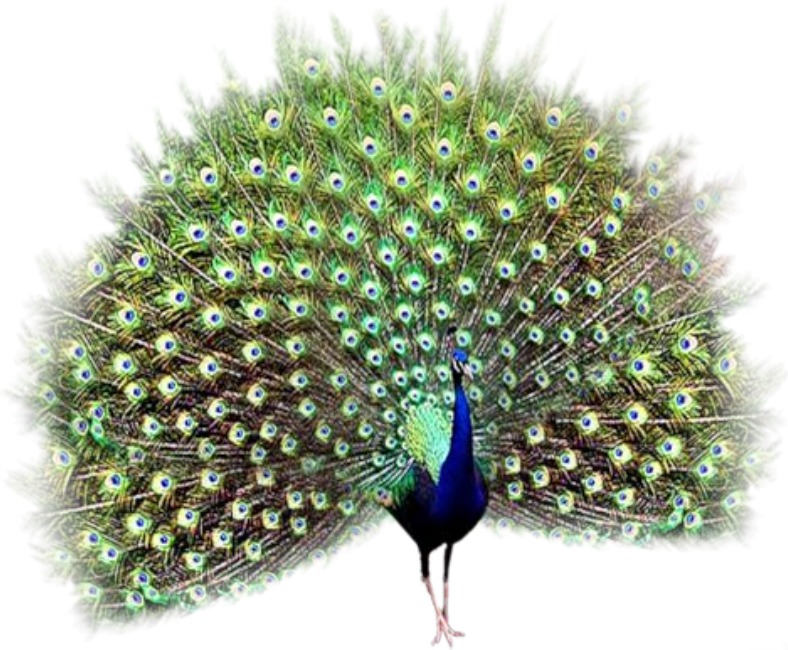


# СТАДИИ ОПЬЯНЕНИЯ





**З**ДОРОВЫЙ **О**БРАЗ  
**Ж**ИЗНИ

# ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

- *Жвачка сохраняет зубы*

**ЛОЖЬ**

**ЛОЖЬ**



- *Кактусы снимают излучение от компьютера*



***ПРАВДА***

- От курения ежегодно погибает более 10 тыс. человек*



*ПРАВДА*

- *Бананы поднимают настроение*

# *ПРАВДА*



- *Морковь замедляет процесс старения*



**ЛОЖЬ**

- *Существуют безвредные наркотики*



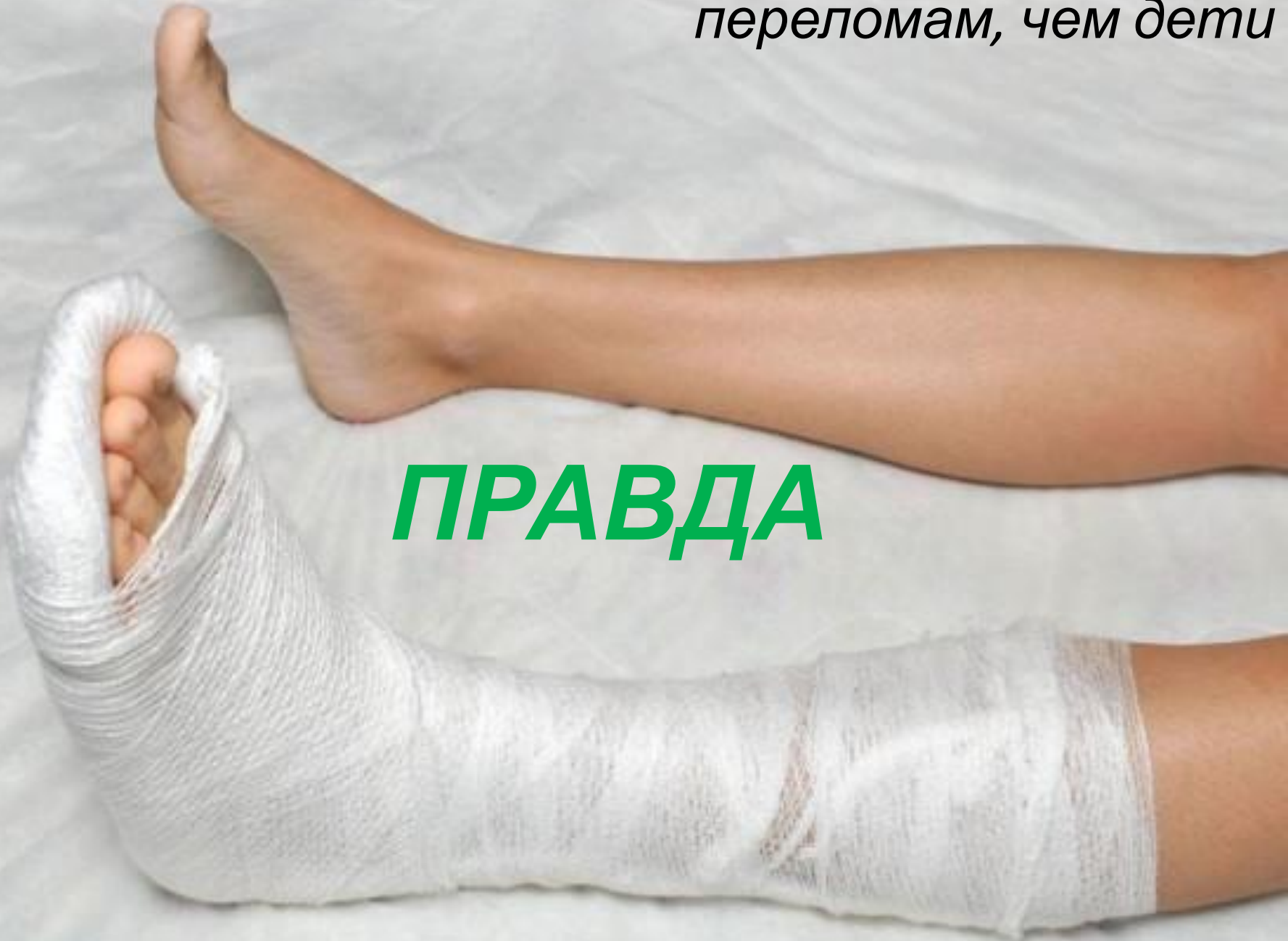


**ЛОЖЬ**

- *Бросить курить легко*

- *Взрослые люди более подвержены переломам, чем дети*

***ПРАВДА***



- Недостаток солнечного света приводит к депрессии



**ПРАВДА**



- Ребѐнку достаточно спать по 8 часов  
НОЧЬЮ

Работа ранним утром, поздним вечером или ночью приводит к **сильным повреждениям биоритмов подростков** (подростком считается человек до 18 лет). Это в полной мере **относится к ночным бдениям перед телевизором или компьютером.**

**Взрослому человеку достаточно 7 часов ночного сна. Сон по 9,5 часов – важная гигиеническая норма для подростков 14 – 16 лет.**



**Хорошее самочувствие** и высокая работоспособность зависят от **правильной организации цикла сон – бодрствование, в том числе от времени отхода ко сну.** Нарушение распорядка дня (у детей - шумные, подвижные игры после 6 часов вечера) сдвигает биоритм, затрудняет засыпание и в результате снижает работоспособность.



# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

- Я мою руки сразу же, вернувшись с улицы и/или после манипуляций с деньгами
- Я ем овощи и фрукты каждый день
- Я ем молочные продукты каждый день
- Я хожу пешком каждый день не менее 5 км
- Я занимаюсь спортом
- Я ложусь спать до 23:00



# ССЫЛКИ

- <http://zdravamed.narod.ru/rasporyadok-dnya-svyazyivaet-ruki-ili-sohranyaet-bioritmyi.html>
- <http://festival.1september.ru/articles/589968/>