

STOP
PAPIEROSOM!

Dlaczego papierosy szkodzą:

- choroby układu krążenia
- choroby układu oddechowego
- choroby układu pokarmowego
- choroby zębów
- choroby oczu
- choroby układu hormonalnego
- choroby układu rozrodczego

Broń masowego rażenia



STOP
ALKOHOLOWI!

Dlaczego alkohol szkodzi:

- gospodarce witaminowej i gospodarce potasowej w organizmie,
- narządom trawiennym i przemianie materii, przede wszystkim - wątrobie, trzustce i żołądkowi,
- sercu i naczyniom krwionośnym,
- śluzówkom, na które alkohol działa drażniąco i zapalnie,
- skórze poprzez rozszerzanie naczyń krwionośnych,
- popędowi płciowemu i potencji



Stop
narkotykom!

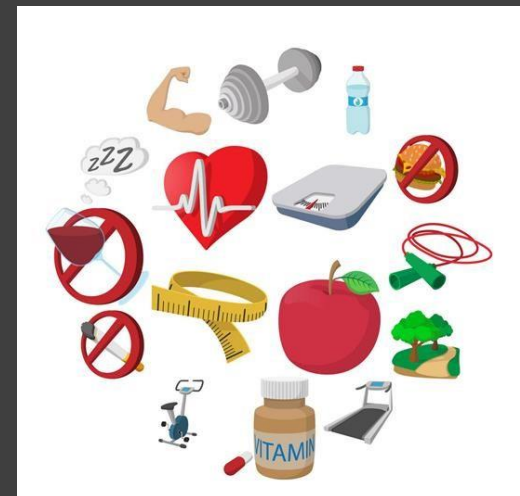
Narkotyki mogą także wywołać schorzenia takie, jak:

- napady padaczkowe,**
- udar mózgu,**
- zawał serca,**
- uszkodzenia nerek,**
- uszkodzenia wątroby.**



JAK ZDROWO ŻYĆ!

- 1. Pijmy więcej wody.*
- 2. Dobrze się wysypiajmy.*
- 3. Ćwiczenia.*
- 4. Jedzmy owoce.*
- 5. Jedzmy warzywa.*
- 6. Ograniczmy przetworzoną żywność*
- 7. Jedzmy małe posiłki.*
- 8. Kiedy wychodzimy weźmy ze sobą butelkę wody.*
- 9. Przestańmy palić.*



JAK ZDROWO JEŚĆ!

Chcesz jeść zdrowo i nie wiesz od czego zacząć? Oto 10 najważniejszych zasad:

- Spożywaj duże ilości warzyw.*
- Jedz regularnie, najlepiej 5 posiłków dziennie.*
- Wzbogać swoją dietę o różnorodne produkty.*
- Unikaj wysoko przetworzonych i sztucznych produktów.*
- Nawodnij prawidłowo swój organizm.*
- Unikaj sklepowych słodczy.*
- Korzystaj z soli jak najrzadziej.*
- Zamień smażenie na pieczenie.*

JAK ZDROWO JEŚĆ!



Prace wykonali

- Kamil Maćkiewicz Klasa VII D oraz Wojciech Wysocki Klasa VII D