

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЧТО МЕШАЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ



9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих

Заблуждение 1

— Курение — это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!

Очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психологическая, но и физическая.

Заблуждение 2

— Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!

Курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям — это доказанный факт.

Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье.

Заблуждение 3

— Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе, и в сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это приводит к снижению интеллектуального потенциала, способности сосредоточиться, думать, творить.

Заблуждение 4

— Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!

Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться. И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» килограммов вам не грозит.

Заблуждение 5

— Я курю только легкие сигареты. Они не так вредны!

Безвредных сигарет не существует!

- ▶ При курении «легких» сигарет, кальяна, вэйпа и других никотиносодержащих устройств риск заболеть не меньше;
- ▶ «Легких» сигарет курительщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- ▶ «Легкие» сигареты в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

— Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.

В молодости трудно понять, что через некоторое время возникнут болезни, связанные с потреблением никотина: хронический бронхит, болезни сердца, сосудов ног, импотенция, рак.

Заблуждение 7

— Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.

Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а так же курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.

Так что если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно!

Заблуждение 8

— Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!

Одновременное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Заблуждение 9

— Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.

При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

- ▶ Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- ▶ Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- ▶ Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- ▶ Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- ▶ Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- ▶ Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- ▶ После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такое же, словно вы никогда не курили!



Минздрав утверждает:
ты сильнее заблуждений.

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ
И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗАЩИТА – ЭТО ПРОСТО



К УХУДШЕНИЮ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МОГУТ ПРИВОДИТЬ:

- Раннее начало половой жизни.
- Смена половых партнеров.
- Аборты.
- Ранняя беременность.
- Неправильный подбор методов контрацепции.
- Употребление алкоголя увеличивает вероятность случайного секса и, как следствие, ИППП и незапланированной беременности.



ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ОДИНАКОВЫ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН:

- Знать того, кто с тобой рядом – не вступать в половой контакт с малознакомыми людьми, не заводить отношения на одну ночь.
- Предохраняться. При половом акте с непроверенным непостоянным партнером всегда использовать презерватив.
- С начала интимной жизни заботиться о контрацепции во избежание незапланированной беременности. Даже аборт, выполненный в условиях медицинского учреждения наносит вред здоровью женщины.
- Регулярно проходить осмотр у врача (акушера-гинеколога/уролога). В случае развития инфекций, передающихся половым путем (ИППП) не заниматься самолечением.
- Нужна информация, связанная с репродуктивным здоровьем – не доверяй советам друзей и подруг, обратись за советом к врачу.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ В 800 200 0 200
ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVO.RU

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

**СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!**



ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА



САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ - ЭТО ЗАВТРАК!

- Завтрак – быть. Самый обязательный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневным. Никогда не пропусайте завтрак.
- Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много пищевой клетчатки, а это необходимо для активной моторики пищеварительного тракта. Лучший выбор – это каша из овсяных хлопьев, дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами.
- Традиционную винегрету или салат всегда дополняйте овощным салатом с зеленью и растительным маслом.
- Молочные продукты (творог и йогурт) тоже целесообразно обогащать пищевыми волокнами – добавить зелень, овощи, фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты.
- Бутерброд можно съесть, особенно утром. Хлеб выбирайте из цельных злаков, а еще лучше с добавлением семян и отрубей.
- Сливочное масло следует потреблять ограниченно – не более 5,0 грамм (1 чайная ложка) на блюдо!
- Завершайте завтрак приемом фрукта.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Независимо от типа питания, рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, способствует оптимальному усвоению пищевых веществ и балансирует обменные процессы.

Физиологически обоснованным является 3-4х разовый прием пищи в течении дня с соблюдением основных приемов – завтрака, обеда и ужина. При длительном трудовом дне рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак.



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ЛИЦА, ПРОПУСКАЮЩИЕ ЗАВТРАК, ИМЕЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ МАССУ ТЕЛА И РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры здорового человека - важно знать и контролировать!

- менее 140/90 мм рт.ст. - артериальное давление
- 5,0 ммоль/л - общий холестерин крови
- менее 102 см для мужчин и менее 88 см для женщин - окружность талии
- 3 порции овощей и фруктов ежедневно
- менее 5,0 грамма соли в день, использовать йодированную соль
- 10 000 шагов ежедневно
- 0 - не курить
- 0 - не иметь избыточного веса



**ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ**

СОЛЬ

Рекомендовано использование йодированной соли в количестве менее 5,0 грамма в день, что составляет примерно 1 чайную ложку. Количество в 5,0 грамм, включает всю соль, которая присутствует в рационе питания: добавляется при приготовлении пищи, участвует в досаливании уже приготовленной пищи, содержится в продуктах (хлеб, молочные продукты, полуфабрикаты, мясные и рыбные изделия).

• продукты с высоким содержанием соли: хлебобулочные изделия, мясосолёные изделия, солёная продукция, соусы, маринады и солёные консервированные продукты, пищевые добавки (картофельные чипсы, сухарики, крекеры и др.), полуфабрикаты и продукты во фритюре. Старайтесь не употреблять эти продукты!

• использование в пищу дополнительных вкусовых наполнителей (бульонные кубики, соусы, майонез, кетчуп, соевый соус и др.) - способствует избыточному потреблению соли.

Высокое потребление соли способствует повышению артериального давления и повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта.

Сократить потребление соли ПРосто!

- не досаливать уже приготовленные блюда
 - сделать закладку соли при приготовлении блюда
 - не использовать бульонные кубики, соусы, готовые салатные заправки и другие вкусовые добавки, содержащие соль
 - избегать потребления маринованной и консервированной продукции (солёные помидоры и огурцы, квашенная капуста и др.)
 - ограничить/исключить потребление мясосолёных изделий, солёной продукции
 - не солить сырые овощи и зелень
 - использовать сок лимона или специи (листья фенхеля, прованские травы) при приготовлении блюд, заменить соль
- Два сокращения потребления соли - «Соль меньше, но соль йодированная!»

ИХ НУЖНО СОКРАТИТЬ

ЖИР

Высокое потребление насыщенных жиров способствует повышению холестерина крови и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Сократить потребление насыщенных жиров ПРосто!

- использовать при приготовлении пищи только растительные масла
- употреблять молочные продукты низкой жирности или обезжиренные: молоко, кефир, йогурт - не более 1,5% жирности, творог - не более 3,0%, сметану - 10,0-15,0%, сыр - 4-17% жирности. Старайтесь не употреблять сливки, майонез, творожную массу и молочные сладкие десерты
- удалить весь видимый жир с мяса и кожи с птицы до приготовления блюда
- ограничить потребление мясосолёных изделий, солёных продуктов

САХАР

Высокое присутствие сахара в рационе способствует развитию ожирения, избыточного веса и ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Чем больше продуктов промышленного изготовления в рационе - тем выше потребление сахара!

Допустимо употребление до 50 граммов сахара в день. Меньше - больше пользы! Это количество включает весь потребляемый сахар, содержащийся в пищевых продуктах, готовых изделиях и блюдах, присутствующих в суточном рационе.

Сократить потребление сахара ПРосто!

- ограничить/исключить потребление сладких напитков, особенно газированных
- сократить/исключить потребление сладостей (варенье, мед, джем, мармелад, конфеты, солёные и сладкие выпечки (шоколеты, пирожки, торты, печенье с ароматной начинкой, кексы, маффины, пончики и подобное)
- выбирать продукты без дополнительных сладких вкусов (натуральный йогурт, творог)
- уменьшить использование сахара в напитках (чай, кофе, какао, морс, компот и др.)



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ НА 35%.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование питательных привычек оказывают семья и сверстники.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикации по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершен процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Советы родителям:

- ▶ Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- ▶ Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- ▶ Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- ▶ Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- ▶ Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил.
- ▶ Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголем может привести пропуском занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в любой возрастной группе злоупотребляющие алкоголем учащиеся в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определять как низкую.

НАУЧИСЬ

КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ –
НЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЯЯ
АЛКОГОЛЕМ

Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

Для женщин:

Не более **двух** стандартных порций в день.

Для мужчин:

Не более **трех** стандартных порций в день.

Обязательны два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте.

Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автомобилем, беременности и др.

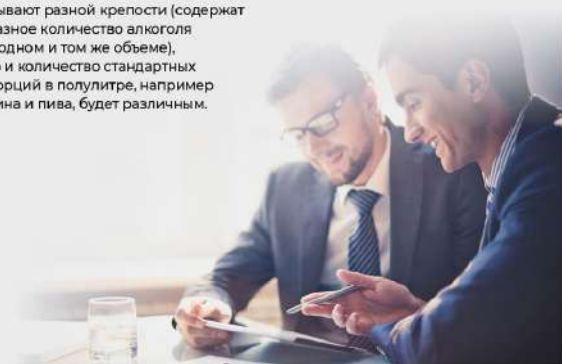
Стандартная порция алкоголя

Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полулитре, например вина и пива, будет различным.

Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле:

Объем напитка в литрах x Процентное содержание алкоголя (%) x Плотность этанола при комнатной температуре (0.789).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

РАБОТАЙ НАД СОБОЙ – ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

**Возможно ли
употреблять алкоголь
без вреда для здоровья?**

Безопасного количества алкоголя не существует. Есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно невелик, однако Всемирная организация здравоохранения не устанавливает четких значений для таких уровней, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть. Иными словами, чем меньше – тем лучше.

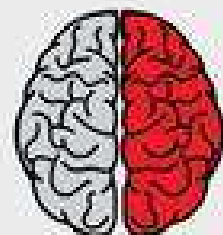
**Действительно ли алкоголь
настолько опасен?**

Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление, и что каждый год множество людей получают различные травмы. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

**А что насчет молодежи?
Им же наверняка не стоит
беспокоиться сейчас, пока
они еще молоды?**

Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцатипятилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и начиная пить в столь молодом возрасте, вы существенно повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

**«Мозг алкоголика
выглядит хуже,
чем его печень»**



**А красное вино разве
не полезно?**

Научные исследования действительно свидетельствуют о том, что лица среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвергаются меньшему риску развития ишемических состояний (Болезни сердца, инсульта и сахарного диабета 2 типа).

Однако, физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

**Я пью совсем немного.
Такой ли уж ощутимой
будет разница для моего
здоровья, если я перестану
пить совсем?**

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



**ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ –
ЭТО ОД И НАРКОТИК**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ



Полезно отказаться от курения
лучше поздно, чем никогда!



Что происходит, когда бросаешь курить

- Прямо сейчас в организме перестает поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы, шанин и др.
- Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые симптомы отмены.
- Через 24 часа монооксид углерода полностью выйдет из организма, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха.
- Ещё через день станет значительно легче дышать, поскольку постепенно начнет проходить вызванный курением спазм мелких бронхов.
- Через 2 дня в результате нормализации функций рецепторов, отвечающих за восприятие вкуса и запахов, вкусовая чувствительность и обоняние становится более острыми.
- Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволяет легче ходить и бегать.
- Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функции лёгких улучшаются на 10%.
- Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Риск ИСХ такой же, как у никогда не курящих

Риск рака лёгких составляет 30-50% риска курящего

Риск инсульта снижается до уровня никогда не курящих людей

Риск ИБС снижается на 50%

Улучшается функция внешнего дыхания - уменьшается одышка, спит крепче, меньше устаёт, одышка

Отказ от курения



Курящим может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (бесплатно, для жителей России). Бесплатный, сделать, что ему необходимо: помощь при отказе от табачной зависимости, и его перенаправит на специалистов Консультационного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ).

Обращение в КТЦ осуществляется через сайт www.ktc.ru и через

Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, подобрать наиболее эффективные методы борьбы с никотиновой зависимостью, поддержат в трудные моменты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проведут консультацию о наиболее эффективных методах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учётом индивидуальной проблемы со здоровьем.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ МОНООКСИД УГЛЕРОДА ПОЛНОСТЬЮ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА, ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ, ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме медленно, именно поэтому создается иллюзия, что курить можно бросить в любой момент. Однако, сигареты сразу оказывают воздействие на организм разрушительного действия.

Опытнейшие курильщики знают все, но избавиться от этой вредной привычки довольно сложно. Бросить курить действительно тяжело!

Достичь успеха в борьбе с этой глубокой привычкой и «сбавить» ее – можно! Важно поставить цель, заморозить себя – ведь вы хотите прожить долгую жизнь, без болезней!

Отказ от курения – это достаточно длительный процесс. Существует несколько подходов, как его облегчить. Один из них – обогатить образ жизни новыми привычками – «помощниками» процесса, с которыми Вам будет гораздо легче не курить.



1. Вода

Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Настоятельно рекомендуется пить больше воды – не менее трех стаканов в день!



2. Целые злаки

Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и орехов, как и крупы, особенно овсяные хлопья, стимулирует моторику кишечника и способствует выведению токсинов из организма.



3. Ягоды и фрукты

Последствием курения является быстрое разрушение в организме витамина С. Целые фрукты и ягоды – источник витамина, помогают повысить сопротивляемость организма болезни. Потребление двух целых фруктов (яблоко, груша, апельсин, банан, др.) каждый день наполнит организм витаминами.



4. Двигательная активность

Систематические занятия спортом или просто увеличение физической активности способствует насыщению крови кислородом, улучшает кровообращение, повышает иммунитет, нормализует дыхательную систему.



5. Фриче эмоции

Переключает внимание, активная деятельность и хобби. Новое увлечение раскрывает повседневность, отвлекает от старой навязчивой привычки. Рисовать, петь, строить скульптурки или стать волонтером – выбор за Вами!

Существует множество способов избавиться от никотиновой зависимости – но у всех хватает сил. Употребление в пищу «правильных» продуктов, достаточное количество воды, заниматься спортом и любимым увлечением – бросить курить будет гораздо легче! Первый значительный шаг к долгой и счастливой жизни должен!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПРИБЫВАНИЕ К НИКОТИНУ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ МЕДЛЕННО, ИМЕННО ПОЭТОМУ СОЗДАЕТСЯ ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО КУРИТЬ МОЖНО БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

С ДЕТЬМИ ТЫ СИЛЬНЕЕ!

ПОСОБИЯ И ЛЬГОТЫ ДЛЯ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

Каждый регион устанавливает, в дополнение к федеральным, свои размеры льгот, пособий и субсидий.

Так, например, в некоторых регионах России семьи, воспитывающие троих и более детей, имеют право на:

- ▶ Бесплатную парковку
- ▶ Бесплатный проезд в общественном транспорте
- ▶ Единовременные и ежемесячные выплаты при рождении ребенка
- ▶ Ежемесячные компенсационные выплаты:
 - на возмещение расходов по оплате за жилое помещение и коммунальные услуги
 - за пользование телефоном
 - на возмещение расходов в связи с ростом стоимости жизни

- на возмещение роста стоимости продуктов питания
- ежегодную компенсационную выплату на приобретение комплекта детской одежды для посещения занятий на период обучения



Многодетным семьям оказывается натуральная помощь и предоставляются следующие льготы:

- ▶ освобождение от оплаты содержания детей в государственных детских садах;
- ▶ по установлению размера платы за жилое помещение и коммунальные услуги;

За 12 лет доля россиян, которые желают иметь 4 и более детей, удвоилась и составляет 14 %.



- ▶ право на предоставление жилых помещений, находящихся в собственности города, и субсидий для приобретения или строительства жилых помещений;
- ▶ право на бесплатное посещение зоопарка, оплату по льготным ценам посещения музеев, парков культуры и отдыха, выставок, стадионов, культурно-просветительных и спортивных мероприятий в государственных и муниципальных учреждениях культуры и спорта;
- ▶ преимущественное право на получение садовых участков;
- ▶ право на бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси и маршрутного такси) одному из родителей в многодетной семье.

МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ:

- ▶ бесплатный отпуск по заключению врачей медицинских организаций государственной системы здравоохранения продуктов детского питания – на детей, не достигших семилетнего возраста;
- ▶ бесплатное обеспечение лекарственными препаратами детей в возрасте до 18 лет;
- ▶ бесплатное двухразовое питание детей, обучающихся в школах (лицеях, гимназиях и в других учреждениях);
- ▶ бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси и маршрутного такси) детей в возрасте до 16 лет (обучающихся в образовательных учреждениях – до 8 лет);
- ▶ право отдавать детей в государственные детские сады в первую очередь;
- ▶ бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте детей в возрасте до 16 лет; обучающихся в школах (лицеях, гимназиях и в других учреждениях) – до 18 лет;
- ▶ безвозмездное пользование детьми платными физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами, оказываемыми учреждениями, входящими в городскую государственную систему физической культуры и спорта.

СЕМЬЯ



КТО РОДИЛСЯ В МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕ:

- ▶ Антон Павлович Чехов – третий ребенок в семье. Всего у А. Чехова было три брата и сестра.
- ▶ Сэр Исаак Ньютон – в семье было четверо детей.
- ▶ Иоганн Себастьян Бах был восьмым ребенком в семье.
- ▶ Французский физик Мария Склодовская-Кюри родилась в Варшаве. Была младшей из пяти детей в семье.
- ▶ Автор периодической таблицы химических элементов Д. Менделеев был 17-м ребенком в семье.
- ▶ Известные ученые И. Павлов и И. Мечников выросли в семьях, где воспитывалось пятеро детей, причем И. Павлов был старшим сыном, а И. Мечников – младшим.
- ▶ К. Циолковский был пятым ребенком. У него было четверо старших и трое младших братьев и сестер.
- ▶ Писатель Ф. Достоевский и композитор П. Чайковский имели по шесть братьев и сестер.



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

В НАЧАЛЕ 2017 ГОДА ЧИСЛО МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ В РОССИИ СОСТАВИЛО 1 МЛН 566 ТЫС., ЧТО НА 25% БОЛЬШЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОСЛЕДНЕЙ ПЕРЕПИСИ НАСЕЛЕНИЯ (1 МЛН 250 ТЫС. СЕМЕЙ; ВСЕРОССИЙСКАЯ ПЕРЕПИСЬ НАСЕЛЕНИЯ СОСТОЯЛАСЬ В 2010 ГОДУ). ОКОЛО 100 ТЫС. РОССИЙСКИХ СЕМЕЙ ВОСПИТЫВАЮТ ПЯТЬ-СЕМЬ ДЕТЕЙ, А 929 СЕМЕЙ — 11 ДЕТЕЙ И БОЛЕЕ.

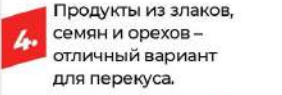
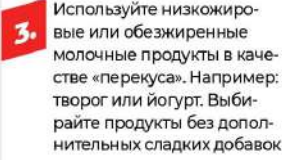
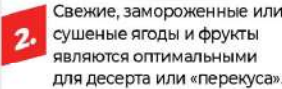
ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- ▶ 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- ▶ Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.
- ▶ Целые фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.
- ▶ Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.
- ▶ На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).
- ▶ Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС



1. Чаепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.

2. Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».

3. Используйте низкожировые или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Например: творог или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!

4. Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.

5. Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.

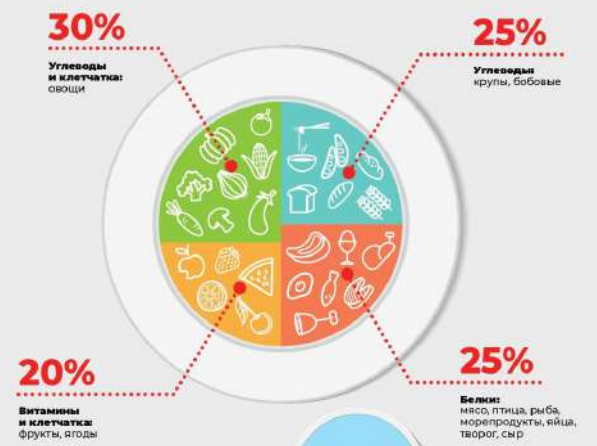


ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

- ▶ Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижают риск развития инсульта на 35%.
- ▶ Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.
- ▶ Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.
- ▶ Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- ▶ Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

Влияние на эмоциональное состояние и поведение

Потребление алкоголя связано с изменением психологического состояния и поведения человека. Расслабляющий эффект алкоголя отключается нарушением координации и баланса, замедлением реакций. Всё это безусловно может повлечь за собой травмы, особенно в командных видах спорта

Обезвоживание

Каждый грамм потреблённого этанола увеличивает выделение 10 мл жидкости почками. Физическая активность сопряжена с выделением большого количества жидкости через пот. При наложении двух этих факторов выведение воды из организма происходит с невероятной скоростью, что гарантирует сильное обезвоживание.

Изменение естественной терморегуляции

Потребление алкоголя ухудшает адаптацию организма к температуре окружающей среды и делает сопутствующие нагрузки менее эффективными.

Особенно явно это отслеживается при низких температурах. При существенном снижении температуры среды и больших дозах алкоголя сосуды расширяются, повышается теплоотдача, и температура тела снижается. Вместе с падением уровня глюкозы в крови во время тренировки процесс становится ещё более выраженным. Появляется риск переохлаждения организма, которое может привести к заболеваниям.

Истощение энергетических запасов организма

Важную роль в восстановлении играет рацион атлета: высокоуглеводное питание помогает быстрее восполнить резервы гликогена – основного внутреннего источника углеводов. Однако, потребление алкоголя в больших количествах осложняет соблюдение диеты, и у спортсменов, ведущих такой образ жизни, режим питания чаще всего нарушен, что, в конечном счете, выражается в недостатке энергии.

Избыточная нагрузка на сердце

Крайне не рекомендуются физические нагрузки во время похмельного синдрома: функция сердечно-сосудистой системы нарушена, что выражается в повышенной частоте сердцебиения, нарушении сердечного ритма, уменьшении функции левого желудочка и повышенном кровяном давлении.

Нарушение восстановительного процесса

Интуитивно понятно, почему стоит избегать употребления алкоголя перед тренировкой, но не так очевидно, почему от него стоит отказаться и после нагрузки.

Как известно, восстановление является важной частью тренировочного процесса. Во время глубокой фазы сна активируются процессы, отвечающие, в том числе, за рост мышц. Употребление алкоголя нарушает фазы нормального сна и затрудняет качественное восстановление.

Замедление процесса похудения

Алкоголь является весьма калорийным продуктом: каждый грамм 96% этанола содержит в себе 7 ккал. Кроме того, многие алкогольные напитки содержат большое количество сахара и других добавок. А значит, вместе с алкоголем человек употребляет много «пустых» калорий, которые не насыщают, а только создают организму дополнительную работу по выведению продуктов распада этанола.

При чрезмерном потреблении алкоголя нарушается метаболизм, собственные ощущения обманывают человека: количество и качество потребляемой пищи во время опьянения и в период восстановления отличается от обычного рациона.



АЛКОГОЛЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОЛНУЮ СИЛУ, СНИЖАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И УВЕЛИЧИВАЯ РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU