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

наркотики

алкоголь

курение

Лёгкие здорового человека

Лёгкие курящего человека

У курящего человека отмечаются:

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

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.

Чистить зубы.

Не гулять на свежем
воздухе.

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

Чипс

Яблоки

Жирные колбасы

Рыб

Конфета

Творо

Жевательная резинка

Капуста

Газированная вода

мясо

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!