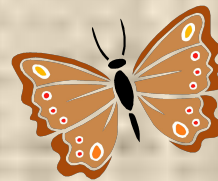


**Здоровье** - это красота,



**красота** - это  
**здоровье.**



# Портрет здорового человека



весёлый  
хмурый  
бодрый  
часто болеющий  
слабый  
энергичный  
у него чистая кожа  
тусклые волосы  
плохой сон  
блестящие волосы  
больной вид  
хороший сон

1	7	13	16	2	8	14	17	3



9	4

10	15	5	18	11	6	12

## Ключ к совету

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
п	у	ь	о	о	о	о	ж	с	с	т	м	д	и	п	р	с	р

# Вредные привычки

алкоголь

наркотики

курение





Лёгкие здорового человека

## У курящего человека отмечаются:

- головная боль
- нарушения сна
- снижение умственных способностей
- жёлтые зубы
- неприятный запах из рта
- рак лёгких



Лёгкие курящего человека



Печень здорового  
человека



Печень курящего  
человека

## Человек, употребляющий алкоголь:

- не может точно и быстро  
мыслить
- становится  
невнимательным
- нарушается психика
- разрушаются клетки  
головного мозга
- ведёт к раку печени



До употребления



употребляющий

## Наркомания ведёт к:

- Нарушение деятельности всех органов и систем
- деградации личности
- заболеванию СПИДом

# Чтобы сохранить здоровье:



Закалятьс

Я.

Мыть руки.

Есть много жирной

пищи и чистить зубы.

Не гулять на свежем

Следить за гигиеной

своего тела

ходить грязным и  
неопрятным.  
Выполнять физические

упражнения  
Не посещать уроки физической

культуры,  
Улыбаться, говорить друг другу

добрые слова





# Что разрушает здоровье, а что укрепляет

полезные продукты

неполезные продукты

Морковь  
Чеснок  
Яблоко  
Жирные  
рыбы  
колбасы  
Конфеты  
Творог  
Жевательная  
резинка  
Газированная  
вода



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

