



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

Морко
Чивс
Ябло
Жирные
Рыб
колбасы
Конфе
Творо
Жевательная
Капуст
резинка
Газированная
вода
Мясо



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

