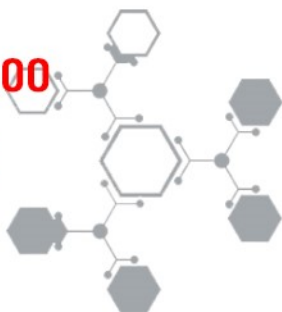




Министерство здравоохранения Республики Бурятия ГАУЗ "Республиканский наркологический диспансер"

ДЕТИ ПРОТИВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ
СОДЕРЖИТ БОЛЕЕ **4000**
СОЕДИНЕНИЙ, ИЗ
КОТОРЫХ БОЛЕЕ **250**
ЯВЛЯЮТСЯ
ТОКСИЧНЫМИ И
КАНЦЕРОГЕНАМИ



СКАЖЕМ НЕТ



КУРЯЩИЕ ЛЮДИ ПО СРАВНЕНИЮ С
НЕ КУРЯЩИМИ В СРЕДНЕМ ЖИВУТ
НА **7 ЛЕТ** МЕНЬШЕ



ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ:

- ИНСУЛЬТ
- ИНФАРКТ МИОКАРДА
- ПОВЫШЕНИЕ РИСКА ВНЕЗАПНОЙ
ОСТАНОВКИ СЕРДЦА
- БРОНХО-ЛЁГочНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- РАК ЛЁГКИХ И ДРУГИХ ОРГАНОВ
- БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ
- РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА
- ПЕРИФЕРИЧЕСКИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ
- АНЕВРИЗМА АОРТЫ



КУРЕНИЮ

Городской конкурс детских рисунков

"Мир без табачного дыма"

Ануфриева Софья 13л., ДХШ им. Р.С. Мэрдыгеева

ОСНОВЫ ЗОЖ:

- ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ПОЛНОЦЕННОЕ И
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ
- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ
- ВЕДЕНИЕ АКТИВНОГО И
ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ПРИЧИНЫ ВЕСТИ ЗОЖ:

- УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ
- ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ
- ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕССЫ
СТАРЕНИЯ
- ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ
- УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ