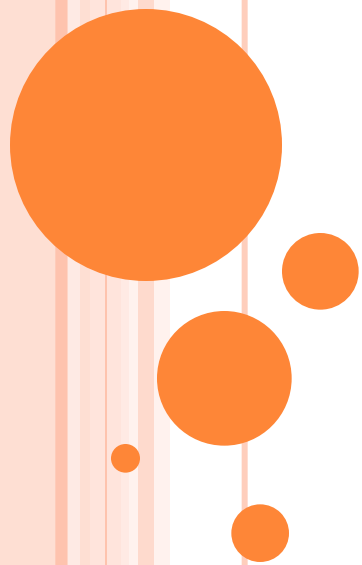
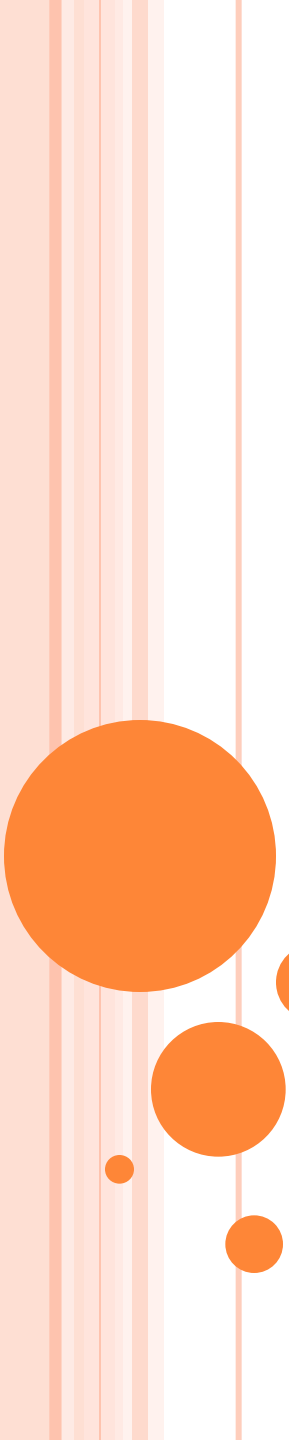


Что нужно знать, чтобы быть здоровым?

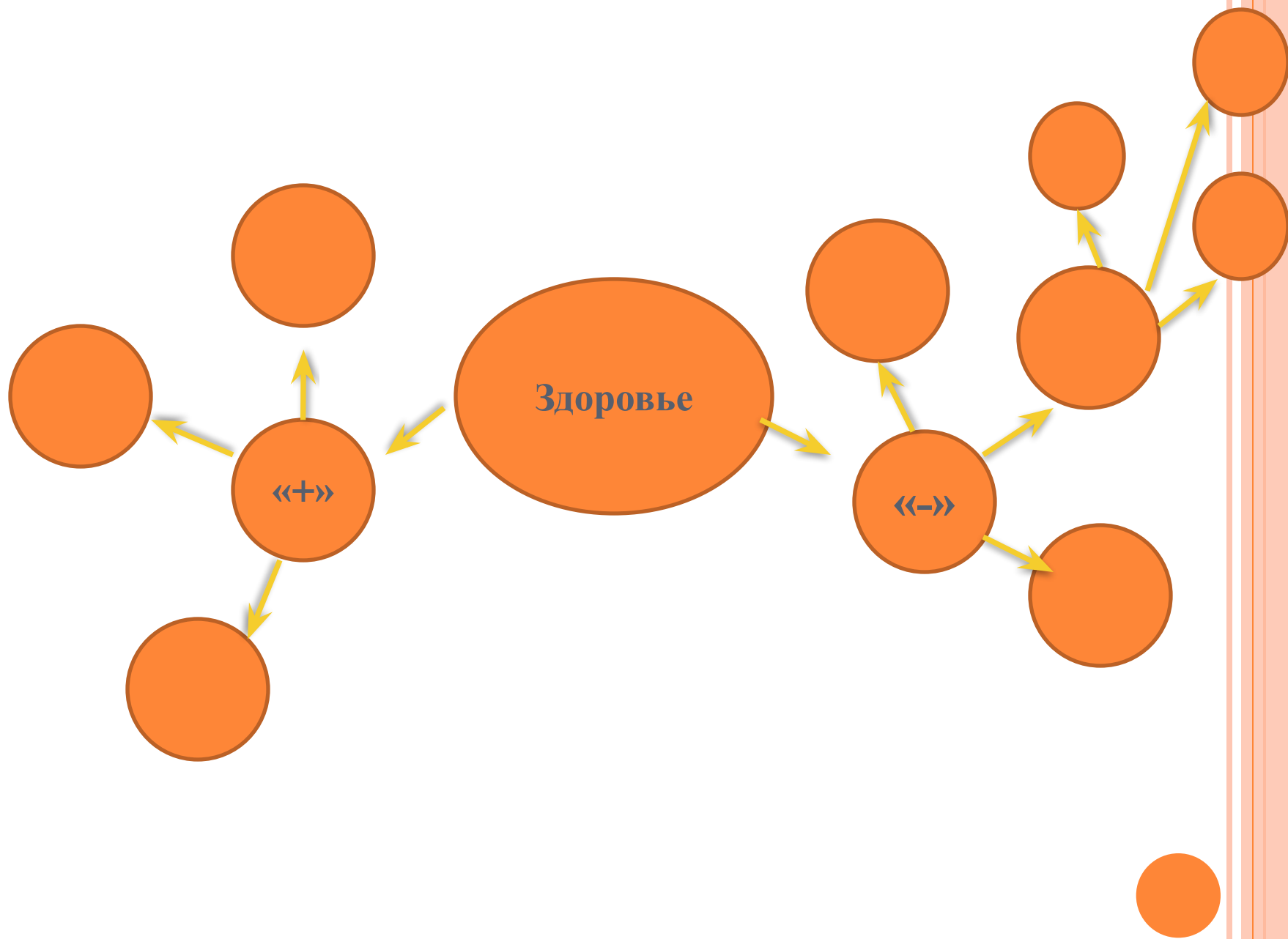




**Здоровье человека – это
главная ценность в жизни.
Его не купить ни за какие
деньги! Будучи больным, вы
не сможете воплотить в
жизнь свои мечты, не
сможете отдать свои силы на
преодоление жизненных
задач, не сможете полностью
реализоваться в современном
мире.**

- 1. Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.**
- 2. Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.**
- 3. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.**
- 4. При длительном применении кофеина развивается привыкание и возможно возникновение психической зависимости**
- 5. Наркотики бывают безвредные**
- 6. Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.**
- 7. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.**
- 8. Употребление алкоголя раз в неделю не влияет на здоровье человека**
- 9. Готовиться к учебным занятиям можно не только за столом**
- 10. Пища может быть однообразной**





Пирамида



Жиры, масла,
сладости

Мясо, рыба,
яйца, птица
2-3 порций

Фрукты
2-4 порций

Овощи
2-3 порций



Здоровье



Зерновые, рис, крупы





Скажем сигарете:

"НЕТ!"



Скажи **«НЕТ!»**



150 г

250 г

350 г

450 г

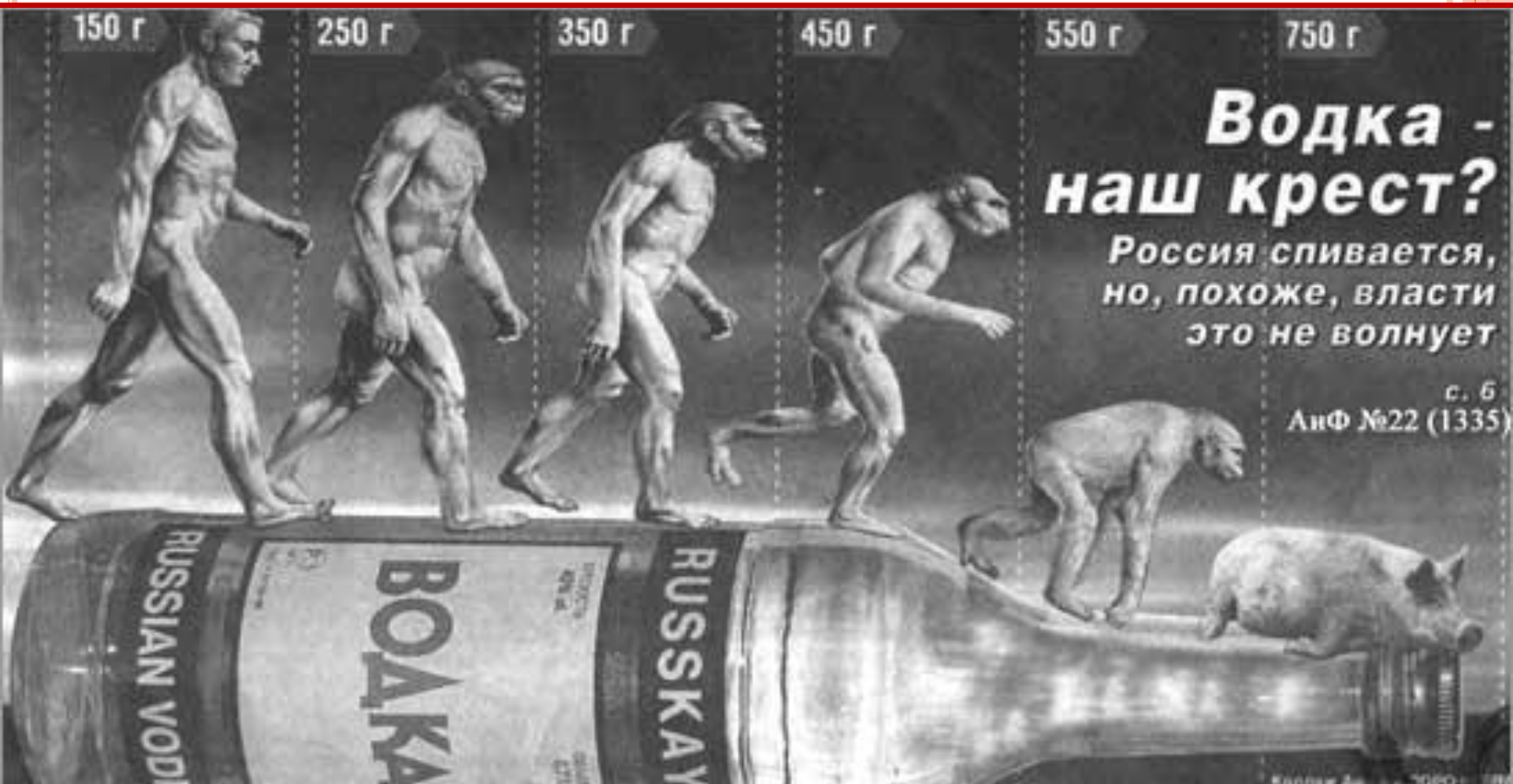
550 г

750 г

Водка - наш крест?

Россия спивается,
но, похоже, власти
это не волнует

с. 6
АиФ №22 (1335)





**Печень
здорового
И
пьющего
человека**

Скажи «НЕТ!» – алкоголю

НАРКОМАНИИ

НЕТ!



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



МЫ



ЖИЗНИ