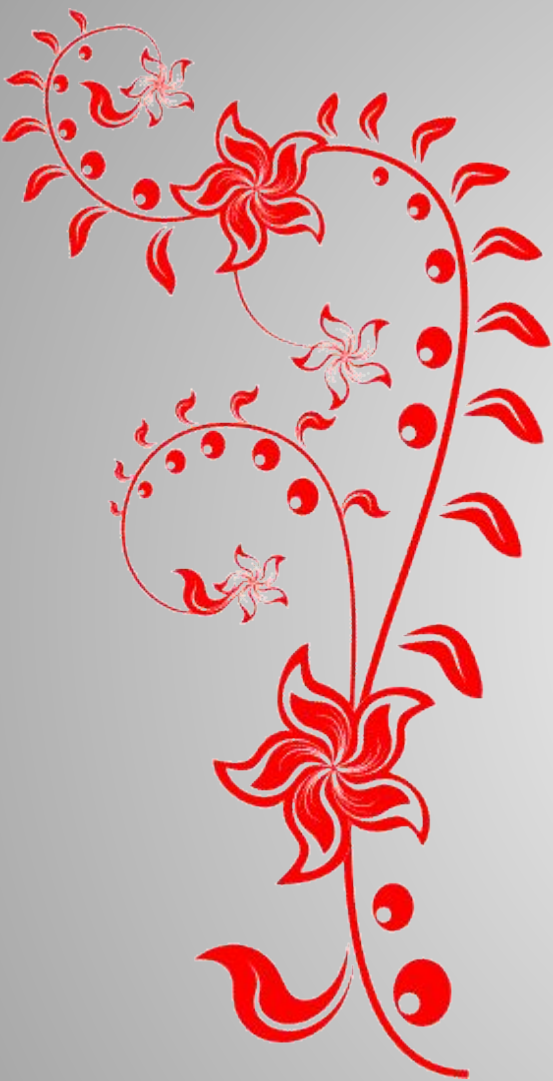




ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

“Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я ”



ЧОМУ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЄ НЕЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ?

Для нормального розвитку організму білки обов'язкові в будь-якому віці. Білок, згораючи в організмі, дає теплову енергію, йде на утворення гормонів і служить матеріалом для росту і відродження (регенерації) тканин. Не останню роль у харчуванні підлітків грають вуглеводи. Вони швидко засвоюються, провокують різке вихлюпування жовчі і через якийсь час, знову хочеться їсти. Для нормального розвитку організму треба повноцінно харчуватися. Важливе значення для підліткового харчування мають жири: вони у 2,5 рази дають більше теплової енергії, ніж вуглеводи і білки.

Кондитерские изделия,
сахар

До 75 Ккал в день

Масло, орехи

От 3 до 5 чайных ложек

Мясо, рыба, сыр,
молоко, яйца

От 3 до 7 порций

Макароны, хлеб,
крупа, продукты
из цельного
зерна

От 4 до 8 порций

Фрукты
Неограниченное
количество
не менее
3 порций

Овощи
Неограниченное
количество
не менее
4 порции

ШКОДА ВІД НАШОЇ ЇЖИ:

Їжа в нашому сучасному житті
дуже шкідлива, як ми це бачимо
на таблиці.

ШКОДА КУРІННЯ



Куріння дуже шкідливе для вашого здоров'я.

Загальні наслідки куріння:

1. Легенево-дихальна система
2. Серцево-судинна система
3. Онкологічні захворювання
4. Інші клінічні наслідки

Не слід починати курити!!!

ЯК КИНУТИ ПАЛИТИ?

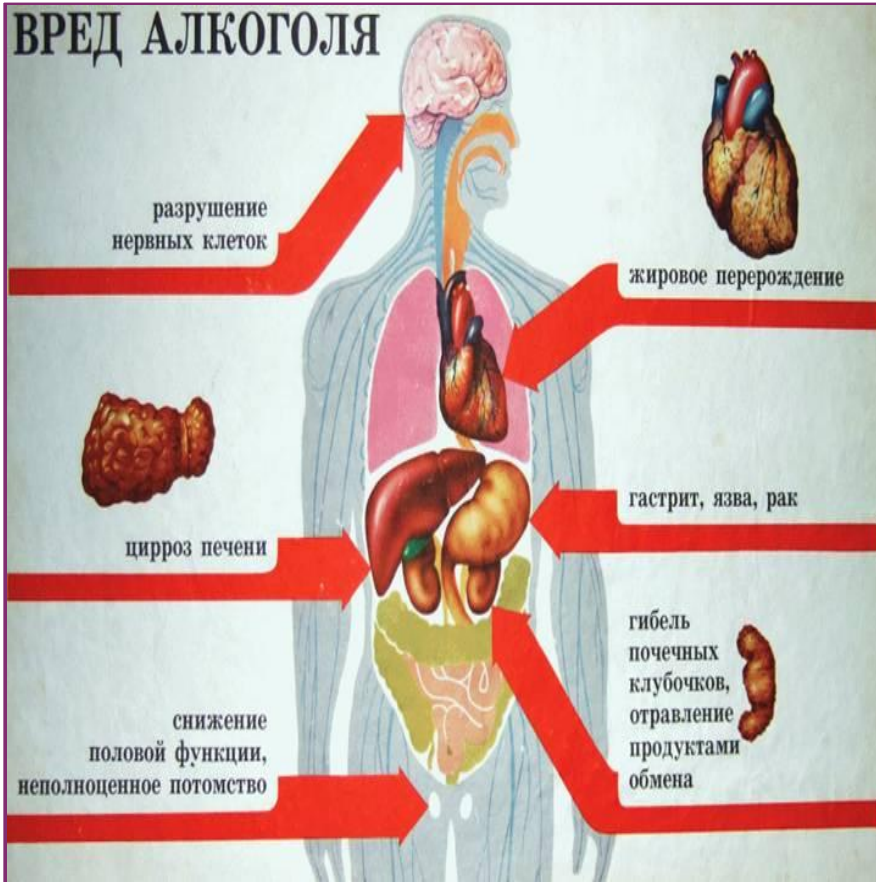
- 1. Визначте точну дату. Якщо ви твердо вирішили розпрощатися з цигарками, визначте дату, коли кинете курити. Інакше ви будете відкладати цей день без кінця.
- 2. Відвикайте поступово. Деякі люди зав'язують із курінням не за один день. Вони починають купувати по одній пачці цигарок замість блоку, підраховують, скільки викурили за добу і намагаються зменшити цю кількість.

- 3. Пан або пропав! Для людей із сильною волею часто виявляється дієвим абсолютно протилежний метод - вони спалюють усі мости і відгороджують будь-які шляхи до відступу, відмовляючись від шкідливої звички тут і зараз. Щоправда, цей спосіб має один негативний бік - неприємні прояви абстинентного синдрому, - зате він швидкий і однозначно визначає ваш статус як некурця.

- ◉ • 4. Будьте готові до синдрому абстиненції. Абстинентний синдром - явище неминуче. Але слід пам'ятати, що всі труднощі тимчасові і їх можна перебороти. Будьте готові до порушень сну, кашлю, роздратованості й інших малоприємних проявів абстиненції.
- 5. Пийте багато води. П'ючи воду, ви допоможете організму швидше вивести нікотин і зменшити ефект ломки. Вітамін С сприяє розрідженню мокротиння у ваших легенях і допомагає позбутися кашлю курця.
- 6. Змініть розпорядок дня. Якщо ви звикли палити під час перерви на каву чи на обід, то доведеться заповнювати цей час чимось іншим. Вам також слід проводити менше часу в «курилці» з друзями, які все ще палять.

- ◉ • 7. Використовуйте препарати проти паління. Існує величезна кількість препаратів, які допоможуть вам кинути палити: від нікотинових пластирів, жувальних гумок і льодяників до назальних спреїв.
- 8. Відвідайте заходи проти паління. Пошукайте мотиваційні семінари проти паління, почитайте сайти і поспілкуйтеся на форумах із однодумцями, спитайте поради у знайомих, яким вдалося кинути курити.
- 9. Альтернативна терапія. Гіпноз і голковколювання - лише деякі з альтернативних методів, які можуть допомогти у боротьбі проти шкідливої звички.
- 10. Ніколи не здавайтесь. Переваги для здоров'я, що їх ви отримуєте, зав'язавши з цигарками, величезні. Якщо ви зірвалися, зберіть волю в кулак і починайте все спочатку. Позбутися залежності важко, але завдяки наполегливості ви зможете стати сильнішим за цигарку.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ



АЛКОГОЛИЗМ

При систематичному вжитку алкоголю розвивається небезпечна хвороба - алкоголізм. Також він шкідливо впливає на серцево-судинну систему, мозок і нервову систему, шлунок, підшлункова залозу, печінку.

ПЕРША ДОПОМОГА ТА ЛІКУВАННЯ ПРИ АЛКОГОЛЬНОМУ СП'ЯНІННІ

- Лікування алкогольної інтоксикації необхідно розпочинати з видалення алкоголю з шлунку. Цього можна досягти шляхом промивання шлунку з використанням великої кількості води. Корисним може бути активоване вугілля, особливо у випадку недавнього вживання алкоголю. Після блювоти необхідно промити ротову порожнину (прополоскати) теплою водою для запобігання хімічним опікам (шлунковим соком, жовчю). Потрібно пам'ятати, що у випадку супутніх хвороб, що торкаються нервової системи (травми чи судинні захворювання мозку) може бути нетипове сп'яніння. Воно має кілька варіантів і характеризується підвищеною дратівливістю, схильністю до бійок, придуркувато-клоунською поведінкою або розладами свідомості. Ці отруєння бувають навіть з загрозою для життя. Отруєння метиловим (деревним) спиртом характеризується швидким і важким сп'янінням, з порушенням зору (спочатку двоїння, потім сліпота). Це отруєння без кваліфікованої медичної допомоги безумовно смертельне.



ВПЛИВ НАРКОТИКІВ

- Наркотики - це, по суті своїй, отрута. Велика кількість наркотиків діє як отрута і може вбити. Наркотики впливають на розум, вони роблять уявні образи тьманими, та неясними, і створюють прогалини або провали в пам'яті людини. Коли людина намагається витягти інформацію з цієї каші, вона просто не може цього зробити. Наркотики змушують людину сприймати все повільно, або почуватися тупою, і призводять до того, що вона зазнає в житті невдач. Наркотики руйнують творчі здібності . Яким би не був вплив наркотиків, перш за все, вони залишаються наркотиками і негативно впливають на життя людини.
Наркотики це не вихід!



ЯК ЗМІНЮЮТЬСЯ ЛЮДИ ПІСЛЯ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

