


# **Твое здоровье в ТВОИХ руках**

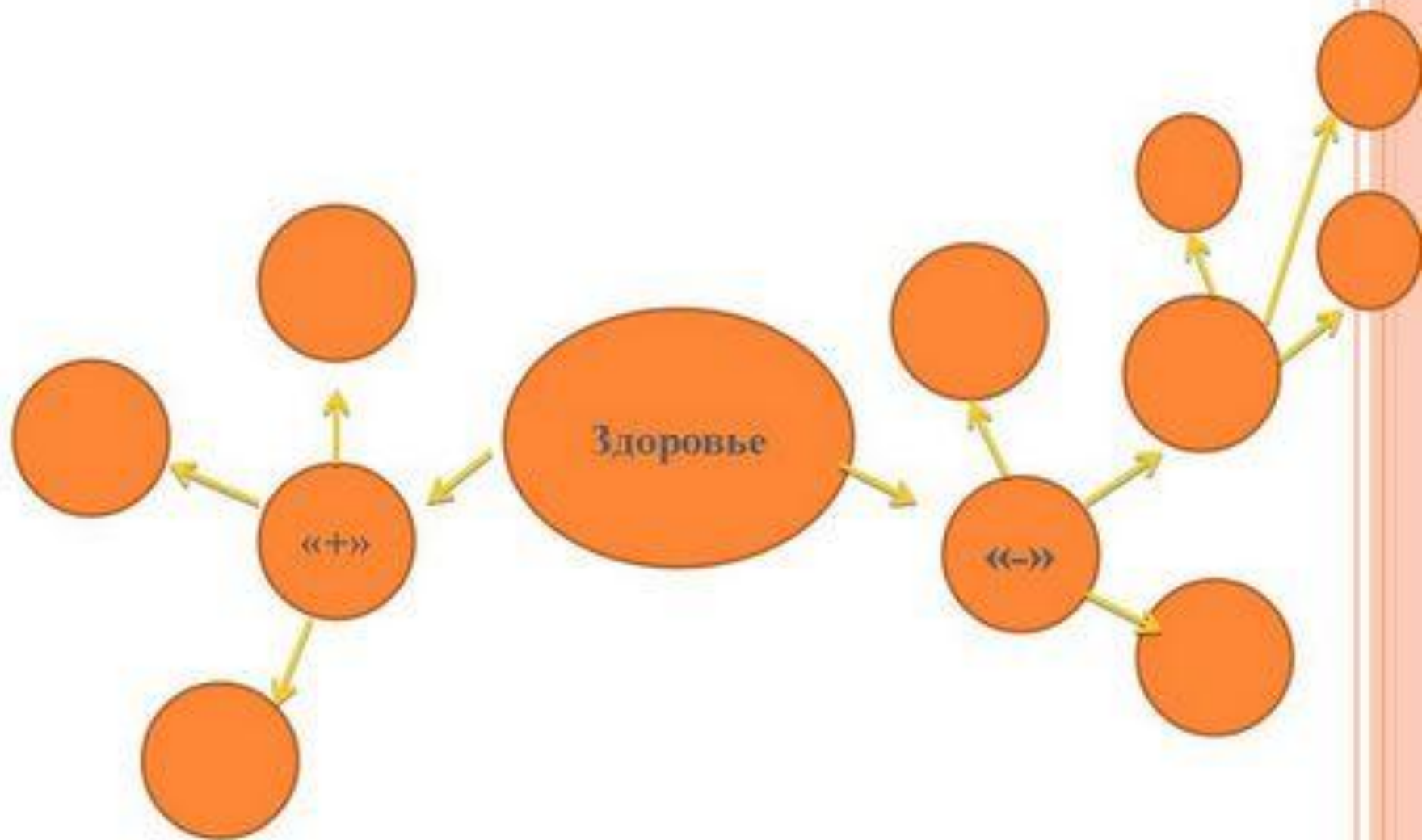
Воспитательный час



**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



Овощи  
2-3 порций



Фрукты  
2-4 порций



Зерновые, злаки, макаронные изделия







Скажем сигарете:



“НЕТ!”





Скажи **«НЕТ!»**



150 г

250 г

350 г

450 г

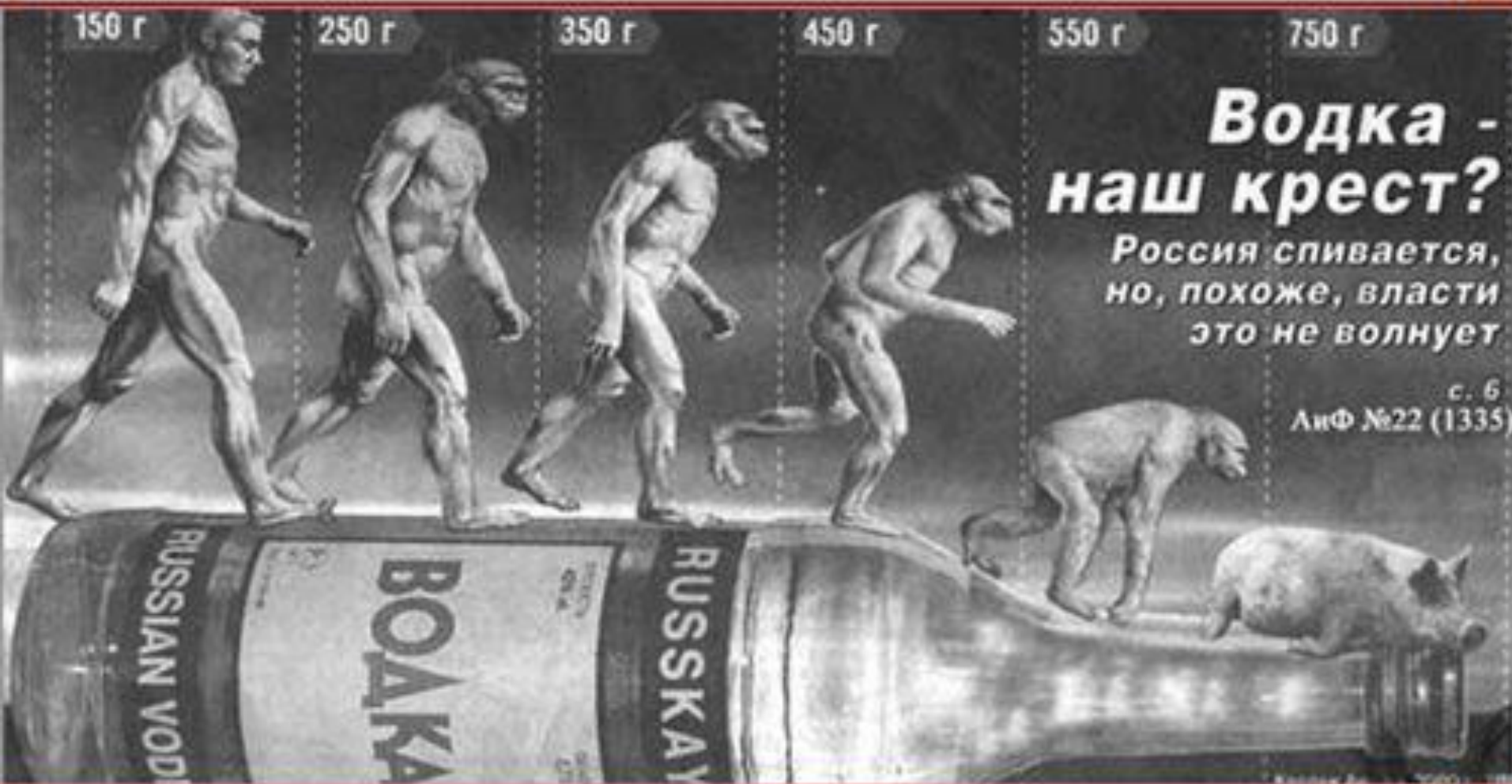
550 г

750 г

# Водка - наш крест?

*Россия сливается,  
но, похоже, власти  
это не волнует*

с. 6  
ЛиФ №22 (1335)





Healthy



Cirrhosis

Печень  
здорового  
И  
пьющего  
человека

Скажи «НЕТ!» – алкоголю



# НАРКОМАНИИ

# НЕТ!





# ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



# МЫ



# ЖИЗНИ