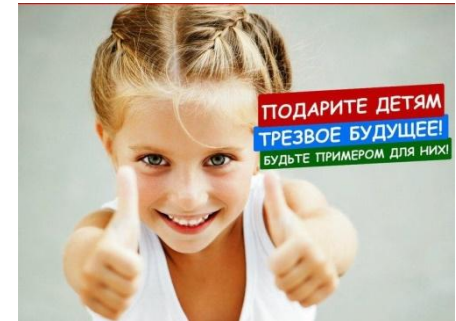




11 сентября –
Всероссийский день
трезвости

Только трезвая Россия
станет великой!

○ **Всероссийский День трезвости призывает общественность дать бой употреблению алкогольных напитков и хоть один день в году, но всей страной, не употреблять горячительные напитки. Цель Дня трезвости – это пропаганда трезвого образа жизни, как естественного, здорового и единственно разумного состояния ка, семьи, общества.**

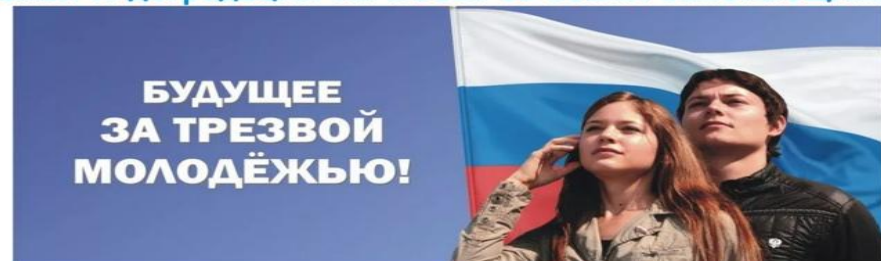


Всероссийский день трезвости



11 сентября в России отмечается Всероссийский день трезвости.

Алкогольная зависимость – одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями.



Согласно стандартам Всемирной Организации Здравоохранения границей потребления спиртного, после которой начинается деградация общества, является потребление алкоголя в количестве 8 литров спирта на человека в год. В 1913 году, когда Россия праздновала 300-летие дома Романовых, количество алкоголя на душу населения составило 4,7 литра спирта в год. В дореволюционные годы 43% мужского населения в стране оставались абсолютными трезвенниками. К 1979 году доля непьющих мужчин сократилась до 0,6%. А в настоящее время количество спиртного на душу населения, включая несовершеннолетних, составляет 18 литров спирта в год, что выходит далеко за пределы нормы.

Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом. В этот день в нашей школе прошли классные часы, посвященные пропаганде здорового образа жизни.



ВИНО ПИТЬ
БЪДЪ БЫТЬ

ДА ЗДРАВСТВУЕТЪ
ТРЕЗВОСТЬ!

ТРЕЗВОСТЬ
СЧАСТЬЕ НАРОДА

Это наша

традиция

11 СЕНТЯБРЯ



Дело трезвости

ДЕНЬ
БЕЗ АЛКОГОЛЯ
ОТКАЖИСЬ ОТ СПИРТНОГО!



Трезвость - естественное, творческое состояние человека, семьи, общества.



Трезвость - основа экономического, духовного и демографического возрождения России

©VK.com/sobna

Мой папа самый лучший!

Просто он всегда трезвый.



ТРЕЗВАЯ ЖИЗНЬ

ШАМПАНСКОЕ



ВИНО



ПИВО

"Лёгкие" алкогольные изделия — первые ступени для скатывания к алкоголизму.



ВОДКА, КОНЬЯК



СПИРТ



СМЕРТЬ

Спускание в алкогольно-наркотическую пропасть



ЖИТЬ ХОРОШО! А ТРЕЗВО ЖИТЬ – ЕЩЁ ЛУЧШЕ!

Трезвость – естественное состояние человека, потому что таковым он рождается. Люди, ведущие трезвый образ жизни, не занимаются самоотравлением (ведь алкоголь – яд), поэтому имеют шансы дожить до старости в полном здравии. Трезвость позволяет всю жизнь сохранять ясность ума, развиваться и реализовывать весь свой природный потенциал. Алкоголь таких возможностей не даёт, потому что переносит человека из реальности в другое измерение, где всё только кажется, а не существует, где одни мечты и намерения, а не успехи и результаты.



Преимущества трезвости



- свобода от губительных установок и стереотипов. Это даёт вам возможность делать осознанный и самостоятельный выбор жизненной позиции, способов самореализации и сферы интересов, достойного круга общения и спутника жизни



- исправный мозг. Так вы сохраняете способность трезво мыслить, независимо и взвешенно принимать решения, нести за них ответственность и следовать высоким нравственным ориентирам



- экономия времени и денег. Что позволяет максимально эффективно использовать эти важные ресурсы для инвестирования в собственное развитие и построение карьеры, в благополучие и благосостояние своей семьи, в полезные для души и тела увлечения и удовольствия



- крепкое здоровье. У вас появляется шанс прожить долгую счастливую жизнь, успеть многое сделать, многого достичь и спустя годы с удовлетворением смотреть на пройденный путь, иметь достаточно сил, чтобы поставить на ноги своих детей, помянуть внуков и передать свои бесценные знания и жизненный опыт будущим поколениям



От умеренного до чрезмерного – один шаг

Дружба с Зеленым змием в нашем обществе резко осуждается, и никто специально не стремится попасть в стан «осуждённых». Но почему тогда проблема пьянства и алкоголизма не исчезает? Очевидно, потому, что мы просто не видим в алкоголе опасности, а в некоторых ситуациях даже ищем в нём спасение. Вот в этом-то всё его коварство – нет опаснее врага, чем тот, который притворяется другом. С таким субъектом всегда нужно быть начеку, и если он где-то поблизости, то стоит вовремя это заметить. Проверьте себя:

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

- ? - вы испытываете потребность в алкоголе
- ? - вы выпиваете, даже если завтра садиться за руль, во время рабочего дня или совмещая спиртное с лекарствами
- ? - вы стали чаще употреблять спиртное
- ? - за последние полгода ваша доза для достижения опьянения увеличилась

- ? - вы можете выпивать в одиночку или тайно
- ? - вы выпиваете, несмотря на просьбы семьи и друзей этого не делать, потому что им кажется, что вы злоупотребляете
- ? - вы не можете контролировать количество выпитого
- ? - вы потеряли интерес к былым увлечениям и любимым занятиям

Если вы отметили у себя хотя бы три из перечисленных признаков – проблема есть. Подумайте о том, чтобы обратиться за помощью к специалисту

Теория УМЕРЕННОГО ПИТИЯ

Алкоголь – «специфический» пищевой продукт

Безызвестные виноделы и виноторговцы

Во всём виноваты пьяницы и алкоголики – «не умеют пить».

На Руси всегда пили

Только водка плохая и с ней и надо бороться

Во всем мире пьют

Малые дозы безвредны

Есть качественный, а есть не качественный алкоголь

Все утверждения ЛЖИВЫ

теория ТРЕЗВОСТИ

Алкоголь – НАРКОТИК , МУТАГЕН, нейротропный, протоплазматический ЯД

Сеченов, Бехтерев, Менделеев, Достоевский, Толстой, Павлов, Сикорский, Углов, Эрисман ...

Причины в доступности алкоголя

Чем глубже в историю, тем трезвее народ. Спаивание началось с 60-х годов XXв

Самое страшное – вино, пиво, шампанское, коктейли

2/3 стран Мира живут в трезвости

Любая доза убивает мозг и калечит все органы тела

Главный отравляющий компонент – C_2H_5OH (спирт) везде одинаковый, доля примесей составляет всего 6%

ТРЕЗВОСТЬ стоит на ПРАВДЕ

Статистика детского алкоголизма в России.

В настоящий момент насчитывается около 5 миллионов юных россиян (от 11 до 18 лет), регулярно употребляющих спиртные напитки. Среди 15-16 летних подростков алкогольные напитки пробовало 84%, употребляло более 40 раз — 30%. Средний возраст ребенка, попробовавшего алкоголь — 10 лет. В детских комнатах милиции на учете стоят почти 12 тысяч детей-алкоголиков. И это только официальные цифры.

Детский алкоголизм

Острая проблема современности. Злоупотребление спиртным намного опаснее для детского организма, чем для взрослого, поскольку он еще не окреп и находится на стадии развития.



Профилактика детского алкоголизма

нужно начинать с формирования полноценной, здоровой семьи, в которой все ведут трезвый образ жизни и совершенно счастливы. Профилактика детского алкоголизма должна быть и в учебных учреждениях. Ведь именно в школьном возрасте дети любят пробовать все новое и неизведанное.



Счастливые Дети живут в Счастливых семьях

Уважаемы родители!

Помните, что внимательное отношение, доброжелательное и понимающее общение с ребенком снижает риск развития у него вредных привычек.

Самые лучшие МОМЕНТЫ — это время настоящих



«Отец как никто протягивает мне руку, когда мне тяжело учиться, когда мне сложно, когда мне тяжело жить, а у мамы есть привычка молчать вместо того чтобы помочь. Люблю отца и маму: они мои самые близкие люди, друзья, братья и сестры, которые со мной, которые со мной, которые со мной»

Анна, 12 лет

Алкоголь

что это такое?

тяжелая хроническая болезнь, в большинстве трудноизлечимая.

для алкоголика характерно:

- ❖ огрубение личности;
- ❖ лживость;
- ❖ падение авторитета в семье и рабочем коллективе;
- ❖ психофизиологические изменения.

стадии алкоголизма:

- начальная фаза;
- критическая фаза;
- хроническая фаза.



Трезвость — естественное, творческое состояние человека, семьи, общества.

КУДА ИДТИ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

В нашей стране алкоголем злоупотребляют многие. Как показывает практика, самостоятельно избавиться от пристрастия к спиртному способен далеко не каждый. Возникает вопрос: куда же обратиться за по-настоящему действенной помощью?



Где?

Квалифицированная помощь людям, попавшим в зависимость от алкоголя, в России оказывается в наркологических диспансерах.

Как?

Любая помощь в государственных наркологических диспансерах оказывается бесплатно. А самый главный принцип оказания помощи - это добровольность.

Этапы лечения

1

Детоксикация

Снятие алкогольной интоксикации при помощи лекарственных средств

2

Фармакотерапия и мотивационные методики

Позволяют избавиться от психических и соматических проблем

3

Реабилитация

Работают наркологи, психотерапевты и социальные работники

О чем надо помнить

Если вы хотите выяснить, есть ли у вас алкогольная зависимость, либо готовы сразу заняться борьбой с ней, для экономии времени, денег и нервов обращайтесь в государственные наркологические диспансеры



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19



Алкоголь способствует усилению симптомов панического, тревожного и депрессивного расстройств, а также является фактором риска проявления бытового насилия и насилия в семье

Потребление алкоголя снижает иммунитет, повышает риски развития инфекционных заболеваний, респираторных инфекций

Высокое потребление алкоголя повышает риски развития острого респираторного дистресс-синдрома на 90%, являющегося одним из самых тяжелых осложнений COVID-19, риски развития внебольничной пневмонии на 83%

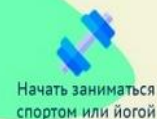
Употребление алкогольных напитков сопровождается курением, которое повышает риск более осложненного и опасного для здоровья течения COVID-19

Алкоголь изменяет мысли, суждения, принятие решений и поведение

СПОСОБЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА



Посмотреть любимый сериал



Начать заниматься спортом или йогой



Прочитать интересную книгу



Заняться генеральной уборкой



Сделать ремонт



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ