



НОВЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАВ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Семинар для специалистов, ответственных за профилактику асоциальных явлений, проведенный в рамках месячника по борьбе с наркоманией.


Нормативно-правовая база профилактики наркомании среди несовершеннолетних:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 8 января 1998 г. №3-ФЗ «О наркотических средствах и психоактивных веществах»

Стратегия государственной антинаркотической политики до 2020 года, утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 09 июня 2010 года №690.


Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 года № 2128-р.



Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года, утверждена Указом Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 683:


Одними из главных угроз национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации являются возникновение масштабных эпидемий и пандемий, массовое распространение ВИЧ-инфекции, туберкулеза, наркомании и алкоголизма, повышение доступности психоактивных и психотропных веществ.

Главными угрозами национальной безопасности в сфере культуры является засилье продукции массовой культуры, ориентированной на духовные потребности маргинальных слоев.



**Основы государственной молодежной политики
Российской Федерации на период до 2025 года,
утверждены распоряжением Правительства Российской
Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р**

Эффективная реализация государственной молодежной политики должна обеспечивать **устойчивый рост числа молодых людей, мотивированных на позитивные действия**, разделяющие общечеловеческие и национальные духовные ценности, **обладающих хорошим физическим здоровьем, занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих вредных привычек**, работающих над своим личностным и профессиональным развитием, любящих свое Отечество и готовых защищать его интересы, прилагающих усилия для динамического развития сильной и независимой Российской Федерации.




Для достижения целей государственной молодежной политики необходимо решить следующие задачи:

- Формирование ценностей здорового образа жизни;
- Вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- вовлечение молодежи в пропаганду здорового образа жизни.

Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 года № 2128-р.

В целях снижения уровня потребления алкоголя, повышения эффективности системы профилактики злоупотребления алкоголем необходимо решить следующие задачи:


- Переориентирование населения на ведение **трезвого** и здорового образа жизни;
- Формирование нетерпимости общества к проявлениям злоупотребления алкогольной продукцией;
- Информирование населения о негативных последствиях злоупотребления алкогольной продукцией;
- Укрепление нравственности и самосознания у детей и молодежи в целях развития у них способности эффективно противостоять употреблению алкогольной продукции;
- **Ограничение (вплоть до полного запрета) скрытой рекламы алкогольной продукции, привлекающей общественное внимание, особенно детей и молодежи.**



Основные аспекты проблемы алкоголизма и наркомании, разъясняемые несовершеннолетним и молодежи в ходе проведения профилактических мероприятий:


- **физиологический:** влияние ПАВ на организм и внешность человека;
- **социальный:** проблемы во взаимоотношениях в различных социальных группах (среди сверстников, проблемы с поиском работы, проблемы в семье);
- **юридический:** проблема криминализации подростковой и молодежной среды, где принято употребление ПАВ.

Сегодняшняя действительность требует включения в данную работу новых принципиально важных направлений при проведении мероприятий по профилактике ПАВ.



Согласно Стратегии государственной антинаркотической политики в Российской Федерации до 2020 года, в формировании системы профилактики немедицинского потребления наркотиков участвуют органы государственной власти всех уровней, **органы местного самоуправления, общественные объединения** и религиозные организации, граждане, в том числе специалисты образовательных, медицинских и культурно-просветительских учреждений, волонтеры молодежных организаций.

Сегодня силами неравнодушной общественности создаются организации, разрабатываются проекты, создаются качественные медиапродукты в целях борьбы с алкоголизацией и наркотизацией населения страны, информационного противостояния данной угрозе, а также популяризации трезвого и здорового образа жизни среди населения, и, в первую очередь, среди детей и молодежи.



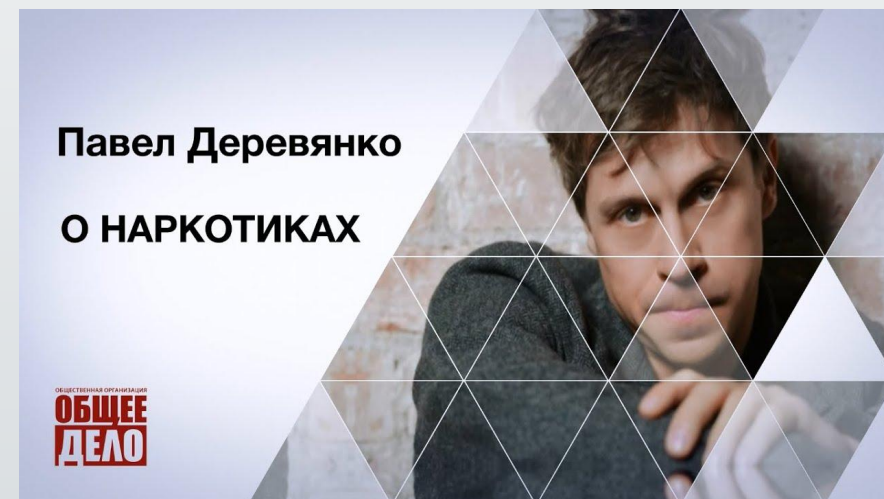
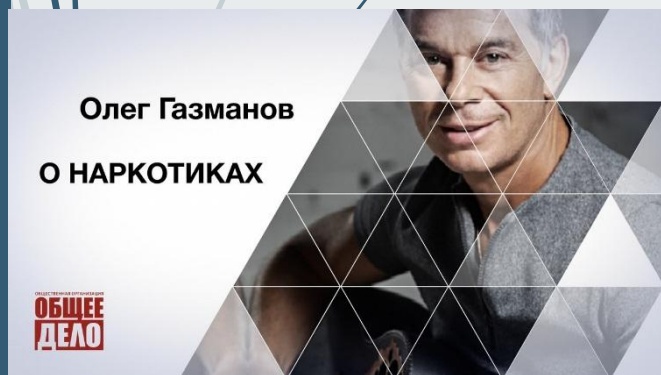
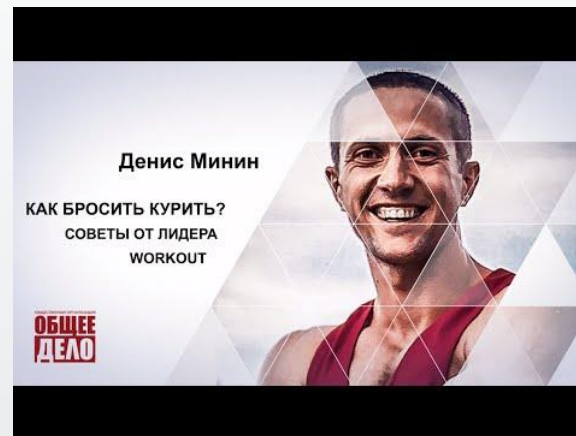
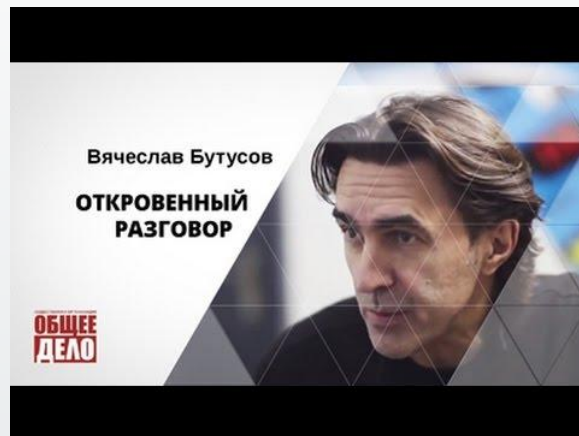
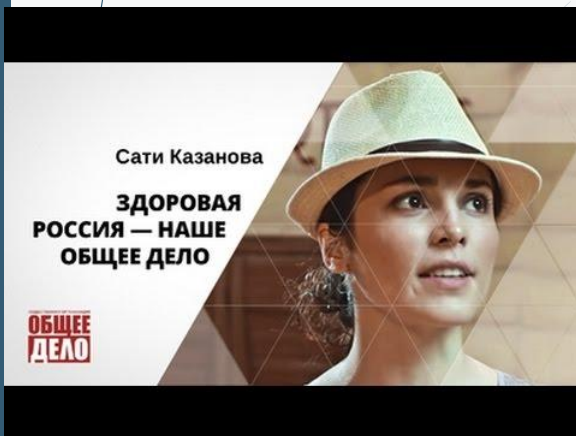
«Общее дело» — общероссийская общественная организация, основанная в 2012 году, активно занимающаяся профилактикой алкоголизма, табакокурения и наркомании, прежде всего в молодежной среде, а также укреплением морально-нравственных ценностей и популяризацией здорового образа жизни в обществе.

Организация общее дело предоставляет всем желающим возможность участвовать **в общем деле** возрождения страны. Предоставляет на безвозмездной основе материалы в хорошем качестве для просветительской и профилактической работы:

- Документальные фильмы;
- Мультфильмы;
- Книги;
- Эскизы для придорожных щитов;
- Плакаты, буклеты, листовки, закладки-памятки;
- Методические пособия;
- Статьи газет и журналов.

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

На сайте и на официальном YouTube канале проекта «Общее дело»
содержатся обращения популярных артистов, музыкантов, писателей и
спортсменов к молодым людям



СПАСИБО ДЕДУ
ЗА ПОБЕДУ,
НО ВРАГ ПОШЁЛ
ДРУГИМ ПУТЁМ:
ОН ТРАВИТ ВНУКОВ
АЛКОГОЛЕМ И
УБИВАЕТ ТАБАКОМ!



КАЖДЫЙ ГОД В НАШЕЙ СТРАНЕ ИЗ-ЗА АЛКОГОЛЯ ПОГИБАЕТ 500 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК,
И 400 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК – ОТ БОЛЕЗНЕЙ, СВЯЗАННЫХ С КУРЕНИЕМ!

97% ТАБАЧНОГО ПРОИЗВОДСТВА В РОССИИ ПРИНАДЛЕЖИТ
ИНОСТРАННЫМ КОМПАНИЯМ. РОССИЙСКИЙ РЫНОК
ТАБАКА ПОДЕЛЕН МЕЖДУ ЯПОНИЕЙ, США
И ВЕЛИКОБРИТАНИЕЙ.



БОЛЕЕ 90% ВСЕХ АЛКОГОЛЬНЫХ
ПРЕДПРИЯТИЙ В РОССИИ ПРИНАДЛЕЖАТ
ИНОСТРАННЫМ КОМПАНИЯМ.

ПРЕКРАТИ ОТДАВАТЬ ДЕНЬГИ ТЕМ, КТО УНИЧТОЖАЕТ НАШУ СТРАНУ!



БУДЬ ДОСТОИН
СВОИХ ПРАДЕЛОВ!

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

УВАЖАЕМЫЕ ЖИЛЬЦЫ!

Надеемся, что вы, как законопослушные граждане, не будете позволять себе курить в подъезде на лестничных площадках, подрывая не только свое здоровье, но и здоровье ваших соседей – взрослых и детей.



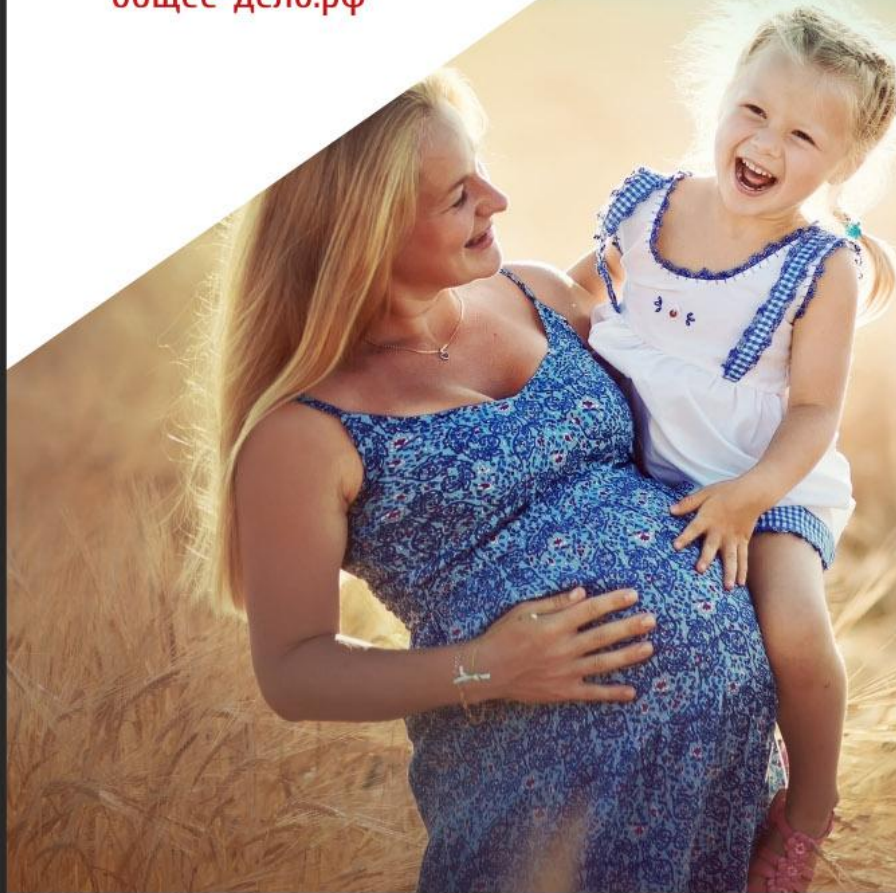
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

общее-дело.рф

Общероссийская общественная организация

**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

общее-дело.рф



**ВМЕСТЕ
СДЕЛАЕМ
НАШУ
СТРАНУ
ЛУЧШЕ**

Общероссийская общественная организация

**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**
общее-дело.рф

**ВМЕСТЕ
СДЕЛАЕМ
НАШУ
СТРАНУ
ЛУЧШЕ!**



Общероссийская общественная организация

**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

общее-дело.рф



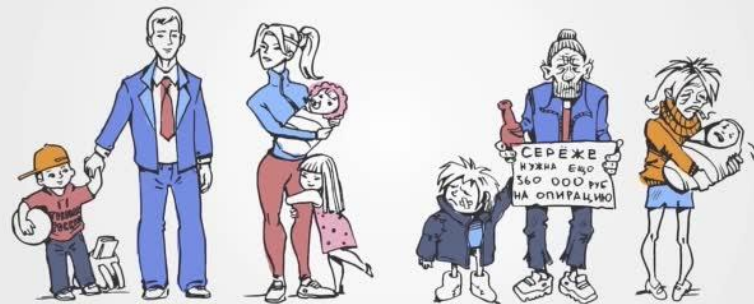
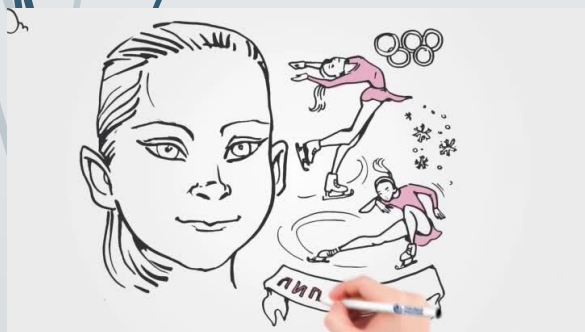
**ВМЕСТЕ
СДЕЛАЕМ
НАШУ
СТРАНУ
ЛУЧШЕ**



ТРЕЗВАЯ РОССИЯ

Основной миссией Федерального проекта «Трезвая Россия» является консолидация всех разумных сил общества включая Государство, бизнес, общественные организации, религиозные объединения и все ответственные политические партии для создания эффективной системы, направленной на защиту граждан России от алкогольной и наркотической угрозы и ресоциализации их в современном обществе.

Основным продуктом для просветительской работы и проведения профилактических мероприятий **среди школьников**, Федеральный проект «Трезвая Россия» создал мультфильм о пагубном влиянии алкоголя и наркотиков. Показ мультфильма осуществляется в рамках проведения **уроков трезвости.**





Федеральный проект «Трезвая Россия» также осуществляет иную широкомасштабную деятельность в борьбе за отрезвление России:

- Установка в регионах России общедоступной инфраструктуры;
- Осуществляет ежегодное совместное экспертно-аналитическое исследование итогом которого является ежегодный независимый доклад «Национальный рейтинг трезвости субъектов Российской Федерации» в целях предоставления обществу, органам государственной власти и органам местного самоуправления объективной информации об уровне потребления алкогольной продукции;
- В рамках Федерального закона от 21 июля 2014 г. N 212-ФЗ "Об основах общественного контроля в Российской Федерации", команда Федерального проекта «Трезвая Россия» проводит общественный контроль за исполнением антиалкогольных, антитабачных и антинаркотических законодательных норм.
- Ведение «путевой карты», в которой доступна вся информация о реализации проекта в каждом регионе России.

Ростовская областная общественная
организация утверждения и сохранения
Трезвости «Трезвый Дон»

Организация «Трезвый Дон»
занимаемся утверждением и
сохранением Трезвости человека,
семьи и общества. Трезвость
освобождает огромные ресурсы
общества и направляет их в
созидательное русло. Трезвость
сохраняет ясность ума, здоровье,
благополучие семьи, способствует
уверенному и мощному развитию
государства.





1. Уроки Трезвости.

1.1 Проведение уроков Трезвости по обучающей программе «Здоровье нации - трезвое мировоззрение» в учебных заведениях (школах, ссузах и вузах), в детских организациях, на предприятиях. **Уроки Трезвости построены на позитивном материале, формирующем созидательную творческую личность, отсутствуют запугивание и прочие меры психологического давления. Уроки Трезвости имеют психолого - педагогическую основу.**

1.2 Проведение курсов повышения квалификации, семинаров и практических занятий для работников школ, социально-реабилитационных центров, библиотек по формированию трезвых убеждений в работе с детьми и молодёжью.

1.3 Предоставление плакатов, брошюр, методических пособий, видеоматериалов по урокам Трезвости и оказание помощи в их разработке заинтересованным лицам и организациям.



2. Проведение курсов по освобождению от табачно-алкогольной зависимости по методу советского физиолога Шичко Г.А., регулярные консультации по вопросам освобождения от зависимостей.

3. Проведение Курсов ФТУ (формирования трезвых убеждений). Каждый, кто проходит занятия, получает знания по теории Трезвости и способность помогать своим близким обрести сознательную Трезвость.

4. Разработка социальной рекламы Трезвости, популяризирующей трезвый образ жизни.

5. Взаимодействие с другими организациями и СМИ по вопросам утверждения и сохранения Трезвости.

6. Организация и участие в мероприятиях, популяризирующих здоровый и трезвый образ жизни.



ТРЕЗВЫЙ СЛЁТ

СТАНЬ
УЧИТЕЛЕМ
ТРЕЗВОСТИ

В СЕМЬЕ, ШКОЛЕ, КОЛЛЕКТИВЕ



РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
ТАГАНРОГ,
1-5 МАЯ 2019 Г.



Уроки Трезвости

в родную школу!



ЗАЩИТИ ТРЕЗВОСТЬ
СВОЕЙ СЕМЬИ.

ОТ ПРОДАЖИ АЛКОГОЛЯ И ТАБАКА СОВМЕСТНО С ЛИЦЕЙ
ОТ НАВЯЗЧИВОЙ ПРОДАЖИ ЯДОВ ПОВСЕМЕСТНО
ОТ РЕКЛАМЫ ТАБАЧНО-АЛКОГОЛЬНЫХ БРЕНДОВ
ОТ ПРОПАГАНДЫ САМОТРАВЛЕНИЙ В СМИ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Полная свобода от самоотравлений алкоголем, табаком и другими вредными веществами





ОТРАВУ - ЗА ПРЕДЕЛЫ НАСЕЛЁННЫХ ПУНКТОВ В СПЕЦМАГАЗИНЫ!

СПЕЦМАГАЗИН
ЗА ПРЕДЕЛАМИ НАСЕЛЁННОГО ПУНКТА

**АЛКОГОЛЬ
ТАБАК**

**СОЮЗ УТВЕРЖДЕНО
ТРЕЗВАЯ
РОССИЯ**

- ТЕРРИТОРИЯ ЗА ГОРОДОМ
- НАСЕЛЁННЫЙ ПУНКТ
- СПЕЦМАГАЗИН





ЗАЩИТИ ТРЕЗВОСТЬ СВОЕЙ СЕМЬИ:



от рекламы табачно-алкогольных брендов

от пропаганды самоотравлений в СМИ

от навязчивой продажи ядов на каждом шагу

от продажи табака и алкоголя вместе с продуктами питания



ТРЕЗВОСТЬ - ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СВОБОДЫ ОТ ЛЮБЫХ САМООТРАВЛЕНИЙ



Трезвое радио
2 сен 2019 в 19:57

📺 Подарок родителям ко Дню Знаний — этот мультфильм станет вам помощником в воспитании

Новый мультфильм для родителей и детей от 6 лет 'Трезвость естественна'. В приключенческой мультипликационной истории про необитаемый остров в лёгкой игровой форме решаются наболевшие родительские вопросы:

- ✂ Как рассказать ребёнку о вредных привычках и не вызвать интереса к ядовитым веществам?
- ✂ Как научить отличать плохие вещества от хороших?
- ✂ Как уберечь ребёнка от агрессивного маркетинга табачно-алкогольных компаний?

#ТрезвостьЕстественна #Трезвость #Мультфильм #ТрезвоеРадио
#УчительТрезвости



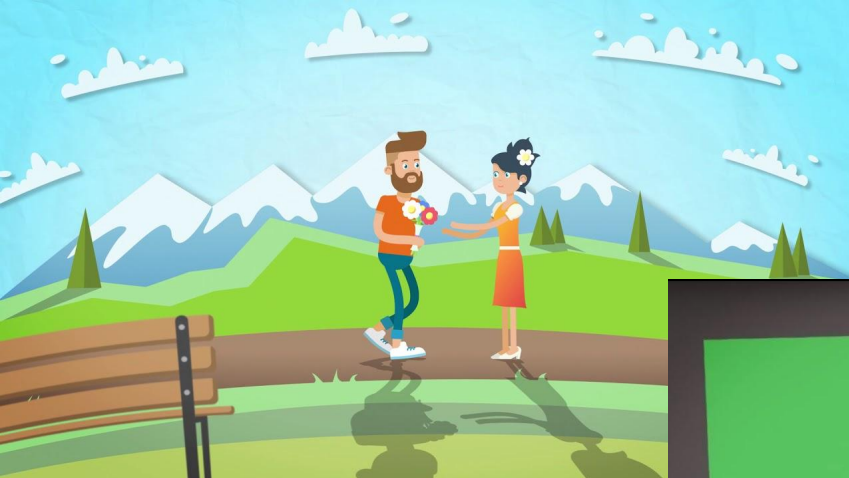
В подарок родителям и педагогам ко Дню знаний вышел мультфильм **«Трезвость естественна»!**

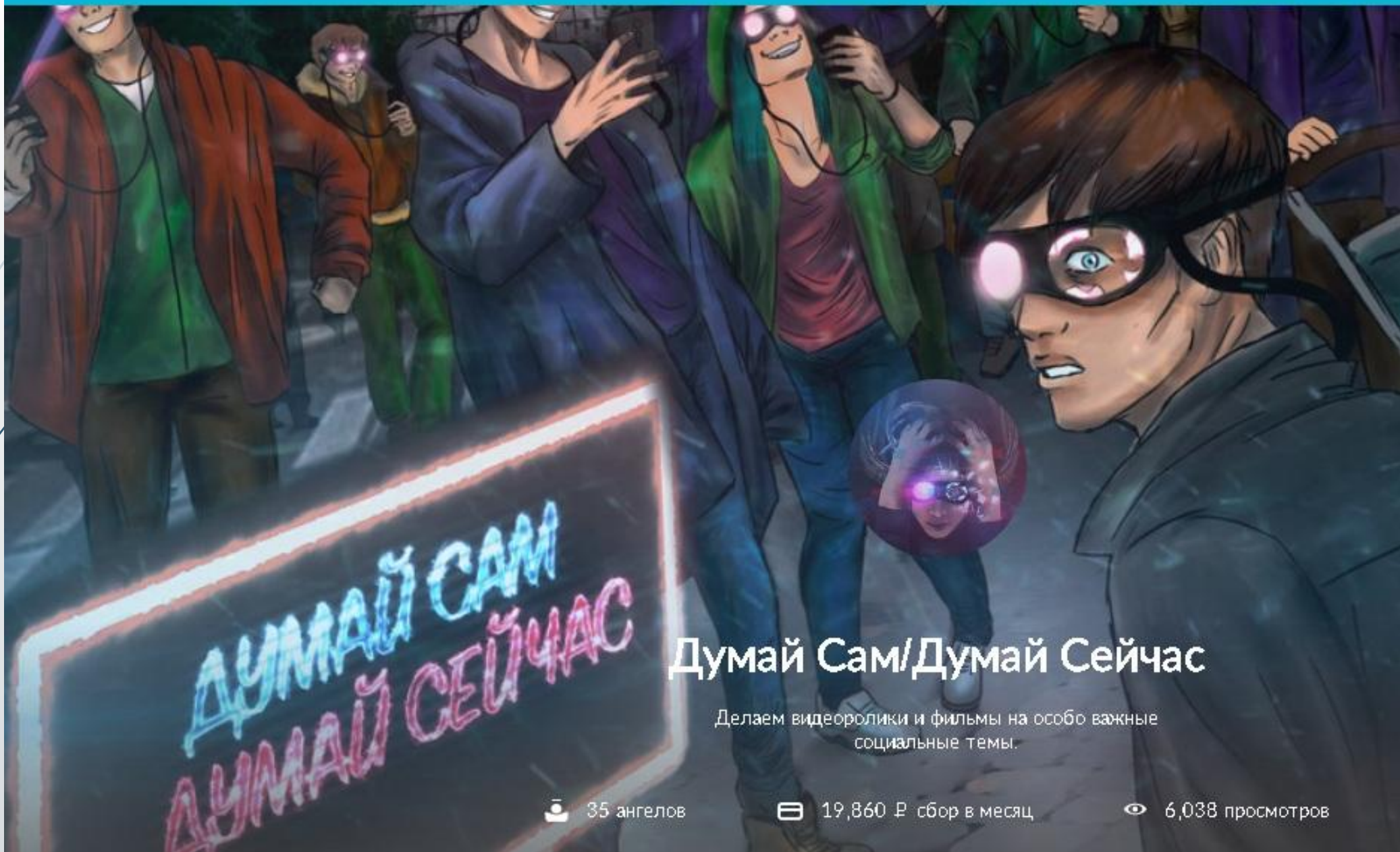
Данный мультфильм — настоящий помощник!

Он поможет рассказать детям о вредных привычках в доступной форме, при этом не вызвав естественного интереса к ПАВ.

Фильм предназначен для показа детям в возрасте от 6 лет.


Факты о трезвости





Думай Сам/Думай Сейчас

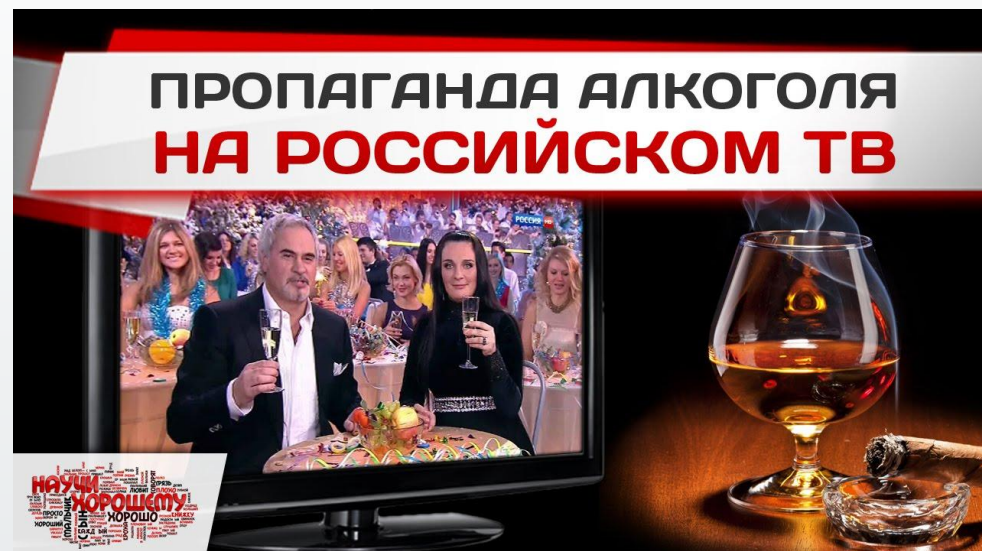
Делаем видеоролики и фильмы на особо важные социальные темы.

 35 ангелов

 19,860 ₺ сбор в месяц

 6,038 просмотров

Аналитические видео-обзоры на предмет скрытой рекламы алкоголя, табака и наркотиков в продуктах массовой культуры, в том числе и предназначенных к просмотру детьми



ЧЕМУ УЧИТ TRASH SMASH

ЭТО НОРМА = ЭТО НОРМА

TRASH SMASH

НАУЧИ МОРЩЕМУ МОРОШО

ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ ВКОНТАКТЕ

VK FEST

RECORD DANCE WE LOVE

ИСКУССТВО
МУЗЫКА
ДЕТИ
СПОРТ
ИГРЫ
ЮМОР
ЛЕКТОРИЙ

ПРОПАГАНДА
НАРКОТИКИ
ПЬЯНСТВО
МАТЫ
НАСИЛИЕ
ЛИЦЕМЕРИЕ
ИЗВРАЩЕНИЯ

ФЕСТИВАЛЬ ВКОНТАКТЕ

НАУЧИ МОРЩЕМУ МОРОШО

ШКОЛА ПЕРВОГО КАНАЛА

ФИЛЬМ ВАЛЕРИИ ТАЙ П

ЗАПРЕТИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОКАЗЫВАТЬ

НАУЧИ МОРЩЕМУ МОРОШО

НАУЧИ МОРЩЕМУ МОРОШО

ТЕХНОЛОГИИ СПАИВАНИЯ ШАМПАНСКОЕ И ДЕТИ

ДЕТЯМ

ДЕТЯМ

НАУЧИ МОРЩЕМУ МОРОШО

НАУЧИ МОРЩЕМУ МОРОШО

ДЕТИ ПОВТОРЯЮТ ТО, ЧТО ВИДЯТ

ХРАБРАЯ СЕРДЦЕМ
унижение матери



ВИНКС
культ.внешности



ЗВЕРОПОЛИС
дружба со злом



ЛЕСНЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ
уважение к маме и забота о ней



ТЕРЕМ-ТЕРЕМОК
общность



ФАНТИК ПЕРВОБЫТНАЯ СКАЗКА
забота о ближнем



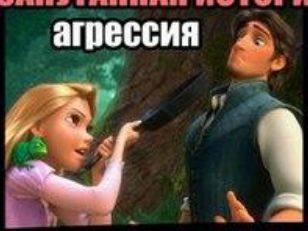
МАША И МЕДВЕДЬ
эгоизм



СВИНКА ПЕППА
нечистоплотность



РАПУНЦЕЛЬ ЗАПУТАННАЯ ИСТОРИЯ
агрессия



САМЫЙ ГЛАВНЫЙ
дружба



ВОВКА В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ
самостоятельность



ЧУДЕСНЫЙ КОЛОКОЛЬЧИК
трудолюбие





НАУЧИ ХОРОШЕМУ

БУДУЩЕЕ
СТРАНЫ



**ВОСПИТАЕМ ПОКОЛЕНИЕ ТРЕЗВЫХ,
ЧЕСТНЫХ И ОСОЗНАННЫХ ЛЮДЕЙ!**

АЛКОГОЛЬ

ЛИМОНАД ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



КОГДА У ПРОИЗВОДИТЕЛЯ АЛКОГОЛЯ МНОГО ДЕНЕГ, КОТОРЫЕ ОН ПОЛУЧАЕТ ОТ ПРОДАЖ, ИХ ВСЕ РАВНО МАЛО. ЕМУ НЕДОСТАТОЧНО ТОГО, ЧТО ВСЕ ВЗРОСЛОЕ НАСЕЛЕНИЕ СТРАНЫ ПОДВЕРЖЕНО АЛКО-НАРКОМАНИИ. ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРИБЫЛИ НУЖЕН НОВЫЙ РЫНОК –

СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И ДЕТЕЙ

ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МАЛОЛЕТНЕГО ПОТРЕБИТЕЛЯ НУЖНО ВСЕГО ЛИШЬ СОЗДАТЬ ФОРМУЛУ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЛИМОНАД
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

МАСКИРОВКА
ВКУСА СПИРТА

БРΟΣКАЯ
УПАКОВКА



СНИЖЕННЫЙ
ПРОЦЕНТ СПИРТА

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
КОМПОНЕНТЫ

НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ!



“ЯГА”



ПИВО



ВОДКА



АЛКОГОЛИЗМ



САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ СПИТЬ ЧЕЛОВЕКА С ДЕТСТВА – ПРЕДЛОЖИТЬ ЕМУ НИШЕВЫЙ ПРОДУКТ, УДОВЛЕТВОРЯЮЩИЙ ЕГО ВКУСАМ. ДЛЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ АЛКОГОЛЯ ГЛАВНОЕ – ПОДТОЛКНУТЬ ПОТРЕБИТЕЛЯ НА ПЕРВЫЙ ШАГ.



УЧИМ ХОРОШЕМУ
ЖИВИ ОСОЗНАННО

ЗДОРОВЬЕ

До последней капли:
ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

БУДТО БЫ ВЫ НЕ ЗНАЛИ...



В СРЕДНЕМ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК СОСТОИТ НА 65% ИЗ ВОДЫ

БЕЗ ВОДЫ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ПРОЖИТЬ ВСЕГО 7-10 ДНЕЙ



СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНАХ РАЗЛИЧНО



Симптомы обезвоживания

- Чувство жажды и сухость во рту
- Головная боль, головокружение
- Потеря концентрации, слабость
- Потеря аппетита
- Запор и скудное мочеиспускание

ПОСЛЕДСТВИЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ



- ИНТОКСИКАЦИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА
- ЛОМКость НОГТЕЙ, ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС
- НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ЖКТ, ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ
- ОЖИРЕНИЕ
- ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ

ПОТЕРЯ ЭЛАСТИЧНОСТИ СОСУДОВ, УГРОЗА ТРОМБОЗА

УГНЕТЕНИЕ ИММУНИТЕТА

ВОДА ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ ПИТАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВАМ, УЧАСТВУЕТ В ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССАХ, ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ ШЛАКОВ. НАЛИЧИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПРОТЕКАНИЯ ВСЕХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ПРОЦЕССОВ, ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ ТЕЛА.

УЧИМ ХОРОШЕМУ
ЖИВИ ОСОЗНАННО

ЗДОРОВЬЕ

ЛЫЖИ

Древнейшее из удовольствий



Эти приспособления для ходьбы по снегу насчитывают не одно тысячелетие. Еще в каменном веке наши предки использовали прототипы современных лыж (снегоступы) для охоты в зимнее время. На Руси лыжи появились еще до нашей эры, о чем свидетельствуют наскальные рисунки у берегов Белого моря и Онежского озера.

НА ЗАМЕТКУ

ЛЫЖИ В СЕРЕДИНЕ 17 ВЕКА ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ АРМИЯМИ СКАНДИНАВСКИХ СТРАН

НА РУСИ УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ ЛЫЖАМИ ЯВЛЯЛОСЬ ОЦЕНКОЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

САМЫМ ДРЕВНИМ ЛЫЖАМ, ДОШЕДШИМ ДО НАШЕГО ВРЕМЕНИ, ОКОЛО 2000 ЛЕТ.

ЧТО НАМ ДАЕТ КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ

- ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ УКРЕПЛЯЮТ И ТРЕНИРУЮТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ
- ПОДДЕРЖАНИЕ ВСЕХ МЫШЦ В ТОНУСЕ, ОСОБЕННО ПРЕССА, БЕДЕР И ЯГОДИЦ
- ЗИМНИЙ ВОЗДУХ ОКАЗЫВАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ, УКРЕПЛЯЯ ИММУНИТЕТ
- СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ: ПРИ КАТАНИИ СЖИГАЕТСЯ В СРЕДНЕМ 850 ККАЛ/ЧАС
- СУСТАВЫ И СВЯЗКИ ПОЛУЧАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ
- НАСЫЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА КИСЛОРОДОМ И УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ
- УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ КАТАНИЯ СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ ЭНДОРФИНОВ

С МОМЕНТА ИЗОБРЕТЕНИЯ ЛЫЖ СЛОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ ХОТЯ БЫ ОДНУ ЗИМУ БЕЗ НИХ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ – ЭТО ОДИН ИЗ ДОСТУПНЫХ ВИДОВ АКТИВНОГО ОТДЫХА. ЛЫЖИ – ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА БЕГУ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ.

УЧИМ ХОРОШЕМУ
ЖИВИ ОСОЗНАННО

ЗДОРОВЬЕ

Живая вода

ПОЛЕЗНЫЕ ФАКТЫ О ВОДЕ



ВОДА СОХРАНЯЕТ СВОЙ МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ ПРИ НАГРЕВАНИИ ЕЕ НЕ ВЫШЕ 80 ГРАДУСОВ.

ИЗ-ЗА МОЧЕГОННОГО ЭФФЕКТА ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВЫПИТОЙ ЧАШКИ КОФЕИНОСОДЕРЖАЩЕГО НАПИТКА (ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО) СТОИТ ВЫПИВАТЬ ПОЛСТАКАНА ЧИСТОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ.



ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПЕРЕЕДАНИЯ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ НЕОБХОДИМО ВЫПИВАТЬ СТАКАН ВОДЫ (ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ).

РОЛЬ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

- ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- НОРМАЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ
- УВЛАЖНЕНИЕ ВСЕХ СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК И СУСТАВОВ
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ КЛЕТОК ОРГАНИЗМА ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ
- ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ ИЗ ОРГАНИЗМА
- ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ИНФЕКЦИЙ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ
- АКТИВИЗАЦИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ
- УЧАСТИЕ В РАСЩЕПЛЕНИИ ЛИПИДОВ (ЖИРОВ)

СКОЛЬКО ВОДЫ НЕОБХОДИМО ПИТЬ?



СУТОЧНУЮ НОРМУ ВОДЫ МОЖНО РАССЧИТАТЬ ПО ФОРМУЛЕ:
 $33 \text{ мл} \times \text{вес тела} = \text{дневная норма воды}$



СТОИТ ПИТЬ БОЛЬШЕ СЫРОЙ ФИЛЬТРОВАННОЙ ВОДЫ (МЕНЬШЕ ОСТАЛЬНЫЕ НАПИТКИ, ХОТЬ ОНИ ТАКЖЕ СОДЕРЖАТ ВОДУ) – ОНА ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ И ЛУЧШЕ УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ. ДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ ОБЕСПЕЧИВАЕТ СТАБИЛЬНУЮ РАБОТУ ВСЕХ СИСТЕМ И ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА.

УЧИМ  ХОРОШЕМУ

ЖИВИ ОСОЗНАННО

МОТИВАЦИЯ

100%



МАХ КПАД ЖИЗНИ ТЕЛО

Тело – ваш друг. Не обращайтесь с ним, как с врагом.

Эрик Берн



ВЫБЕРИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (БЕГ, ПЛАВАНИЕ, КУЛЬТУРИЗМ И Т. Д.) И ОРГАНИЗУЙТЕ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ (ОТ 3 ДО 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ)



ДЕРЖИТЕ ТЕЛО В ЧИСТОТЕ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРИНИМАЙТЕ ДУШ (Т ВОДЫ 38°С), РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ БАНЮ ИЛИ САУНУ

НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ (ЖЕЛАТЕЛЬНО В ЛЕСУ ИЛИ ЛЕСОПАРКЕ) ОТ 30 МИН. ДО ЧАСА



НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА, РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ОСМОТР СТОМАТОЛОГА И ОФТАЛЬМОЛОГА



ВЫСПАЙТЕСЬ – ВАШ ОРГАНИЗМ ДОЛЖЕН ПОЛНОСТЬЮ ВОССТАНОВИТЬСЯ И ОТДОХНУТЬ (ВРЕМЯ СНА - ОКОЛО 8 ЧАСОВ)



ПРИНИМАЙТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ – ЭТО ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ (ЗАКАЛЯТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ)



УХАЖИВАЙТЕ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ: СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ КОЖИ, ВОЛОС, НОГТЕЙ



СТАРАЙТЕСЬ ПРОСЫПАТЬСЯ, ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ И ПИТАТЬСЯ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ – ВАШ ОРГАНИЗМ БУДЕТ РАБОТАТЬ СТАБИЛЬНЕЕ



ЧТОБЫ ТЕЛО СЛУШАЛОСЬ ВАС И СЛУЖИЛО БЕЗ СБОЕВ, НЕОБХОДИМО БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К ЕГО ПОТРЕБНОСТЯМ. ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ, УВЕЛИЧИВАЙТЕ ЗАПАС ПРОЧНОСТИ, ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ – ВЕДЬ ОТ ЭТОГО НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.



УЧИМ  ХОРОШЕМУ
ЖИВИ ТРЕЗВО



- Ха! Почему это алкоголь вреден?! Я богат, здоров и спиртное мне ничуть не повредило.
- Ого! А как вы пьете?
- Я не пью, но владею ликероводочным заводом.

УЧИМ  ХОРОШЕМУ
ЖИВИ ТРЕЗВО



- Странная у вашего кота окраска - желтая...
- На самом деле он белый - просто у нас курят.

УЧИМ  ХОРОШЕМУ
ЖИВИ ТРЕЗВО



Помни! Алкоголь - не выход из жизненных проблем!
Это ВХОД!

УЧИМ  ХОРОШЕМУ
ЖИВИ ТРЕЗВО



Алкоголь - слабительное для мозга.

**РАЗ В ЖИЗНИ
ФОРТУНА СТУЧИТСЯ
В ДВЕРЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА,
НО ОН В ЭТО ВРЕМЯ
ЧЕРЕДКО СИДИТ
В БЛИЖАЙШЕЙ ЛИБНОЙ
И НИКАКОГО СТУКА
НЕ СЛЫШИТ**



МАРК ТВЕН

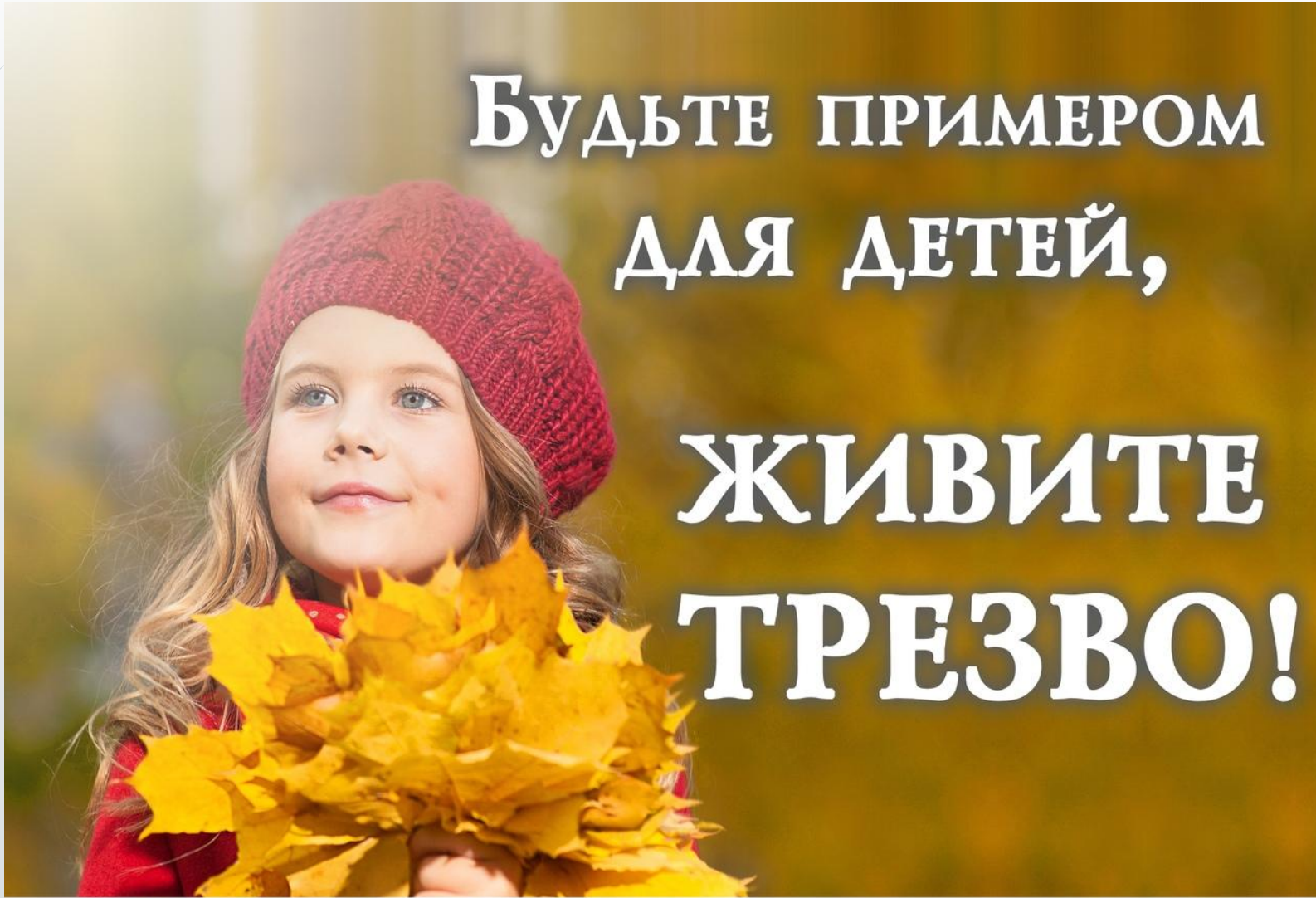
**УЧИМ  ХОРОШЕМУ
ЖИВИ ТРЕЗВО**



Внимательно изучив опыт вышеперечисленных общественных организаций, движений и проектов, считаем необходимым поддержать их опыт и активно его использовать, а именно:

1. Проведение уроков трезвости для всех категорий молодежи;
2. Разъяснять значимость ведения трезвого образа жизни для благополучия и развития государства в его исторической перспективе;
3. Активно использовать игровые методы, наглядную агитацию и видеоматериал для пропаганды здорового образа жизни.
4. Доступными методами для каждой возрастной категории объяснять методы скрытой рекламы и пропаганды алкоголя, табакокурения и употребления наркотиков (например совместный просмотр фильма/мультфильма с последующим его обсуждением).

И личный пример для близких:



**БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ
ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ЖИВИТЕ
ТРЕЗВО!**

— Проект «Социальная реклама в России» — socialta.ru —

Благодарим за внимание!

