

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

**НАУЧИСЬ
КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ –
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ
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 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 пропускам 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.

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.

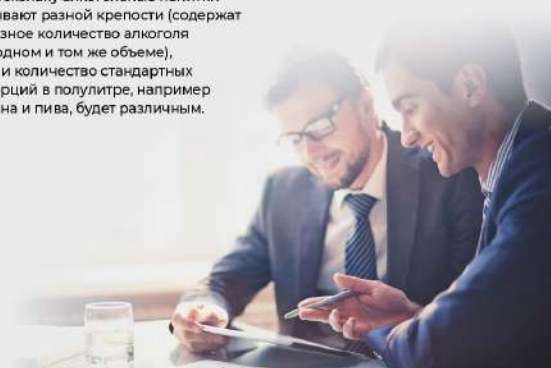
Стандартная порция алкоголя

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

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.

▶ 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.

▶ 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.

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.

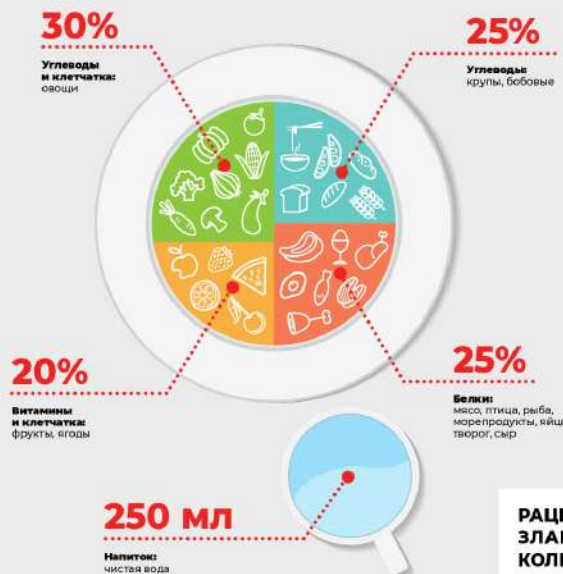


ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

«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 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 раза в неделю) – на 30%.

▶ Потребление 30 г орехов (1-2 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 позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

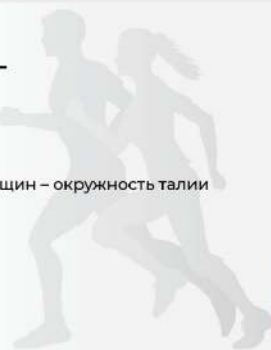
РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%

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
- ▶ 5 порций 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 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 приготовленных блюд, содержится в продуктах (хлеб, молочные продукты, полуфабрикаты, мясные и рыбные изделия).

- ▶ продукты с высоким содержанием соли: хлебобулочные изделия, мясколбасные изделия, копченая продукция, соусы, маринады и соленья, консервированная продукция, пикатные закуски (картофельные чипсы, сухарики, крендельки и др.), полуфабрикаты и продукция во «фритюре». Старайтесь не употреблять эти продукты!
- ▶ использование в пище 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 мозгового 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, квашенная капуста и др.)
- ▶ ограничить/исключить потребление мясколбасных изделий, копченой продукции.
- ▶ не солить сырые овощи и зелень.
- ▶ использовать сок лимона или специи (хмели-сунели, прованские травы) при приготовлении блюд, заменяя соль.

Девиз сокращения потребления соли – «Соли меньше, но соль йодированная!»



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.
- ▶ употребляйте 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. Стараться не употреблять сливки, майонез, творожную массу и молочные сладкие десерты.
- ▶ удалять весь видимый жир с мяса и кожи с птицы до приготовления блюда.
- ▶ ограничить потребление мясколбасных изделий, копченых продуктов.

САХАР

Высокое присутствие сахара в рационе способствует развитию кариееса, 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. 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, 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.).

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

**СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!**



ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА



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.

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 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 ограничено – не более 5,0 грамм (1 чайная ложка) на блюдо!
- ▶ Завершайте завтрак приемом фрукта.



**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:

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

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;
- ▶ бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте детей в возрасте до 16 лет; обучающихся в школах (лицеях, гимназиях и в других учреждениях) – до 18 лет;
- ▶ бесплатное обеспечение лекарственными препаратами детей в возрасте до 18 лет;
- ▶ бесплатное двукратное 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.

#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.

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
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8 800 200 0 200
ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVO.RU

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.
- ▶ Эрозия 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 потомстве.

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, развиваются комплексы.
- ▶ Возникает повышенная тревожность, раздражительность, чувство усталости, вялость, апатия.
- ▶ Возникают подростковые депрессии, которые могут привести к суициду (девушки, 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 абортов, которые приводят к хроническим воспалительным процессам в женской репродуктивной системе и как следствие – к бесплодию;
3. некоторые женщины в дальнейшем испытывают страх близости, развивается фригидность;
4. повышается риск заболевания раком молочной железы.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Чтобы заразиться, достаточно одного полового контакта

УЗНАЙ ВСЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8 800 200 0 200
ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVO.RU

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

**КОГДА
ПЕРЕСОЛИЛ...**



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 Г СОЛИ В СУТКИ, ВКЛЮЧАЯ ВСЮ СКРЫТУЮ В ПИЩЕ СОЛЬ

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



**ПЕРЕХОДИ
НА ЗЕЛЁНЫЙ**

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ
СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ, САХАРА И ЖИРОВ УВЕЛИЧИВАЕТ
РИСК РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**