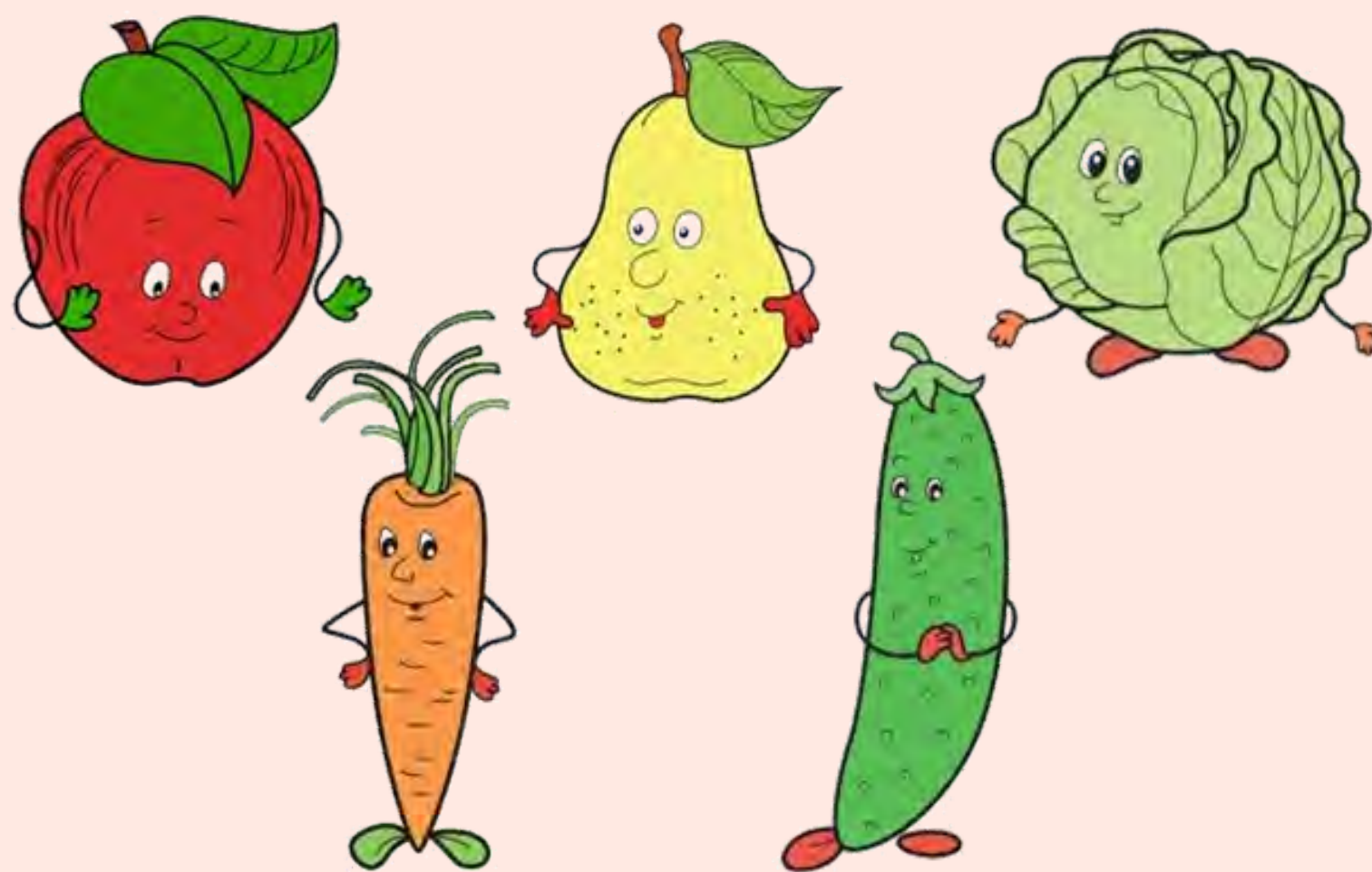


# БЕЗОПАСНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

## ПРИЗНАКИ НЕСВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

- Высохшая неровная ветка
- Неупругий хвостик
- Мягкий плод
- Проросшие кочаны
- Скользкая и липкая кожура
- Зеленые пятна
- Желтые и зеленые вкрапления
- Посторонние запахи
- Поврежденная кожура
- Темные пятна

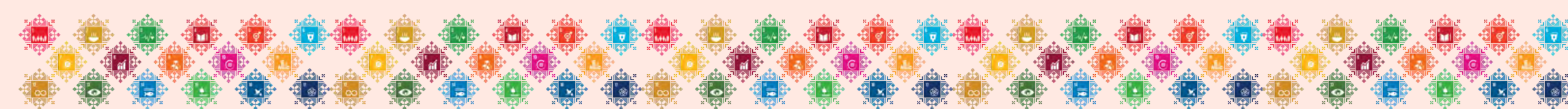


Плоды и корнеплоды должны быть: без повреждений, однородного цвета, свойственному виду окраски

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



- Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам
- Покупайте только в магазинах, павильонах и на сельскохозяйственных рынках
- Требуйте документы, подтверждающие качество и безопасность продуктов
- Обращайте внимание, соблюдает ли персонал правила личной гигиены, носит ли санитарную одежду
- Не покупайте в местах несанкционированной торговли



# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА

Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является двигательная активность. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка.

## Благоприятное влияние физической активности на здоровье

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ ХОРОШЕЙ РАБОТЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ПОМОГАЯ ПЕРЕВАРИВАНИЮ И УСВОЕНИЮ ПИЩИ, АКТИВИЗИРУЮТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК, УЛУЧШАЮТ РАБОТУ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ: ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, НАДПОЧЕЧНИКОВ, ИГРАЮЩИХ ОГРОМНУЮ РОЛЬ В РОСТЕ И РАЗВИТИИ МОЛОДОГО ОРГАНИЗМА.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОВЫШАЮТ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В КИСЛОРОДЕ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ "ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ" ЛЕГКИХ, УЛУЧШАЕТСЯ ПОДВИЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ТАКЖЕ ВЫЗЫВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, БОДРОСТЬ, СОЗДАЮТ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ПОЭТОМУ ЧЕЛОВЕК, ПОЗНАВШИЙ "ВКУС" ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА, СТРЕМИТСЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ.

ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЯ, СЕРДЦЕ СОКРАЩАЕТСЯ СИЛЬНЕЕ, ПОВЫШАЕТСЯ ВЫБРОС КРОВИ В МАГИСТРАЛЬНЫЕ СОСУДЫ. ПОСТОЯННАЯ ТРЕНИРОВКА СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ВЕДЕТ К ЕЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ.





# Профилактика детского травматизма

## НА КУХНЕ:

убрать из поля зрения ребенка все химические средства для мойки, чистки, кислоты и щелочи, уксус, соду, спички и др. При приготовлении пищи ни в коем случае не оставлять ребенка одного на кухне. Не ставить на край плиты или стола посуду с горячим содержимым.



## В ЖИЛОЙ КОМНАТЕ:

не ставить близко к окну стулья, кресла, диваны. На всех электрических розетках поставить заглушки. Сделать недоступными для детей все электроприборы. Все отопительные приборы (батареи) закрыть экранами. Все предметы из стекла, мелкие предметы поднять на недосягаемую высоту.



## ВО ДВОРЕ ДОМА:

закрывать выходы на крыши, закрывать люки подвалов и колодцев. Оградить траншеи при земляных работах, оградить ремонтируемые и строящиеся здания. Не оставлять без присмотра маленьких детей.

## НА УЛИЦЕ:

Переходите дорогу размеренным шагом, не спешите. Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать – ребенок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться. Не переходите дорогу на красный или желтый сигнал светофора, как бы вы при этом не торопились. Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход». Из транспортного средства выходите первыми, в противном случае ребенок может упасть или побежать на проезжую часть

**Безопасность детей – забота родителей!**





# Здоровый образ жизни ЛЕГКО

Здоровый образ жизни – это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне.

## От чего зависит наше здоровье?

Опираясь на данные Всемирной организации здравоохранения, можно выделить четыре группы факторов, влияющих на состояние здоровья человека:

- наследственность - 20 %;
- экологическая среда - 20 %;
- система здравоохранения - 10 %;
- образ жизни человека - 50 %.



## Составляющие здорового образа жизни



Рациональное питание (самое главное, чтобы оно было умеренным, разнообразным и сбалансированным).



Физическая активность (сюда относятся занятия спортом и физкультурой или активный отдых).



Отсутствие стрессовых ситуаций.



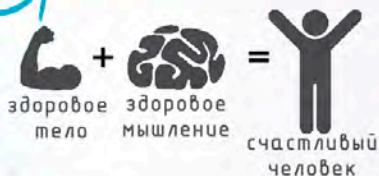
Отказ от табака, алкоголя и наркотиков



Соблюдение режима дня



**Здоровый образ жизни - это единственный способ сохранить здоровье и продлить годы вашей жизни.**



# Берегите близких от инсульта

**Инсульт** – внезапное нарушение мозгового кровоснабжения, вызванное закупоркой или разрывом сосуда, снабжающего головной мозг.

## Факторы риска развития инсульта

- высокое артериальное давление;
- сахарный диабет;
- курение и злоупотребление алкоголем;
- ожирение;
- повышенный уровень холестерина;
- наследственность.

## 5 шагов быстрой диагностики инсульта:

- внезапная слабость, онемение кистей рук, стопы, части лица или тела;
- головокружение, потеря равновесия, нарушение координации;
- человек не может повторить предложение, речь невнятна, он не понимает чего от него хотят;
- человек не может показать язык либо он перекошен на одну сторону;
- пытаюсь улыбнуться, человек не может совладать с мимикой, улыбка получается искривленной или односторонней.

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ,  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА,  
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ  
ОБЕ РУКИ

НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА ЧТОБЫ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО

Присутствует хотя бы  
один симптом?  
ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!  
ВЫЗЫВАЙТЕ  
«СКОРУЮ ПОМОЩЬ»



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ  
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

Помните!

Чем раньше вы вызовете «скорую помощь»,  
тем более эффективным будет лечение.

# Важна каждая минута!

# На счету каждая минута. Спаси жизнь!

Инфаркт - это гибель клеток сердечной мышцы  
вследствие нарушения их кровоснабжения.

## Факторы риска развития инфаркта:

- высокое артериальное давление;
- курение и злоупотребление алкоголем;
- повышенный уровень холестерина;
- стрессы;
- ожирение;
- низкая физическая активность.

## Симптомы инфаркта:

- интенсивные сжимающие боли за грудиной, в области сердца, между лопатками, в верхней части живота;
- боль отдающая в плечо, ключицу, левую половину шеи, в нижнюю челюсть;
- боль может сопровождаться резкой слабостью, обильным, холодным потом, внезапным обмороком, бледностью или покраснением лица, одышкой.



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают.



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине, или челюсти.



Ощущение нехватки воздуха.



Головокружение и холодный пот.



Тошнота или боли в желудке.



Ощущение безмерной усталости.

При наличии этих признаков необходимо срочно вызвать «скорую помощь»



Помните!

Чем раньше вы вызовете бригаду «скорой помощи», тем более эффективным будет лечение и меньше осложнений.

## Доврачебная помощь при инфаркте миокарда:


- обеспечить полный физический и эмоциональный покой;
- усадить или уложить больного, приподняв изголовье;
- расстегнуть одежду, ослабить ремень;
- обеспечить приток свежего воздуха.

**Инфаркт не может ждать. На счету каждая минута.**

## КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Одним из ведущих показателей состояния психики является умственная работоспособность, которая включает в себя такие характеристики психики, как восприятие, внимание, память и др.



*Снижение умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе и учебе.*

### Рекомендации по укреплению психического здоровья:

Не доводите себя до состояния стресса, апатии, депрессии, обращайтесь за квалифицированной помощью при первых симптомах этих проявлений.

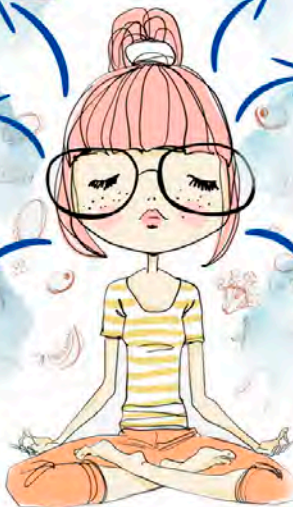
Не живите негативным прошлым, прошлыми ошибками, обидами, ссорами, раздражительностью. Оставляйте весь негатив позади себя.

Постарайтесь позитивно смотреть даже на неприятные ситуации, извлекая пользу даже из таких моментов.

Правильно питайтесь, занимайтесь спортом, любимым делом, слушайте классическую музыку, постарайтесь реализовать себя как можно и где можно больше, чтобы не было место негативизму.

Немало важным критерием психического здоровья является полноценность сна, как важного компонента жизнедеятельности человека.

И наконец, радуйтесь каждому дню, почаще улыбайтесь и старайтесь дарить радость окружающим.





## Моя семья, мои традиции!



### Что такое семья?

Это в первую очередь дом, когда он полон родных и любимых людей, где можно найти поддержку, где тебя все любят и заботятся о тебе. Это тыл и фундамент, на котором строится вся жизнь. Все мы рождаемся в семье, а вырастая, создаем свою собственную.

**Для ребёнка семья** – это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. **А любовь родителей** – величайший и незаменимый источник духовного и эмоционального развития ребенка, его нравственных качеств, чувства уверенности в себе, позитивного восприятия мира.



### О семейных традициях

Семейные традиции и обычаи приносят огромную пользу: они укрепляют ваши семейные узы, делают жизнь в кругу родных насыщенной и интересной, украшают детство и создают прекрасные воспоминания на долгие годы. Это небольшие действия, которые создают ощущение единства в семье, чувство, что родные рядом и всегда поддержат друг друга.

### Какие бывают семейные традиции?

- секретное рукопожатие;
- семейные объятия;
- вечерняя прогулка;
- воскресный завтрак;
- поход за покупками;
- день футбола;
- семейный праздник и др.

### И помните:

чтобы какое-то действие стало традицией, его нужно повторять регулярно. Очень легко позабыть о принятом решении из-за стресса на работе или усталости. Прилагайте все усилия, тогда традиция окрепнет и сможет поддерживать вас долгие годы.





# Не существует безвредных наркотиков!

Все наркотические вещества токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему человека. Употребление наркотиков говорит об инфантильности человека, его неготовности к взрослой жизни и неспособности самостоятельно решать проблемы.



Те, кто регулярно нуждается в дозе, останавливаются в умственном развитии. Человек, употребляющий наркотики, похож на пустой сосуд. У него нет ценностей, нет будущего, нет своего я.

Так называемый синдром наркомании (зависимость) возникает в результате принятия наркотического средства, независимо от того, происходит это случайно или после систематического употребления.

## Зависимость от наркотиков характеризуется рядом признаков:

- 1) необходимость регулярного применения, перерастающая в непреодолимое влечение
- 2) необходимость постоянного увеличения дозы, так как прежняя доза не дает желаемого эффекта
- 3) тяжелое состояние, которое развивается при отсутствии доступа к наркотику: наркоман не может переносить это состояние, вызывающее у него нервные расстройства, тахикардию, рвоту, слюнотечение. При этом появляется навязчивое желание найти наркотик любой ценой
- 4) изменение характера человека – он становится раздражительным, настроение неустойчивое
- 5) руки дрожат, потеют, координация движений нарушается



Наркомания – тяжелая, трудноизлечимая, а зачастую и неизлечимая болезнь, нередко заканчивающаяся преждевременной смертью.

**Скажешь наркотикам твердое "НЕТ",  
убережешь себя от тысячи бед!**

Виктория Кохановская, врач по медицинской профилактике  
Ответственный за выпуск: В.М. Поднесенский



# ПИТЬ?! ИЛИ НЕ ПИТЬ?!

Ты действительно считаешь, что алкоголь поможет тебе снять стресс и расслабиться?

Алкоголь может только разрушить твою жизнь и лишит тебя всего!!!

## Последствия приема алкоголя для здоровья:

- повреждение печени;
- нарушения в работе сердца;
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы;
- воспалительные заболевания мочевыводящих путей;
- поражение нервной системы;
- расстройства психики;
- развитие импотенции у мужчин;
- нарушение репродуктивной функции (как у мужчин, так и у женщин);
- увеличивается риск развития сложных врожденных уродств и аномалий у плода.



## Социальные последствия приема алкоголя:

- разрушение отношений в семье;
- рост противоправных действий;
- потеря друзей, близких, детей, работы, учебы.

## Алкоголь – универсальный растворитель!

Он способен растворить все,  
что тебе дорого и близко!

**Остановись! Задумайся!**  
**Чего ты хочешь: быть**  
**здоровым, успешным**  
**и трезвым или потерять все?**





# ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (НИЗ)

НИЗ, также известные как хронические заболевания, как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

## К основным типам НИЗ относятся:

Сердечно-сосудистые болезни  
(инфаркт, инсульт)

Онкологические заболевания

Диабет

Хронические респираторные болезни  
(ХОБЛ, астма)

НИЗ распространены во всех возрастных группах,  
всех регионах и всех странах.

Эти заболевания часто связывают с пожилыми возрастными группами, но фактические данные свидетельствуют о том, что среди всех случаев смерти, связываемых с НИЗ, 17 миллионов регистрируется в возрастной группе от 30 до 69 лет.

Дети, взрослые и пожилые люди — все уязвимы перед факторами риска, способствующими развитию НИЗ, такими как нездоровое питание, недостаточная физическая активность, воздействие табачного дыма или злоупотребление алкоголем.

### Факторы, которые мы НЕ МОЖЕМ изменить:

Возраст

Наследственность

Пол ( у мужчин инфаркт  
миокарда и инсульт  
развиваются в среднем на  
10 лет раньше)

### Факторы, на которые мы МОЖЕМ повлиять:

Курение

Нерациональное питание

Низкая физическая  
активность

Злоупотребление алкоголем

Стресс, тревога, депрессия





# Репродуктивное здоровье

*Репродуктивное здоровье человека (РЗЧ) – это состояние полного физического, социального, психического благополучия, характеризующегося способностью людей к зачатию, рождению и воспитанию детей.*

## Негативные факторы, пагубно влияющие на РЗЧ:

- ранняя половая жизнь;
- аборт;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- курение, алкоголь, наркотики.

## Также на РЗЧ влияет внешняя среда:

- стрессы;
- употребление в пищу продуктов, содержащих генномодифицированные вещества, которые вызывают мутацию генов;
- вредные условия труда нередко могут приводить к тому, что женщины не могут забеременеть.

## Заболевания:

- инфекционные, приводящие к бесплодию;
- соматические, влияющие на изменения гормонального фона;
- врожденные аномалии половых органов;

## Рекомендации

- Для того, чтобы снизить количество абортов при отсутствии желания забеременеть, следует предохраняться.
- Инфекции, передаваемые половым путем, должны лечиться своевременно.
- Необходимо вести здоровый образ жизни.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- К беременности лучше готовиться за несколько месяцев.
- Только здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы!



# ТАБАК И ЗДОРОВЬЕ НЕСОВМЕСТИМЫ

## КУРИТЕ? ЗАДУМАЙТЕСЬ!



- 1** В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямоком попадает в организм курящего.
- 2** Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- 3** Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания. Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.
- 4** Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- 5** Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- 6** Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.
- 7** В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- 8** Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.



# Чем вреден сахар?



**Негативное влияние сахара на организм:  
5 причин, почему его стоит употреблять в  
умеренном количестве**



Причина №1 Повышенный уровень сахара  
в крови причина накопления жира

Причина №2 Сахар провоцирует диабет 2 типа



Причина №3 Кариес: употребление большого  
количества сахара вызывает разрушение зубов

Причина №4 Сердечно-сосудистые заболевания и  
влияние сахара на кровеносную систему



Причина №5 Теряется эластичность и  
упругость кожи

**Лишь исключив или уменьшив употребление сахара  
до 5-6 ложек, Вы увидите улучшения в лучшую сторону!**