

# Выбери здоровый образ жизни!

## Приобщись к спорту!

Физическая активность — главный компонент сохранения здоровья.

Начните утро с зарядки.

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости.

Бодрый настрой поможет вам на протяжении всего дня успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранять хорошее настроение.



Самый лучший способ бросить курить —  
Никогда не начинать!

Марк Твен

## Отделение социальной помощи семье и детям

Наш адрес: с. Усть-Кулом,  
ул. Ленина, д.2, 2 этаж, 25 каб.

тел.: 93-5-47, (факс): 93-5-59

эл.адрес: [ospsd-uk@mail.ru](mailto:ospsd-uk@mail.ru)

Детский  
телефон доверия

**8-800-2000-122**

ГБУ РК «Центр по предоставлению  
государственных услуг в сфере социальной  
защиты населения Усть-Куломского района»  
Отделение социальной помощи семье и детям



Территория ЗОЖ

# Выбор за тобой!



с.Усть-Кулом

**Здоровье — это самый драгоценный дар, который получил человек от природы!**

Курение – смертельно опасная привычка, это общеизвестный факт. Дым, содержащий тысячи токсичных веществ, медленно приближает курильщика к преждевременному концу жизни. По всему миру за год умирает не один миллион далеко не старых людей, имеющих эту пагубную привычку.

#### Почему люди начинают курить?

- из любопытства
- стремление к подражанию
- желание быть «как все»
- стремление похудеть
- стрессы в жизни

#### Отговорки курильщиков

- “Захочу-брошу с лёгкостью”
- “Сигарета успокаивает”
- “Сигарета помогает настроиться на рабочий лад”
- “Родители курили, мне передалось по наследству”
- “Курение безвредно”

\*\*\*\*\*

### Курение наносит непоправимый вред вашему ЗДОРОВЬЮ

- Из-за курильщиков **рак лёгких**, занимавший в статистике начала прошлого века последнее место, переместился на **второе место в мире**.
- Избежавшие рака лёгких страдают **астмой и хроническим бронхитом**.
- При курении яды скапливаются не только в лёгких, но и в желудке, вызывая **тяжёлые заболевания желудочно-кишечного тракта**.
- Никотин сужает просвет артерий. Нарушается доступ кислорода и питания к тканям ног, в результате чего они **отмирают от элементарной гангрены**.
- Стенки кровеносных сосудов от экстремального сжатия и рас-

ширения сначала теряют упругость, затем становятся хрупкими и ломкими. Возникают тромбоз кровеносных сосудов, тромбофлебит.

\*\*\*\*\*

**ЗАКУРИВ  
СИГАРЕТУ-  
ПОДУМАЙ,  
КАК ДОЛГО  
ТЫ  
БУДЕШЬ  
ЖИТЬ...**