

TRẢ LỜI CÂU HỎI TRANG 19 SGK KHOA HỌC 5

Câu hỏi

Nên làm gì và không nên làm gì để bảo vệ sức khỏe về thể chất và tinh thần ở tuổi dậy thì?

Sưu tầm tranh ảnh, sách báo nói về tác hại của rượu, bia, thuốc lá, ma túy.

Trả lời

Những việc nên và không nên làm để bảo vệ sức khỏe tốt nhất

- việc nên làm: Tăng cường thể dục thể thao, vui chơi giải trí lành mạnh, ăn uống đủ chất.
- việc không nên làm: Xem báo, phim ảnh không lành mạnh, sử dụng các chất kích thích, gây nghiện như thuốc lá, rượu bia, ma túy.



Một số tác hại của của rượu, bia, thuốc lá, ma túy nếu bạn sử dụng nhiều:

- Rượu bia tàn phá gan, dạ dày gây ra tinh thần không tỉnh táo.
- Thuốc lá gây ra nhiều bệnh nguy hiểm.
- Gây thiệt hại về kinh tế, tổn thương về thể xác và tinh thần.

Hình ảnh như:

TRẢ LỜI CÂU HỎI TRANG 19 SGK KHOA HỌC 5



ẢNH HƯỞNG LÂU DÀI CỦA VIỆC SỬ DỤNG HEROIN



Xem thêm

>>> Bài trước: [Trả lời câu hỏi trang 18 SGK Khoa học 5](#)

>>> Bài tiếp theo: [Câu hỏi bài 9 - 10 Khoa học lớp 5](#)