



КГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»  
министерства здравоохранения Хабаровского края

Центр медицинской профилактики

[www.cmp.medkhv.ru](http://www.cmp.medkhv.ru)

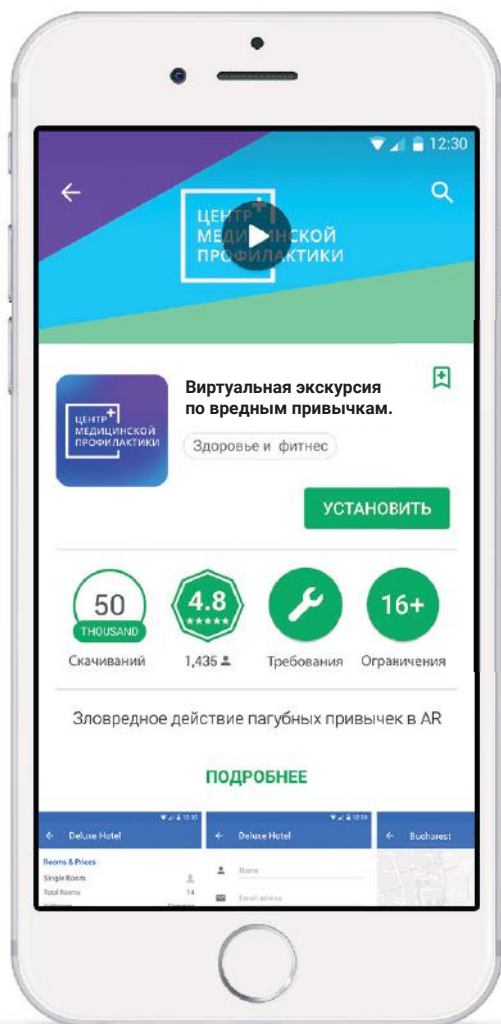


КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ  
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



## Центр медицинской профилактики предлагает вам пройти уникальную онлайн экскурсию по организму, находящемуся под действием вредных привычек.

Для этого воспользуемся возможностями дополненной реальности.



Вам понадобится приложение дополненной реальности

**Виртуальная экскурсия по вредным привычкам.**

доступно для скачивания в:



При наведении камеры на маркеры представленные в этой методичке вы увидите действие таких вредных привычек как: алкоголь, неправильное питание, курение и наркотики.

# АЛКОГОЛЬ

Так выглядят органы здорового человека



мозг



печень



желудок



Наведи камеру на маркер и посмотри вредное влияние алкоголя

О злоупотреблении человеком алкоголя можно говорить если он употребляет более 2-х порций (банка пива) в неделю

## Порции алкоголя

Крепость	Напиток	Количество	Порции
40%	Рюмка водки, коньяка, виски, бутылка водки, коньяка, виски	25 мл 500 мл	1 порция 20 порций
20%	Рюмка ликера Бутылка ликера	50 мл 500 мл	1 порция 10 порций
18%	Бокал вина Бутылка вина	120 мл 750 мл	2 порции 13 порций
13%	Фужер шампанского Бутылка шампанского	180 мл 750 мл	2 порции 8 порций
9%	Слабоалкогольный коктейль	330 мл 500 мл	3 порции 5 порций
4%	Банка пива Бутылка пива	330 мл 500 мл	1 порция 2 порции



# НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Так выглядят органы здорового человека



желудок



печень



сердце



Наведи камеру на маркер и посмотри вредное влияние неправильного питания

## Здоровые продукты питания

Обязательно нужно включить в рацион здорового питания на каждый день:

ЗЛАКИ



СВЕЖИЕ ОВОЩИ

БОБОВЫЕ



ОРЕХИ



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



МОРСКАЯ РЫБА

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



НЕЖИРНОЕ МЯСО

Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.

Специалистами разработана формула расчета суточной нормы потребляемой воды: **на килограмм веса необходимо 30 мл воды.**



## Следует отказаться

Список еды, которая несовместима со здоровым образом жизни и правильным питанием:



СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

ЕДА, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ



БУРГЕРЫ, ХОТ-ДОГИ

МАЙОНЕЗ И АНАЛОГИЧНЫЕ СОУСЫ



КОЛБАСЫ, СОСИСКИ И МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ



ОБЕДЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

МУЧНОЕ И СЛАДКОЕ



АЛКОГОЛЬ

Расчёт индекса массы тела

# КУРЕНИЕ

Так выглядят органы здорового человека



мозг



легкие



сердце



Наведи камеру на маркер и посмотри  
вредное влияние курения



# НЕВЕРНЫЕ МИФЫ О КУРЕНИИ

## Миф 1.

Самое вредное в сигарете — это никотин.

## Миф 2.

Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются.

## Миф 3.

Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

## Миф 4.

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

## Миф 5.

Сигареты Light не так вредны, как обычные.

## Миф 6.

Курение способствует концентрации внимания.

## Миф 7.

Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.



*Расчёт денег, потраченных  
на сигареты*

# НАРКОТИКИ

Так выглядят органы здорового человека



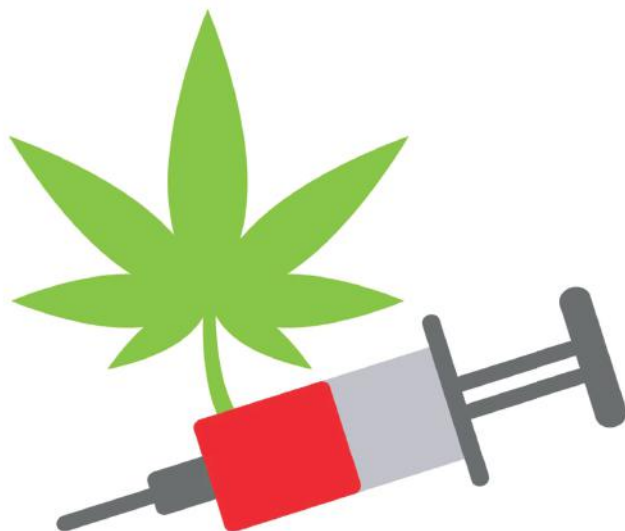
мозг



легкие



сердце



Наведи камеру на маркер и посмотри  
вредное влияние наркотиков

# НЕВЕРНЫЕ МИФЫ О НАРКОТИКАХ

## Миф 1.

Наркоманы избраны самой судьбой.

## Миф 2.

Наркотики помогают общению, сближают людей.

## Миф 3.

Наркотики помогают приобрести позитивное настроение.

## Миф 4.

Марихуана — это легкий наркотик.

## Миф 5.

«Водка без пива — деньги на ветер» — то же и с наркотиками.

## Миф 6.

Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком.



## Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

### ХАБАРОВСК

#### ВЗРОСЛЫЕ

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»  
ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314, +7 (4212) 75-86-63

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр» «Вивея»  
ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Клинический центр восстановительной медицины  
и реабилитации»  
ул. Запарина, д. 76, каб. 25 +7 (4212) 32-82-08

#### ДЕТИ

КГБУЗ «Детская краевая клиническая больница»  
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК  
ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая  
поликлиника № 3» МЗ ХК  
ул. Руднева, 25, +7 (4212) 42-97-02

### КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

#### ВЗРОСЛЫЕ

КГБУЗ «Территориальный консультативно-диагностический  
центр» МЗ Хабаровского края  
ул. Димитрова, 12, +7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2» МЗ Хабаровского края  
ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45

#### ДЕТИ

КГБУЗ «Детская городская больница» МЗ Хабаровского края  
ул. Вокзальная, 51, +7 (4217) 53-31-00