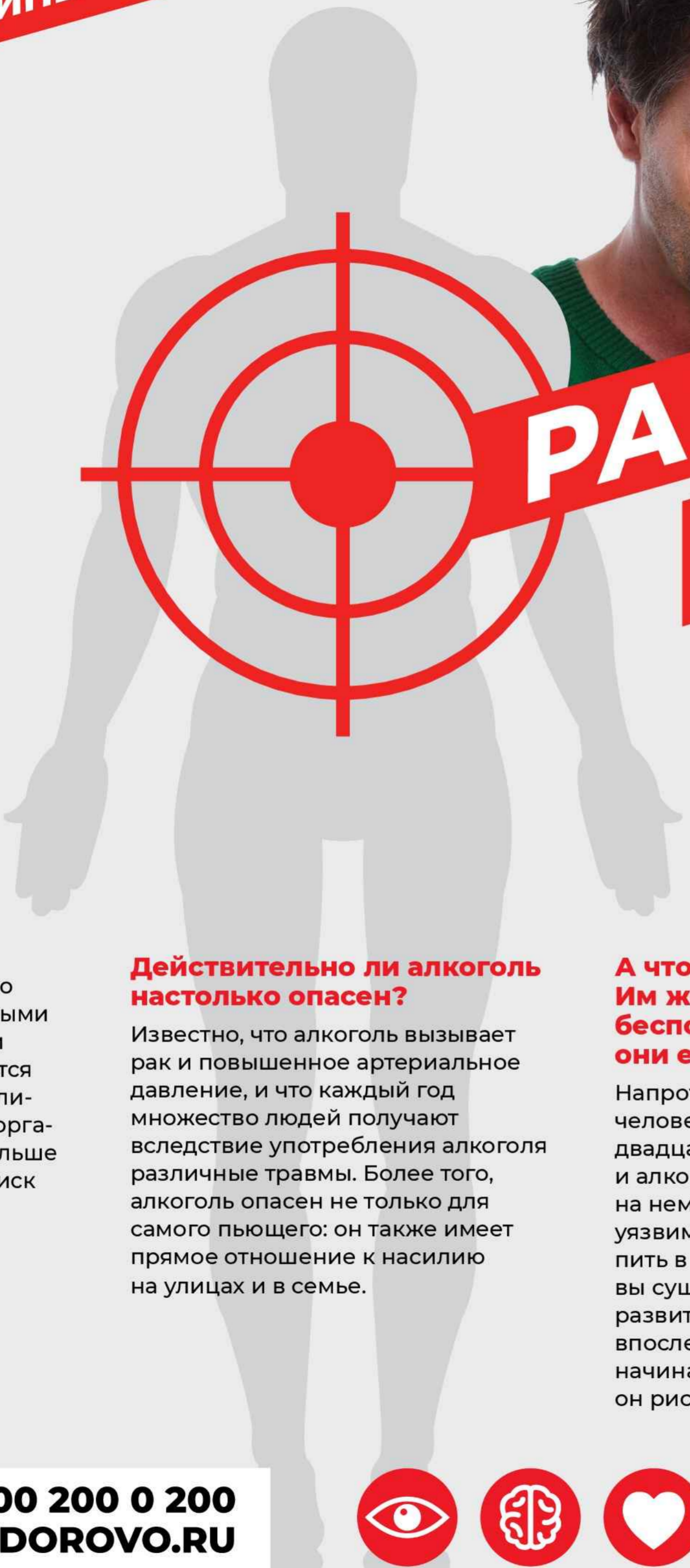


ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

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.

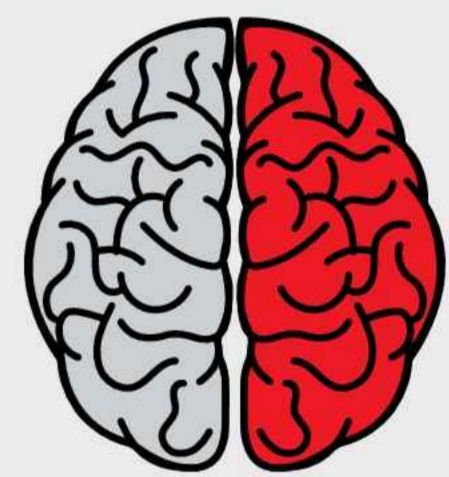
Действительно ли алкоголь настолько опасен?

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 ЯД И НАРКОТИК**

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 питейных привычек оказывают семья и сверстники.



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

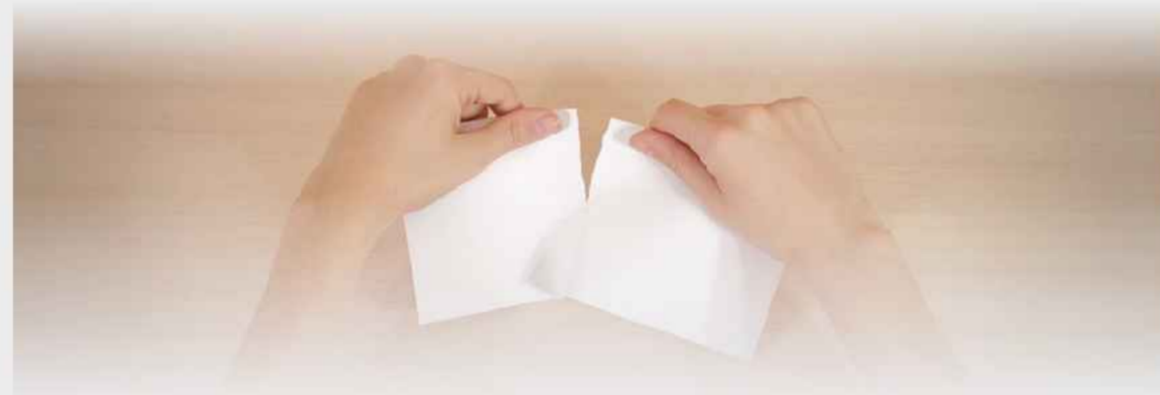
Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

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.



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 к пропуску 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 определяют как низкую.

НАУЧИСЬ

КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ - НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛОМ

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.

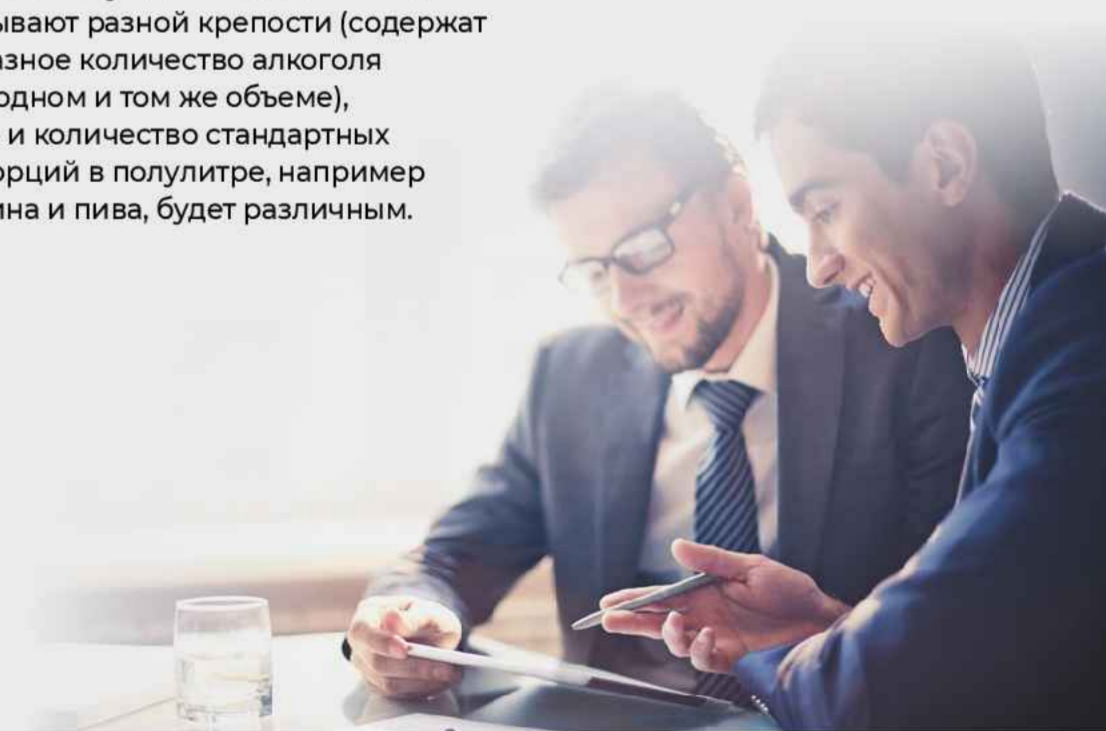
Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

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

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

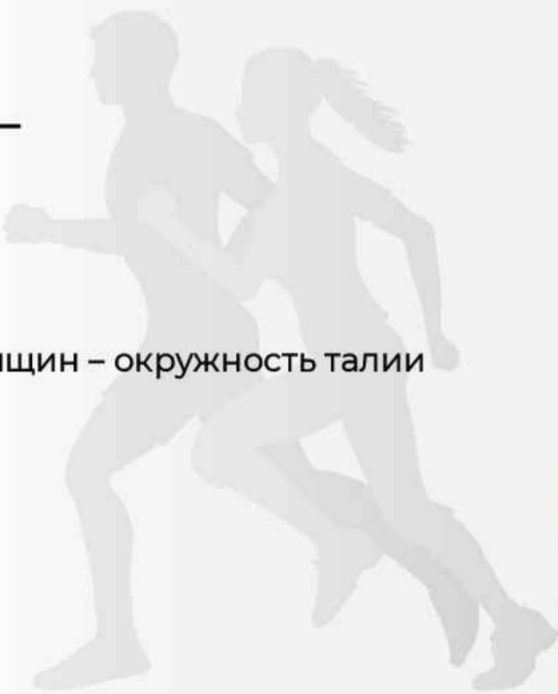
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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
- ▶ 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, пикантные 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 (соленые 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 кожу с птицы до приготовления блюда.
- ▶ ограничить потребление мясколбасных изделий, копченых продуктов.

САХАР

Высокое присутствие сахара в рационе способствует развитию кариеса, 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, мафины, 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 ГИПЕРТОНИИ НА 35%

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

**СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!**

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!



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 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

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

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

**ДЛЯ «СОГРЕВА»
БОЛЬШЕ
ПОДХОДЯТ
ВАРЕЖКИ**

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

В 2017 ГОДУ В РОССИИ БОЛЕЕ 7 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК УМЕРЛО ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИЗ НИХ НАХОДИЛАСЬ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



**ПРИШЛА
В ГОЛОВУ
МЫСЛЬ – НУЖНО
~~ПЕРЕКУРИТЬ~~
воткнуть**

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

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

**КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ
КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ,
ВКЛЮЧАЯ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ**



**С ДЕТЬМИ
ЕСТЬ КЕМ
ГОРДИТЬСЯ**

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

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



С ДЕТЬМИ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КРЕПКИЙ

НАПИТОК - ЭТО

~~**АЛКОГОЛЬ**~~

чай

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКИХ
СПИРТНЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ
РИСК СМЕРТИ НА 66%**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ХОЧЕШЬ
«ОБМЫТЬ»
НОВУЮ МАШИНУ –
СВОЗИ ЕЁ
НА МОЙКУ

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

В 2017 году БОЛЕЕ 12 тысяч ДТП
ПРОИЗОШЛО ПО ВИНЕ ВОДИТЕЛЕЙ,
НАХОДИВШИХСЯ В СОСТОЯНИИ
АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ. В НИХ
ПОГИБЛО БОЛЕЕ 3 тысяч ЧЕЛОВЕК.

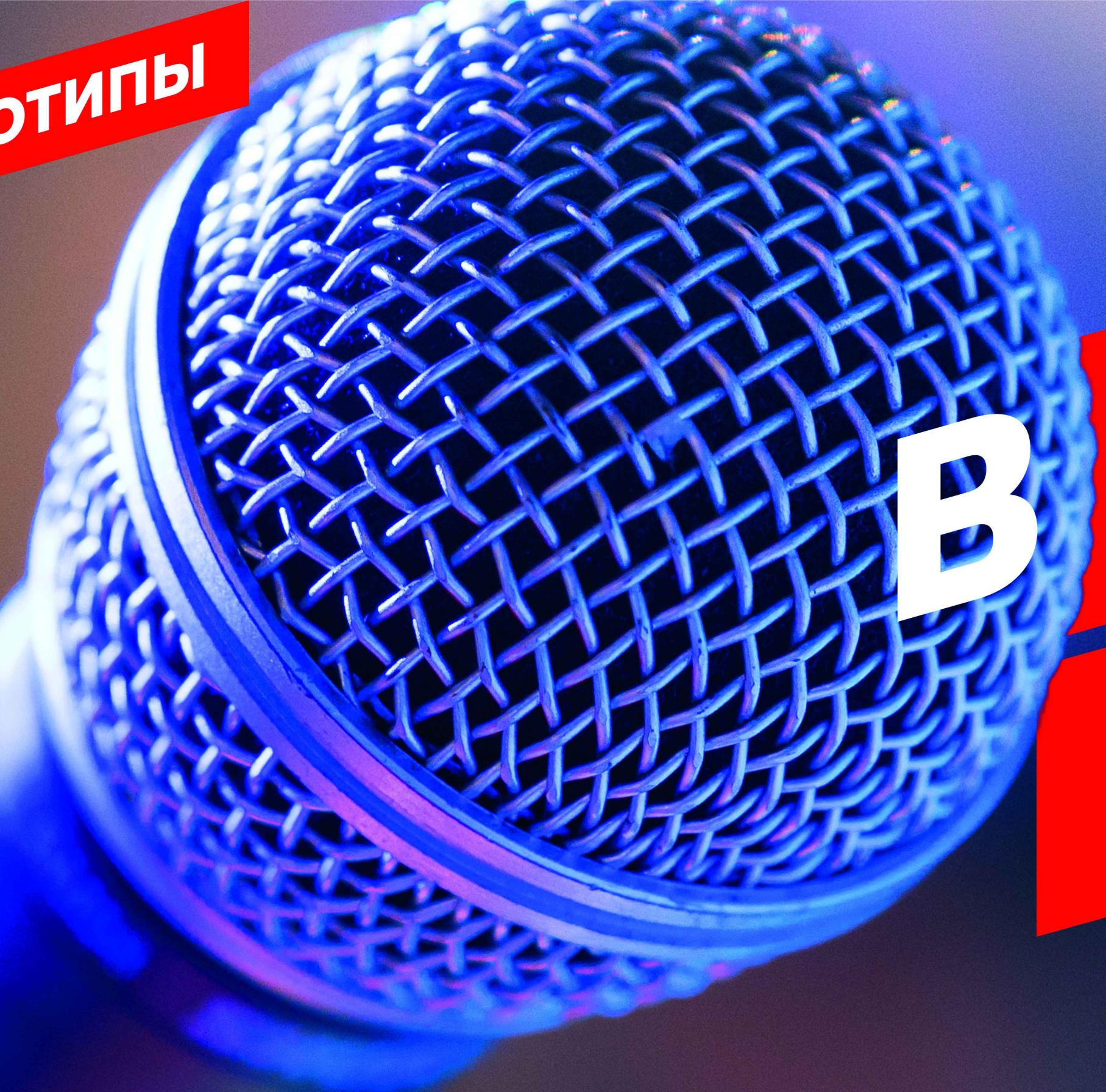


**С ДЕТЬМИ
СЧАСТЬЯ
БОЛЬШЕ**

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



В

ПИТЕРЕ-
ПЕТЬ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПО ДАННЫМ ВОЗ, ОКОЛО 25% ВСЕХ СЛУЧАЕВ СМЕРТИ ЛЮДЕЙ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ СВЯЗАНЫ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



**КРАСОТА
СПАСЕТ МИР,
А КРАСОТУ –
ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

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

**ПО ДАННЫМ ВОЗ, 44% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДИАБЕТОМ
И ДО 41% НЕКОТОРЫХ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЫЗВАНЫ
ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КОГДА ДЛЯ
ТВОЕГО РЕБЕНКА
«БЫЧОК» –
ЭТО
ЖИВОТНОЕ



#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ НАЧИНАЮТ
КУРИТЬ ПО ПРИМЕРУ РОДИТЕЛЕЙ.
ПАССИВНОЕ ВДЫХАНИЕ ТАБАЧНОГО
ДЫМА ИЛИ ЕГО СЛЕДОВ ОТ КУРЯЩЕГО
РОДИТЕЛЯ ТАК ЖЕ ОПАСНО,
КАК И АКТИВНОЕ.

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ПЕРЕХОДИ
НА ЗЕЛЕНЫЙ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

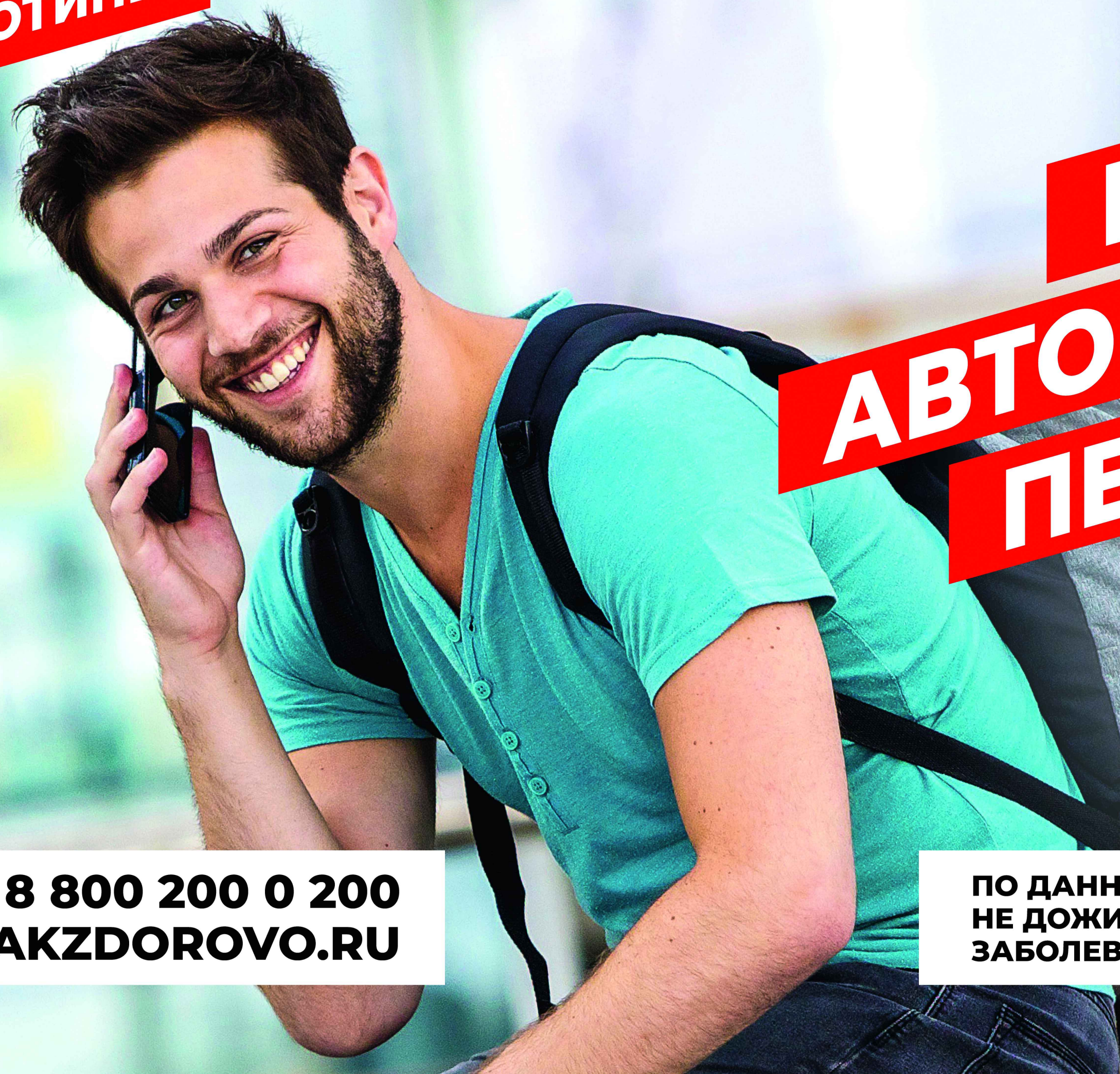
**- 1 ПЕРЕКУР =
+ 1 ШАГ
К УСПЕХУ**

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

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

**ПО ОЦЕНКАМ ЭКСПЕРТОВ,
СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ КУРИЛЬЩИК ТРАТИТ
ОКОЛО 2 МЕСЯЦЕВ В ГОД НА ПЕРЕКУРЫ**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



**ПОКА ЖДЕШЬ
АВТОБУС, МОЖНО
ПЕРЕКУРИТЬ**

звонить

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТОВ, ПОЧТИ 70% КУРИЛЬЩИКОВ
НЕ ДОЖИВАЮТ ДО 70 ЛЕТ, УМИРАЯ ОТ ТЯЖЕЛЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗВАННЫХ ПОТРЕБЛЕНИЕМ ТАБАКА**

**С ДЕТЬМИ
ЖИЗНЬ
НАБИРАЕТ
ОБОРОТЫ**

**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU**

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 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.



**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.

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 24 часа монооксид углерода полностью выйдет из организма, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха.
- ▶ Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые симптомы отмены.
- ▶ Еще 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 вкусов и запахов, вкусовая чувствительность и обоняние станут 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!



Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ).

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи.

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

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных 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.



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