

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 знают 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, замотивировав 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. 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 – источники 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 раскрасит повседневность, отвлечет от старой навязчивой привычки. Рисовать, 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
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

**СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!**



ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА



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 яичницу или омлет всегда дополняйте овощным салатом с зеленью и растительным маслом.
- ▶ Молочные продукты (творог и йогурт) тоже целесообразно обогатить 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 ограничено – 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

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:

- ▶ 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.

- ▶ 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 %.



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.

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.

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

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.