

## НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РАННЕЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Беспорядочные половые связи в любом случае несут большой риск заразиться инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

Презерватив только снижает вероятность передачи ИППП, но не гарантирует защиту от них.

К ИППП относят не только венерические болезни, такие как сифилис и гонорея, но и ВИЧ, СПИД, вирусные гепатиты В и С, генитальный герпес, уреаплазмоз и микоплазмоз, хламидиоз, цитомегаловирус, вирус папилломы человека (ВПЧ).

Многие из заболеваний, передающихся половым путем, протекают бессимптомно.

Наибольшая угроза заразиться ИППП возникает при частой смене партнеров.



# ЗАЩИТА – ЭТО ПРОСТО



### Прочие негативные последствия ИППП:

- Развитие бесплодия в результате хронического воспалительного процесса половых органов.
- Угроза шейки матки, которая в дальнейшем может вызвать рак шейки матки.

**Природу не обманешь. В результате сексуальных отношений в любом случае может произойти зачатие ребенка.**

Доказано, что интенсивная половая жизнь в молодом возрасте своим последствием имеет преждевременное прекращение половой активности в зрелом возрасте.

Раннее начало половой жизни неблагоприятно сказывается на половом влечении.

Ранний секс – это стресс для психики, эндокринной и нервной систем подростка.



### В результате этого стресса:

- Отмечаются перепады в настроении, склонность к постоянным сомнениям, самообвинительным реакциям, пониженное самоуважение, а также чрезмерная чувствительность, развивается комплекс.
- Возникает повышенная тревожность, раздражительность, чувство усталости, вялость, апатия.
- Возникают подростковые депрессии, которые могут привести к суициду (девочки, вступившие в сексуальные контакты в подростковом возрасте, совершают самоубийства в 3 раза чаще, чем их ровесницы).
- Развивается неспособность построения гармоничных отношений.



### ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРВОГО АБОРТА

1. 25% женщин после первого аборта отмечают большие трудности с зачатием, могут стать бесплодными.
2. Высокий риск инфекционных осложнений после аборта, которые приводят к хроническим воспалительным процессам в женской репродуктивной системе и как следствие – к бесплодию.
3. Некоторые женщины в дальнейшем испытывают страхи близости, развивается фригидность.
4. Повышается риск заболевания раком молочной железы.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНДРАВА  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

Чтобы заразиться, достаточно одного полового контакта

УЗНАЙ ВСЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ  
ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ В 800 200 0 200  
ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVU.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.

#ТЫ  
СИЛЬНЕЕ  
МОНДРАВИ  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

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

**ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ**

**ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!**

**СОБЛЮДАТЬ  
ЗДОРОВО!**



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

#### САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ – ЭТО ЗАВТРАК!

- Завтраку – быть. Самый обязательный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневным. Никогда не пропускайте 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 омлет всегда дополняйте овощным салатом с зеленью и растительным маслом.
- Молочные продукты (творог и йогурт) тоже целесообразно обогащать пищевыми волокнами – добавляя 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 ограничено – не более 5,0 грамм (1 чайная ложка) на блюдо!
- Завершайте завтрак приемом фрукта.

#### ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА

1.



2.



3.



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

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНДРАВИ  
УТВЕРЖДАЕТ!

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



**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 порций овощей и фруктов ежедневно
- менее 5,0 грамма соли в день, использовать йодированную соль
- 30 000 шагов ежедневно
- 0 – не курить
- 0 – не иметь избыточного веса

## СОЛЬ

Рекомендувано использование йодированной соли в количестве менее 5,0 грамм 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 приготовленного блюда, содержится в продуктах (хлеб, молочные продукты, полуфабрикаты, мясные и рыбные изделия).

• продукты с высоким содержанием соли: хлебобулочные изделия, мискокопальные изделия, колбасные продукты, соусы, маринады и соленья, консервированная продукция, пикантные закуски (картофельные чипсы, сухарики, крекеры и др.), полуфабрикаты и продукция во «фритюре». Старайтесь не употреблять эти продукты!

• использование в пищу дополнительных вкусовых наполнителей (бульонных кубиков, соусов 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 приготовленное блюдо
  - снизить закладку соли при приготовлении блюд.
  - не использовать бульонные кубики, соусы, готовые салатные заправки и другие вкусовые добавки, содержащие соль.
  - избегать потребления маринованной и консервированной продукции (солёные помидоры и огурцы, квашеная капуста и др.)
  - ограничить/исключить потребление мискокопальных изделий, колбасной продукции.
  - не солить сырые овощи и зелень.
  - использовать сок лимона или специи (перец, чеснок, прованские травы) при приготовлении блюд, заменяя соль.
- Девиз сокращения потребления соли – «Соль меньше, но соль йодированная»**



**ТЫ СИЛЬНЕЕ,  
КОГДА ЗНАЕШЬ,  
ЧТО ЕШЬ**

**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%, сметана – 10,0–15,0%, сыр – 4–17% жирности. Старайтесь не употреблять сливки, майонез, творожную массу и молочные сладкие десерты.
- удалять весь видимый жир с мяса и рыбы с плиты до приготовления блюда.
- ограничить потребление мискокопальных изделий, колбасных 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 грамм сахара в день. Можно меньше – больше нельзя! 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, кондитерских изделий и сладкой выпечки (конфеты, пирожное, торты, печенье с кремовой начинкой, календулы, пончики и пирожки).
- выбирать продукты без дополнительных сладких вкусов (натуральный йогурт, творог).
- уменьшить использование сахара в напитках (чай, кофе, какао, морс, компот и др.).

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНДРАВИ  
УТВЕРЖДАЕТ!

**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 установленный 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 психологической литературы по наиболее влиянию на формирование привычек потребления семьи и сверстников.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ними 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 и меньшим эффектом выпиваемый по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

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

Но обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свое тело, в еде и знают, то сколько ее принимать.

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

# НАУЧИСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ - НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЯ АЛКОГОЛЕМ



### 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 особенно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

### Алкоголь и учеба

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

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

Употребление алкоголя может привести пропуску занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследования в любой возрастной группе злоупотребление алкоголем учащиеся в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза более уязвимостью определить как насилие.

### Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить в количественной степени, то приемлемо такое употребление алкоголя:

**Для женщин:**  
не более двух стандартных порций в день.

**Для мужчин:**  
не более трех стандартных порций в день.

Обязательно два трезвых дня в неделю. Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже один, дважды-бы, несколько порций может привести к проблемам, если выпитая составляла не в то время или не в том месте.

Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, в основном к тому, где и когда это происходит и каковы образцы влияют на поведение личности и на окружающую.

Кроме того, существует ситуация, 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 алкогольная этикетка бывает разной крепости (содержит разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в поллитре, например вина и пива, будет различным.

**Содержание алкоголя в стандартных дозах. Порцию 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**

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНДРАВА  
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

# РАБОТАЙ НАД СОБОЙ – ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

**Возможно ли употребить 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 вследствие употребления алкоголя 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 опускаться сейчас, пока они еще молодцы?**

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 люди 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.

#Ты СИЛЬНЕЕ  
МИНДРАВА  
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



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



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЗАЧЕМ  
БРОСАТЬ КУРИТЬ



#### Что происходит, когда бросаешь курить

- ▶ Прямо сейчас: в организм перестают поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы, цианид 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 функции рецепторов, отвечающих за восприятие ароматов и запахов, вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми.
- ▶ Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволит легче ходить и бегать.
- ▶ Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких улучшится на 10%.
- ▶ Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Польза отказа от курения: лучше поздно, чем никогда!



Курящим может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (бесплатно для жителей России). Бесплатный, сказать, что ему необходима помощь при отказе от табачной зависимости, и его перенаправят на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Обратившись в КТЦ, консультативную помощь оказывают психологи и врачи.

Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с врачами определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддерживают в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лекарственных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

#ТЫ Сильнее  
НИКОТИНА  
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ МОНООКСИД УГЛЕРОДА ПОЛНОСТЬЮ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА, ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ, ПРОЙДЕТ 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 начинают оказывать на организм разрушительное действие.

О последствиях курения знает все, но избавиться от этой вредной привычки решаются немногие. Бросить курить действительно тяжело!

Достичь успеха в борьбе с этой пагубной привычкой и «победить» ее - можно! Важно поставить цель, замаскировать себе - «ада» Вы хотите прожить долгую жизнь без болезней!

Отказ от курения - это достаточно длительный процесс. Существует несколько способов, как его облегчить. Один из них - обогатить образ жизни полезными продуктами - «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.

#### Цельные злаки

Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и отрубей, 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. Цельные фрукты и ягоды - источник витамина, помогают повысить сопротивляемость организма никотину. Потребление двух цельных 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.

#### Яркие эмоции

Переключает внимание активная деятельность и хобби. Новое увлечение расширяет позитивность, отвлечет от старой навязчивой привычки. Рассвать, петь, строить скворечники или стать волонтером - выбор за Вами!

Существует множество способов избавиться от никотиновой зависимости — не у всех хватает сил. Употребляя в пищу «правильные» продукты, достаточное количество воды, занимаясь спортом и любимым увлечением — бросить курить будет гораздо легче! Первый значительный шаг к долгой и счастливой жизни! Делаем?!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
НИКОТИНА!  
НИКОТИН  
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

ПРИВЫКАНИЕ 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 оказываются натуральные пособия 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 врачебной организацией государственной системы заказываемых 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 (школах, 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.
- (обучающиеся 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; обучающиеся в школах (школах, гимназиях и в других учреждениях) – до 18 лет;

# 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 Мари 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.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНДРАВА  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

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

**ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ**



**ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО**

- 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно - меньше вреда!
- 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или руку из овощей).
- Два больших фрукта в день - это минимум! Больше можно - меньше вреда!
- На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.

- Самый оптимальный десерт - это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.
- Цитрусовые фрукты и ягоды предпочтительны соком, пюре и «сушены». Фрукты содержат пищевую клетчатку, снижающую быстрое усвоение сахара.
- Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в свежем виде: салаты, припущенные, сушеные или замороженные.

**ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС**

1. Насытите организм с сухофруктами, орехами и ягодами.
2. Сахарное, замороженное или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».

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

4. Продукты из злаков, орехов и орехов-ядрышек являются идеальными перекусами.

5. Низкокалорийные сладости - это конфеты. Старайтесь избегать и минимизировать 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 основаных приемов пищи - завтрака, обеда и ужина.



**250 мл**  
Воды в день

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

**БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОДУ**

- Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижает 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 раз в неделю) - на 30%.
- Потребление 30 г орехов (2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.



- Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- Использование йодированной соли позволяет избежать дефицита йода в организме и повысить устойчивость к стрессу.



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

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

# КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

## Влияние на эмоциональное состояние и поведение

Потребление алкоголя связано с изменением психофизиологического состояния и поведения человека. Психологический эффект алкоголя заключается в нарушении координации и баланса, замедлении реакции. Все это безусловно может помешать на любой тренировке, особенно в моменты важной борьбы.

## Обезвоживание

Каждый грамм потребленного алкоголя увеличивает выделение 10 мл жидкости почками. Физиологическая потребность в выделении большого количества жидкости через пот. При недостатке духа эти факторы выводят из организма спортсмена с меньшей скоростью, что парализует сильное обезвоживание.

## Изменение естественной терморегуляции

Потребление алкоголя ухудшает работу органов в температуре окружающей среды и делает сопутствующую нагрузку менее эффективными.

Особенно явно это проявляется при низкой температуре. При судорожном сокращении температуры среды и в больших дозах алкоголь снижает реакцию, повышается теплоотдача, и температура тела снижается. Вместе с падением уровня глюкозы в крови во время тренировки процесс становится еще более выраженным. Появляется риск перелопачивания организма, которое может привести к заболеваниям.

## Истощение энергетических запасов организма

Важную роль в восстановлении играет реакция мозга. Активная работа питания позволяет быстрее восстановить резервные запасы - основную внутреннюю энергию углеводов. Однако, потребление алкоголя в больших количествах ослабляет способность донести, и в спонтанном, излучая такой образ жизни, режим питания чаще всего нарушается, что в конечном итоге, приводит к истощению энергии.

## Избыточная нагрузка на сердце

Крепкое сердце не выдерживает избыточные нагрузки во время повышенного содержания функции сердечно-сосудистой системы нарушена, что увеличивает в повышенном частоте сердечных сокращений, нарушении сердечного ритма, увеличении функции легких и повышением кровяного давления.

## Замедление процесса похудения

Алкоголь является весьма калорийным продуктом. Каждый грамм 30% 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 сжигаются, а только создают организму дополнительную нагрузку по ежедневному расходу калорий.

При чрезмерном потреблении алкоголя нарушается метаболизм, существенно снижается обмен веществ, снижается выносливость и качество потраченной силы во время тренировки и в период восстановления остается от обычного рациона.

## Нарушение восстановительного процесса

Интуйтивно 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 тяжелой фазы сна активируются процессы, отвечающие, в том числе, за рост мышц. Употребление алкоголя нарушает фазы нормального сна и замедляет качественное восстановление.



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

#ТЫ Сильнее  
Миндрави  
Утверждает!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



# 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 хорошо настроиться! Я бросаю курить, когда все будет хорошо!

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

Расчитать, что в один день наступит каскад гармонок и все будет хорошо, чревато. А чтобы прожить эту зависимость, курить вредит нервы и портит 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 интеллектуальной потенциала, способности сосредоточиться, думать, творить.

## Заблуждение 4

— Я бы бросил курить, да брось поговориться!

Решивка в миг при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться. И если вы не склонны к панике, набор в клубы курильщиков вам не грозит.

## Заблуждение 5

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

### Вредная сигарета не существует!

При курении любого сигарет, кальяна, вейпа и других никотино-содержащих устройств риск заболеть не меньше!

- «Легкие» сигареты содержат никотин в гораздо больших количествах, чтобы достичь никотиновой зависимости;
- «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 курением: эмфизема, хронический бронхит, болезни сердца, сосудов ног, инсульты, рак.

## Заблуждение 7

— Мне говорят, что бросить курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и повредить будущему ребенку.

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

Так что если заболели в здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, в гущу — немедленно!

## Заблуждение 8

— Прием тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При этом курение не ухудшает среду, а делает ее равно вредной!

Средообразующее воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает токсичность последних! Курение или вредные факторы окружающей среды по отдельности. Прием курения в этом tandem 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 нормализуются;
- 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 10-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочной болезни, и кровоизлияние в конечностях также же, словно вы никогда не курили!



Минодрава утверждает: ты сильнее заблуждений.

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНОДРАВА УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU