



ЦЕЛ 3

ДОБРО ЗДРАВЕ

ДЕПРЕСИЯ

СКРИТОТО ЗЛО

КАК ДА ПОБЕДИМ ДЕПРЕСИЯТА
ПО ЕСТЕСТВЕН ПЪТ?



Бъдете **социално активни**



Спортувайте по малко всеки ден



Яжте **пълноценна храна**

Депресията е сериозно състояние и не е за подценяване. 5% от възрастните страдат от депресия. Жените са по-засегнати от мъжете. Депресията е основен фактор за пораждаване на болести. При поява или влошаване на симптоми, потърсете помощ от специалист.

Източници: World Health Organisation, National Institute of Mental Health





ЦЕЛ 3

ДОБРО ЗДРАВЕ

ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

ВРАГ НА ЧОВЕКА

КАК ДА СЕ СПРАВИМ СЪС
ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО?

Яжте повече **плодове и зеленчуци**



Намалете **захарта и мазнините**



Движете се по-често



Над 4 милиона души умират всяка година от наднормено тегло или затлъстяване. От 70-те години насам разпространението на деца и юноши между 5 и 19 години с наднормено тегло или затлъстяване се е увеличило от 4% на 18% в световен мащаб. 40% от българите са с наднормено тегло, а 13,3% страдат от затлъстяване. Основната причина за затлъстяването е дисбалансът на консумираните и изразходваните калории.

Източници: World Health Organisation, World Obesity





ЦЕЛ 3 ДОБРО ЗДРАВЕ

ПЪТНОТРАНСПОРТНИ ПРОИЗШЕСТВИЯ

АКО СТЕ ШОФЬОР



Спазвайте **дистанция**



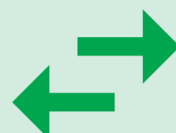
Не се **разсейвайте**



Не шофирайте след **употреба на алкохол**

АКО СТЕ ПЕША

Оглеждайте се



Пресичайте на **обособените места**



Не излизайте на улицата **зад спряла кола**



През 2021г. на територията на Република България има 6 080 тежки пътнотранспортни произшествия, вследствие на които са загинали 561 лица и са ранени 7 609 души. 27% от тях се дължат на превишена и несъобразена скорост, а 23% на неправилни маневри. Блъснатите пешеходци са 23.3% от всички произшествия.

Източник: НСИ

