



СТИЛЬ ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВЬЕ – это одна из самых важных составляющих нашей жизни. Ведь, когда плохое самочувствие, то никакие радости жизни уже не милы. Полноценно жить как счастливый человек, проводить все свое время с близкими людьми, добиваться ваших целей – поможет наш путеводитель



Красота и здоровье –
<https://www.kiz.ru/content/zdorove/>



Интернет версия журнала «Красота и здоровье». Секреты женского обаяния.
Полезные советы по этикету, моде и стилю, уходу за лицом, телом и волосами, рекомендации по занятиям фитнесом и правильному питанию.

Социальная сеть работников образования –

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/02/08/zdorove-stil-zhizni>



Вести здоровый образ жизни и сохранить своё здоровье помогут методические разработки, презентации и конспекты по этой теме. Рекомендовано для работников образования и всем, кто интересуется вопросами здорового стиля жизни.



Школа здоровья. Блог о здоровом образе жизни. –
<http://shkolazdorovja.ru/5-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni/>



Каждый человек мечтает быть красивым, полным сил и счастливым. Люди пробуют разные виды спорта, фитнеса и диет. Однако редко встретишь того, кто полностью соблюдает правила здорового образа жизни. Что мешает людям следить за своим здоровьем? Чем придется заниматься, чтобы выглядеть и чувствовать себя отлично? И как прожить долго и успешно? Ответы на все эти вопросы дают авторы блога.



ЗОЖ style –
<http://zozh-style.ru/>



Рассказывается о принципах правильного питания, о пользе ягод, фруктов, овощей, зелени и некоторых лекарственных растениях.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Наркомания — это серьезное заболевание, которое требует незамедлительного лечения. В обществе бытует мнение, что человек, употребляющий психотропные средства, безответственный, что достаточно его собственного желания для того, чтобы раз и навсегда отказаться от разрушительной привычки. На самом деле это не так. Зависимость от наркотиков затрагивает практически все стороны человеческой жизнедеятельности. Психотропное вещество так изменяет сознание и нервную систему человека, что он не в состоянии преодолеть болезнь без посторонней помощи.



PikaCho –
<http://pikacho.ru/vrednye-privyчки/>



Статьи по саморазвитию во всех сферах жизни и психологии. С чего начать, как развить в себе лидерские, волевые, нравственные качества, сформировать творческое и логическое мышление? Как избавиться от вредных привычек? Материалы, размещенные на сайте помогут найти ответы на эти вопросы.



Сайт рассказывает о мероприятиях по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения.



Профессиональное лечение и реабилитация больных наркоманией и алкоголизмом в Екатеринбурге. Личные истории зависимых.



Независимая организация. На сайте рассказывается о видах наркотической зависимости, о реабилитационных центрах, даются советы как их выбирать, а также личные истории.



Госнаркочеконтроль. Как анонимно сообщить о продаже наркотиков? Есть возможность получить онлайн-консультацию.



Управление по контролю за оборотом наркотиков –
<https://66.xn--b1aew.xn--p1ai/gumvd/struktura/item/8189048>

Управление по контролю за оборотом наркотиков ГУ МВД России по Свердловской области. Вы можете отправить он-лайн сообщение о продаже или производстве наркотических средств.

ТАБАКОКУРЕНИЕ

На протяжении многих лет табакокурение остаётся одной из самых распространённых зависимостей. Человечество дымит уже нескольких тысячелетий, в России же такое зелье появилось только пару веков назад. Но за короткий срок табак стал очень популярным. И теперь миллионы людей страдают от никотиновой зависимости.

Не курим.ру Не курим.ру –
<https://ne-kurim.ru/articles/zdorovie/vliianie-tabakokureniiia/>

О влиянии табакокурения на организм человека.



RusSlav.ru –
http://www.russlav.ru/tabak/vred_kureniya.html

О том, какое влияние оказывает курение на организм человека, а также о том, как можно бросить курить.



GIDMED.COM

НАШ ГИД В МИР МЕДИЦИНЫ

ГИДМЕД –

<http://gidmed.com/narkologiya/tabakokurenje/prichini-stadii-statistika.html>



Причины формирования зависимости от табакокурения и стадии ее развития. Способы избавления от этой вредной привычки.

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА



Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Сопровождается повышенной тягой к спиртному, неспособностью регулировать количество выпитого, склонностью к запоям, возникновением ярко выраженного абстинентного синдрома, снижением контроля над собственным поведением и мотивациями, прогрессирующей психической деградацией и токсическим поражением внутренних органов. Алкоголизм – необратимое состояние, пациент может только полностью прекратить прием спиртного. Употребление малейших доз алкоголя даже после длительного периода воздержания вызывает срыв и дальнейшее прогрессирование болезни.



А я – здоров!

AYZDOROV.RU

А я – здоров! –

https://www.ayzdorov.ru/Chto_takoe_alkogolizm.php



На сайте рассказывается о причинах, симптомах и стадиях алкоголизма, а также представлены современные методы лечения, получившие научное подтверждение эффективности.



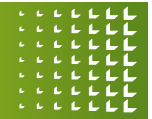
MEDSIDE –
<https://medside.ru/alkogolizm>



О вредном влиянии алкоголя на организм человека.



<http://www.grandars.ru/college/medicina/alkogolizm.html>



На сайте публикуется информация о вреде и последствиях употребления алкоголя.

