

ЧЕМ ОПАСНО ДЕТСКОЕ И ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ?

ВРЕД НИКОТИНА ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА:

- ✓ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
- ✓ ВЛИЯЕТ НА КОЖУ
- ✓ ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ
- ✓ ВЛИЯЕТ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ



- ✓ ВЛИЯЕТ НА ЛЁГКИЕ
- ✓ ВЛИЯЕТ НА ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН
- ✓ ВЛИЯЕТ НА МЫШЦЫ И КОСТИ

ЧЕМ ВРЕДЕН ВЕЙП ?

- ✓ ЧАСТЫЕ ИНГАЛЯЦИИ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ СУХОСТЬ ПОЛОСТИ РТА И ГОРЛА, КАК И ПРИ КУРЕНИИ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ

- ✓ ВДЫХАНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЯ И ГЛИЦЕРИНА МОЖЕТ ПОВРЕЖДАТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

- ✓ ВЕЙПИНГ СПОСОБУЕТ ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА И ИНСУЛЬТА

БЕЗОПАСНЫХ ФОРМ КУРЕНИЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!!

ОТСУТСТВИЕ СИМПТОМОВ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО НЕТ ПАГУБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ!

НЕСКОЛЬКО ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ...



ЧЕМ ОПАСЕН ЛИШНИЙ ВЕС У РЕБЕНКА И ПОДРОСТКА?

- ✓ РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА
- ✓ НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНОГО ТРАКТА
- ✓ ПЛОСКОСТОПИЕ, УВЕЛИЧЕНИЕ ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ



- ✓ НИЗКАЯ САМООЦЕНКА, ДЕПРЕССИЯ
- ✓ ОДЫШКА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ, АСТМА
- ✓ НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

НЕОБХОДИМО!

- ✓ ОГРАНИЧИТЬ ОБЩЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАКИХ ПРОДУКТОВ, КАК КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ, СЛАДОСТИ, ВЫСОКАЛОРИЙНЫЕ ДЕСЕРТЫ
- ✓ ПИТЬ ВОДУ ВМЕСТО ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ ИЛИ СОКА
- ✓ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ



- ✓ ИМЕТЬ В ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ РЫБНЫЕ, МЯСНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА
- ✓ ПОВЫШАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, БОБОВЫХ, ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ И ОРЕХОВ

