 2, 3, 4, 5, 6, and 7 are visible on the track. The background shows a green field with some trees and a small building in the distance.

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 scenic landscape featuring a running track that stretches from the foreground into the distance. The track is marked with white lines and numbers 2 through 7. The surrounding area is a lush green field with rolling hills and scattered trees. The sky is filled with dramatic, layered clouds, with a bright light source visible on the left side, creating a warm, golden glow. The overall atmosphere is one of hope and aspiration.

Желаю вам
здоровья.