

# Тема 26. Звички і здоров'я

1. Обведи 👍, якщо звичка корисна, а 👎 — якщо вона шкідлива.

Усюди запізнюватися.



Читати книжки.



Щодня робити  
ранкову зарядку.



Дотримуватися  
розпорядку дня.



Вживати  
багато солодкого.



Перед сном  
провітрювати кімнату.



Проводити весь вільний  
час за комп'ютером.



Чистити зуби  
двічі на день.





3. Познач ✓, які твердження істинні, а які — хибні.

| Твердження                                                             | Істинне | Хибне |
|------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| Шкідливої звички легко позбутися.                                      |         |       |
| Наркотичні та токсичні речовини не загрожують життю і здоров'ю людини. |         |       |
| Унаслідок куріння серце людини перенапружується.                       |         |       |
| Під час куріння волосся втрачає блиск.                                 |         |       |
| Нікотин не спричиняє тютюнову залежність.                              |         |       |
| Алкоголь згубно впливає на мозок і поведінку людини.                   |         |       |

4. Оціни свої досягнення

Від 1 до 12