



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

Центр медицинской профилактики

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

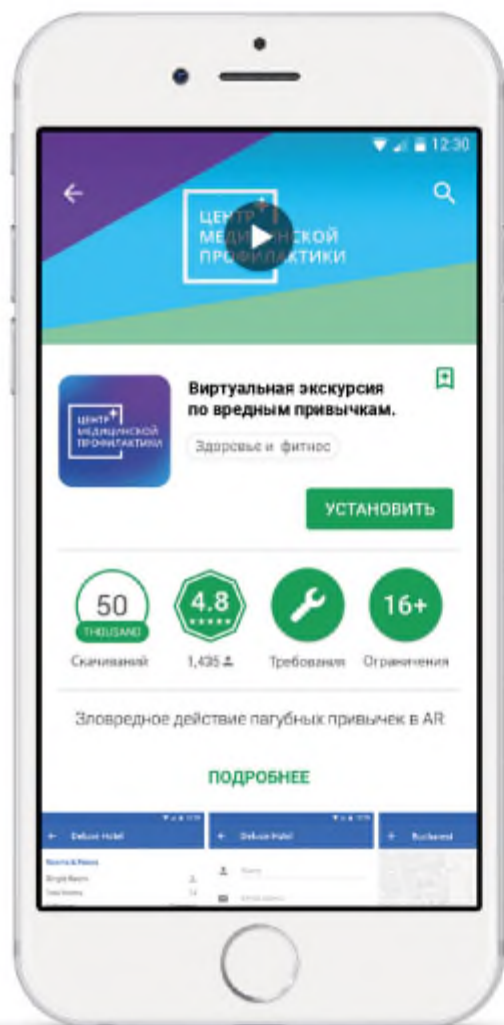


КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ  
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?



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



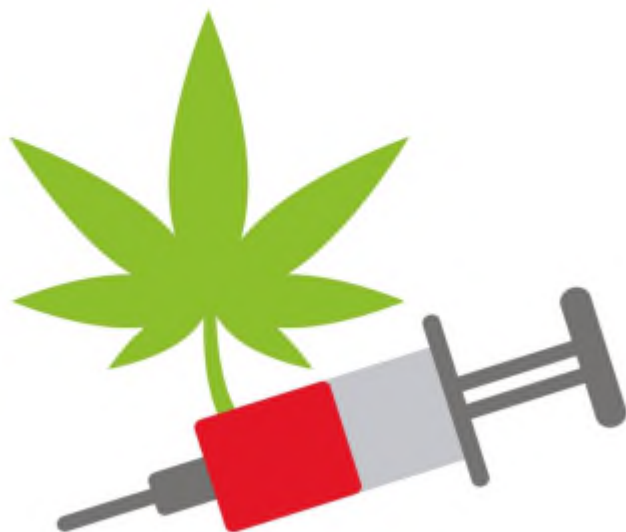
мозг



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