



Я забочусь о своём здоровье, потому что хочу быть сильной и весёлой. Я ем много овощей и фруктов, потому что в них много витаминов. Ещё я пью молоко и кефир, они тоже полезные. Ещё я гуляю на улице каждый день, потому что свежий воздух полезен для здоровья. А ещё я занимаюсь спортом. Я люблю бегать и прыгать, а ещё играть в прятки и догонялки. Это помогает мне быть сильной и ловкой. Я знаю, что здоровье — это самое важное, поэтому я стараюсь заботиться о нём.