



# «Я, ты, он, она: мы – здоровая страна»

работа библиотек  
по направлению

Здоровый образ жизни





**HET.**





**ДА!**



## Декады

- ✓ Поколение. ru. против наркотиков;
- ✓ Молодежь за здоровый образ жизни;
- ✓ SOS! Остановить беду.

## Акции

- ✓ **Акция «Нет наркотикам!»** В программе акции предусмотреть проведение: конкурсов авторской песни, стихотворений, рисунков, сочинений «Я выбираю жизнь!»; круглых столов для родителей старшеклассников «Как распознать беду?»; консультаций и бесед психотерапевтов, врачей-наркологов; а также передвижную фотовыставку «Мы - за здоровый образ жизни».
- ✓ **Акция «Кинематограф против наркотиков»** В программе: круглый стол «Наркомания - социальная проблема общества. Пути ее решения в нашем районе, (городе)»; презентация выставки «Альтернатива: литература, искусство, спорт - лучшие стимуляторы жизни»; - профилактика наркомании в летний период, в т.ч. в лагерях отдыха с демонстрацией фильмов антинаркотической направленности.
- ✓ **Акция «Обратная связь»** В программе акции: передвижная фотовыставка «Нарко-нет»; круглый стол «Как распознать беду?»; встреча-диспут «Наркотик. Стоит ли ему доверять?»; анкетирование учащихся школ, колледжей, лицеев на тему «Ты за здоровый образ жизни?».
- ✓ **Акция «Молодежь XXI века против наркотиков»** В программе: информационно-ролевой тренинг «Противостояние. Наркотики против нас - мы против наркотиков»; тематические вечера «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Здоровый образ жизни - здоровая нация», «Подросток и закон»; проведение диспутов на тему «Что такое стресс?», «Наркотики? За и против»; тематическая дискотека «Здоровый город».

## Выставки

- ✓ «Жизни - да, наркотикам – нет!»
- ✓ «Молодая Россия на игле смерти»
- ✓ «Любопытство ценою в жизнь»
- ✓ «SOS! Наркотики!»
- ✓ «Наркомании - нет!»
- ✓ «Как прекрасен этот мир!»
- ✓ «Среди тысячи дорог выбери свою»
- ✓ «Вредным привычкам – бой!»
- ✓ «В здоровом теле – здоровый дух»
- ✓ «Жизнь стоит того, чтобы жить!»
- ✓ «Здоровье дороже богатства»
- ✓ «Здоровый образ жизни через книгу»
- ✓ «Здоровое поколение нового века»
- ✓ **выставка-размышление:** «Вредные привычки – путь к болезни»
- ✓ **выставка-обращение:** «Сделай выбор в пользу жизни»

## Кинолектории, видеочасы, видеоуроки

- ✓ «Осколки разбитой юности»
- ✓ «По ком звонит колокол»
- ✓ «Раб наркотика или хозяин судьбы?»
- ✓ «Наш образ жизни - здоровье!»
- ✓ «Упавшие звезды»



## Беседы, информационные часы, уроки нравственности, уроки здоровья



- ✓ «Наркотик. Стоит ли ему доверять?»
- ✓ «За здоровый образ жизни»
- ✓ «Наркотики: мираж и действительность»
- ✓ «Страшная плата за краткий миг радости»
- ✓ «Цифры и факты о наркомании»
- ✓ «Горькие плоды сладкой жизни»
- ✓ «Жизнь в жертву миражу»
- ✓ «Алкоголь, наркотики и наше здоровье»
- ✓ «Наркотики и закон»
- ✓ «Желания, тревоги и проблемы «трудного возраста»
- ✓ «Применение наркотиков в медицине»
- ✓ «Наркомания. Шаг к пропасти»
- ✓ «Не отнимай у себя «завтра»
- ✓ «Сила и красота»
- ✓ «В здоровом теле...»
- ✓ «Как и почему люди становятся рабами наркотиков»



## Диспуты, дискуссии, вечера вопросов и ответов, круглые столы, ток-шоу, устные журналы.

- ✓ «Наркотики: за и против»
- ✓ «Суррогаты счастья»
- ✓ «Наркология в вопросах и ответах»
- ✓ «Нарконашествие, или о чем говорит статистика»
- ✓ «Внимание, наркомания!»
- ✓ «Наркомания глазами молодежи»
- ✓ «Как остановить беду?»
- ✓ «О чем говорит закон»
- ✓ «Тебе нужны наркотики или наркотикам нужен ты?»
- ✓ «Подросток и наркотик. Почему?»
- ✓ «Осторожно - легальный наркотик»
- ✓ «Откровенный диалог»
- ✓ «SOS! Беда на острие иглы»
- ✓ «Знать, чтобы не умереть молодым»
- ✓ «Умеем ли мы властвовать над собой»
- ✓ «Мифы и правда о наркотиках»
- ✓ «Искусственный рай или дорога в ад»
- ✓ «Здоровье, жизнь, будущее»
- ✓ «10 шагов к здоровью»
- ✓ «Завтра. Каким оно будет?».

**Встречи со специалистами**







## Творческие конкурсы (конкурс рисунков, плакатов, граффити, и т.п.)

- ✓ «Мой выбор - жизнь без наркотиков»
- ✓ «Разноцветный мир»
- ✓ «Интересно? Модно? Смертельно!»
- ✓ «Молодежь – за здоровую Россию»
- ✓ «Рэп против наркотиков»

## Конкурс слоганов

### Интеллектуальные состязания (брейн-ринг, викторина, блиц-турнир)

- «Здоровый образ жизни. Что это значит?»
- «Конкретные вопросы - откровенные ответы»
- «Знаете ли вы?»
- «Молодежь против наркотиков»
- «В здоровом теле - здоровый дух»

### Интеллектуально-спортивные состязания

### Семейная интеллект-эстафета

### Молодежный марафон «Нарко-стоп»





## Рольевые игры, психологические тренинги

### Трибуна протеста

### Флеш-моб «Брось сигарету!»

### Рекламно-издательская деятельность:

- ✓ выпуск тематических дайджестов
- ✓ рекомендательных списков литературы
- ✓ разработка буклетов и памяток
- ✓ оформление тематических папок

### Буклеты

- ✓ «Горькие плоды сладкой жизни»
- ✓ «Как не стать жертвой наркомании»
- ✓ «Скажи жизни «Да»!
- ✓ «страна здоровья, силы, красоты»
- ✓ «Право на жизнь»
- ✓ «Знать, чтобы жить»

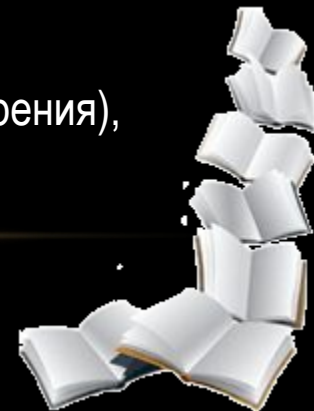
### Игры занимательного характера

- ✓ «Беда по имени наркотик»
- ✓ «Здоровый образ жизни: альтернативы нет»
- ✓ «100 советов на здоровье»
- ✓ «Игра – здоровью верная сестра»
- ✓ «Когда человек себе враг»





- ❖ 1 марта (Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом),
- ❖ 11 марта (День работников наркоконтроля),
- ❖ 7 апреля (Всемирный день здоровья),
- ❖ 23 апреля (День здоровья детей),
- ❖ третье воскресенье мая (Всемирный день памяти жертв СПИДа),
- ❖ 31 мая (Международный день без курения),
- ❖ 26 июня (Международный день борьбы со злоупотреблением наркотиками и их незаконным оборотом),
- ❖ вторая суббота августа (День физкультурника),
- ❖ 2 октября (День детского здоровья),
- ❖ третий четверг ноября (Международный день отказа от курения),
- ❖ 1 декабря (Международный день борьбы со СПИДом).



Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков, раздел «Родителям и детям»

## Родителям и детям

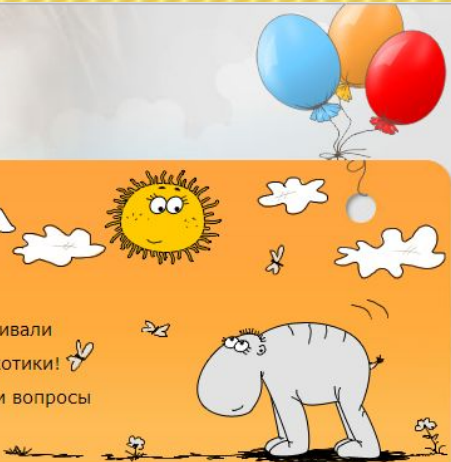
### Родителям

- ⊙ Это должен знать каждый
- ⊙ Рекомендации специалистов
- ⊙ Советы родителей
- ⊙ Актуальные обсуждения
- ⊙ Фильмы по теме



### Детям

- ⊙ Полезное видео
- ⊙ Игры для вас
- ⊙ Конкурсы и фестивали
- ⊙ Осторожно: наркотики!
- ⊙ Отвечаем на ваши вопросы



▶ Главная страница ▶ Родителям и детям ▶ Родителям ▶ Это должен знать каждый

### Это должен знать каждый

- ▶ Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком
- ▶ Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики
- ▶ Симптомы наркотического опьянения.
- ▶ Советы
- ▶ Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?
- ▶ Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка? Как помочь ему противостоять давлению со стороны сверстников и подчинения групповым законам в употреблении наркотиков? Насколько вредны наркотики?
- ▶ Знакомство человека с наркотиками
- ▶ Как распознать, какое наркотическое вещество принимает ваш ребенок или друг?
- ▶ Самые распространенные мифы наркоманов



### Кому выгодно распространение психоактивных веществ ?

Преступные и финансовые группировки

Изготовители психоактивных веществ

Крупные оптовики

<h2>Родителям</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>⦿ Это должен знать каждый</li><li>⦿ Рекомендации специалистов</li><li>⦿ Советы родителей</li><li>⦿ Актуальные обсуждения</li><li>⦿ Фильмы по теме</li></ul> 	<h2>Детям</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>⦿ Полезное видео</li><li>⦿ Игры для вас</li><li>⦿ Конкурсы и фестивали</li><li>⦿ Осторожно: наркотики!</li><li>⦿ Отвечаем на ваши вопросы</li></ul> 
--	--

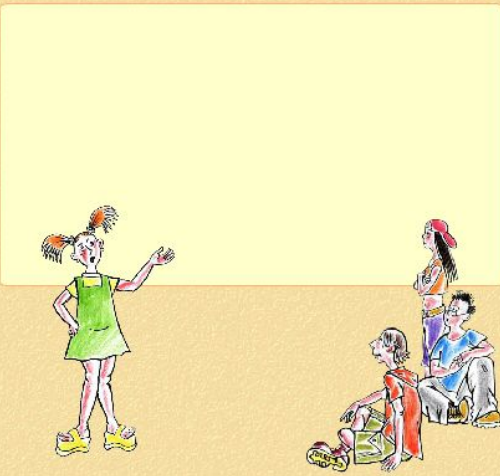
▶ Главная страница ▶ Родителям и детям ▶ Детям ▶ Осторожно: наркотики!

### Осторожно: наркотики!

- ▶ Это сложное слово "НЕТ"
- ▶ Если у твоего друга проблемы с наркотиками
- ▶ Знакомство человека с наркотиками

По заказу Федерального агентства по образованию  
ЗАНЯТИЕ «КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРЕДЛОЖЕННЫХ НАРКОТИКОВ»

### Приемы отказа

Выбрать союзника	
«Перевести стрелки»	
Сменить тему	
«Продинамить»	
«Задавить интеллектом»	
Упереться	
Испугать их	
Обходить стороной	



## Основы здорового образа жизни

Никогда не сдавайся!

[Главная](#)

[Карта сайта](#)

[ЗОЖ](#)

[Литература](#)

[Об авторе](#)

[Контакты](#)



### Основы здорового образа жизни.



**Основы здорового образа жизни** человека с целью профилактики болезней а также укрепления здоровья это понятие однозначно ещё не определено.

Для представители философско-социологического направления здоровый образ жизни в современных условиях рассматривают как глобальную социальную проблему, которая составляет часть жизни всего общества в целом .

**Здоровый образ жизни** - это развития жизнедеятельности человека. Достижения человеком долголетия и полноценного выполнения социальных функций, и активного участия в общественной, трудовой, семейно-бытовой формах жизнедеятельности.

Значимость здорового образа жизни вызвана изменением в возрастании нагрузок на человека, усложнением общественной жизни. В биологическом смысле речь о возможностях человека адаптироваться к воздействиям окружающей среды и изменениям внутренней среды.

В [Основы здорового образа жизни](#) авторы включают разные составляющие.

**Основы здорового образа жизни** - это рациональное и правильное питание, физические нагрузки, минимум 8 часов сна, нормальные бытовые условия и семейные отношения. К сожалению, на данный момент большая часть населения живет с точностью наоборот.

ЖИЗНЬ и здоровье людей во многом зависит от социальных факторов, поэтому состояние здоровья человека нужно рассматривать с биологической стороны, обязательно учитывая при этом социальное благополучие.

### Записи на сайте

[Основы здорового образа жизни](#)  
[ЗОЖ. Привычки и навыки.](#)  
[Ландшафт и здоровье.](#)  
[Привычки вредящие человеку](#)  
[Правильное питание](#)  
[Физическая нагрузка](#)  
[Личная гигиена](#)  
[Баня в жизни человека](#)  
[Природа и человек](#)  
[Закаливание](#)  
[Закаливание детей](#)  
[Морская капуста](#)  
[Каша](#)  
[Как похудеть?](#)  
[Алкоголизм.](#)  
[Цветная капуста.](#)  
[Свекла.](#)  
[Вода для человека.](#)  
[Психология здоровья.](#)  
[Зеленый чай .](#)  
[Здоровый сон.](#)  
[Полезные продукты для памяти.](#)

### Полезная литература

[Аллен Карр-Легкий способ бросить курить](#)  
[Аллен Карр-Легкий способ похудеть](#)  
[Аллен Карр-Легкий способ бросить пить](#)  
[Михаил Ингерлейб-Анатомия физических упражнений](#)

**Задай вопрос**



**Получи ответ!**

## [Каталог / Медицинские центры](#)



[Медицинский центр «ЛОТОС»](#)

г. Челябинск, пр-кт. Ленина, 17  
(351) 729-89-29

[Комментарии](#) (613)



[Клеопатра](#)

г. Челябинск, ул. Пушкина, 56  
(351) 790-60-90

[Комментарии](#) (56)



[Медицинский центр Familia](#)

г. Челябинск, ул. Воровского, 15Б  
(351) 211-23-03

[Комментарии](#) (230)



[Клиника современной медицины и эстетической хирургии «Вера»](#)

г. Челябинск, ул. Соци.Колхозной, 50



[Эстетик-центр «Комильфо»](#)

г. Челябинск, ул. Елькина, 43  
(351) 265-97-37

[Комментарии](#) (20)



[Медицинский центр ЧТПЗ](#)

г. Челябинск, ул. Новороссийская, 85  
(351) 240-03-03

[Комментарии](#) (74)



[Центр мужского здоровья «Феникс»](#)

г. Челябинск, ул. Доватора, 34г (оф. 1)  
(351) 270-31-66

[Комментарии](#) (19)



[Гинекологический центр «Артемид»](#)

г. Челябинск, ул. Чайковского, 15  
(351) 796-48-35, +7-912-327-08-31, +7-

Финансовая поддержка ресурса осуществляется Федеральным агентством по печати и массовым коммуникациям

# НЕТ НАРКОТИКАМ

ИНФОРМАЦИОННО-ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИЙ РЕСУРС

- ГЛАВНОЕ
- НОВОСТИ
- ФСКН ИНФОРМИРУЕТ
- ОФИЦИАЛЬНО
- ЗАКОН
- ПО ОПЕРАТИВНЫМ ДАННЫМ
- АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ РЕКЛАМА
- МАССМЕДИА
- РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЯМ, ПСИХОЛОГАМ
- ЗДОРОВЬЕ
- МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ
- ИССЛЕДОВАНИЯ
- МИРОВОЗЗРЕНИЕ
- АДРЕСА ПОМОЩИ
- ФОРУМ
- О ПРОЕКТЕ



## Об утверждении Регламента Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков

"ФСКН России является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики, нормативно-правовому регулированию, контролю и надзору в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту..."

21 марта 2014  
Белый дом разрывает сотрудничество с Москвой по борьбе с наркотиками

19 марта 2014  
Грустные последствия использования "веселящего газа"

17 марта 2014  
Николай Каклюгин: Наркомания – это, в первую очередь, страсть

12 марта 2014  
Об утверждении Регламента Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков

11 марта 2014  
Директор ФСКН Виктор Иванов поздравил наркополицейских с профессиональным праздником



**NARKONET**  
служба помощи при зависимости

Проблемы с каннабиноидами (марихуана, гашиш, "спайсы", курительные смеси), табаком и другими зависимостями?

## НАРКОЛОГИЯ

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

НОВОЕ    АРХИВ    ЖУРНАЛ

Надеждин А. В., Литвинова С. В., Тетенева Е. Ю., Михалев И. В.  
К вопросу о механизмах эффективности налоксона гидрохлорида в комплексном лечении героиновой наркомании

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛЫ "НАРКОЛОГИЯ" И "ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ"!

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА РФ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ

ВОЗМОЖНА ЛИ ЭФФЕКТИВНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ПОЛИТИКА?



## Аудионаркотики - миф или реальность

В статье обобщаются данные зарубежных и отечественных исследований о влиянии звука и "бинауральных ритмов" на психическое состояние человека. Обосновывается мошеническая сущность такого феномена, как "аудионаркотики". Авторы опровергают миф о влиянии бинауральных ритмов на сознание.

## Доклад NIDA "Действие экстази на нейробиологическом уровне"

В последние годы было проведено множество исследований с целью изучения влияния экстази на функционирование головного мозга. Ученые достигли большого прогресса в определении действия экстази по изменению настроения и



# НЕТ НАРКОТИКАМ

ИНФОРМАЦИОННО-ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИЙ РЕСУРС

- ГЛАВНОЕ
- НОВОСТИ
- ФСКН ИНФОРМИРУЕТ
- ОФИЦИАЛЬНО
- ЗАКОН
- ПО ОПЕРАТИВНЫМ ДАННЫМ
- АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ РЕКЛАМА
- МАССМЕДИА
- ЖУРНАЛ "НАРКОЛОГИЯ"
- ЗДОРОВЬЕ
- МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ
- ИССЛЕДОВАНИЯ
- РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЯМ, ПСИХОЛОГАМ
- АДРЕСА ПОМОЩИ
- ФОРУМ
- О ПРОЕКТЕ

## Родителям, учителям, психологам

Автор, составитель и консультант рубрики кандидат психологических наук Ирина Данилина.

- **ПСИХОЛОГИЯ НАРКОЗАВИСИМОСТИ**
  - **Уроки педагогики**
    - "Десять заповедей для родителей"
    - Памятка родителям от ребенка
  - **Психология подростка**
    - Гормональная буря и психологические особенности подросткового возраста
    - Цели подростка или "зона ближайшего развития"
    - Как стать идеальным родителем подростка
    - Факторы риска развития наркозависимости подростка
    - Жизнестойкие дети
  - **Если к вам поступалась беда**
    - Сущность зависимого (аддиктивного) поведения
    - Как можно заподозрить, что ребёнок начал принимать наркотики
    - Какое психоактивное вещество употребляет Ваш подросток
    - Подробнее о видах наркотических средств
      - Героин
      - Марихуана. "Проблема марихуаны: очевидное и неясное". Доклад А. Г. Данилина на семинаре ECAD 03.12.02
      - Кокаин
      - Первитин
    - Каким образом подростки достают деньги на наркотики
    - Словарь наркотического арго
  - **Психология родителей**
    - Стили родительского воспитания
    - Авторитарное воспитание и наркотики
    - Стереотипы поведения родителей
    - В чём состоят наши ошибки и заблуждения
    - Модели созависимости
    - Влияние созависимого поведения на личность родителей
    - Как избавиться от созависимости
    - Психология влияния
    - Как пробиться через механизмы психологической защиты ребёнка, принимающего наркотики
  - **Как сориентироваться в предлагаемых методах лечения**
    - Метод Назаралиева
    - Программа Детокс
    - Метод Маршака



**NARKONET**  
служба помощи  
при зависимости

Проблемы с каннабиноидами  
(марихуана, гашиш,  
"спайсы", курительные смеси),  
табаком и другими зависимостями?



**Доклад Международного комитета по контролю над наркотиками за 2013 год**

Годовой доклад МККН за 2013 год является важной вехой – это 45-й годовой доклад Комитета с момента его учреждения в 1968 году в соответствии с Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.



**Лекарства с кодеином исключили из списка наркотиков**



**Каков поп – таков и приход?**



**Как спастись от "спайса"?**



**Миллионы на "синтетике"?**



**Фейсконтроль от ФСКН: наркоманы не проходят**



**Украинцы принуждаются к кокаину**



## Болезни от компьютера, профилактика и лечение

[Главная](#)

[Карта сайта](#)

[Новости](#)

[Гостевая](#)

[Форум](#)

[Компьютер  
Рабочее место](#)

Ваше здоровье:  
компьютер и...  
[зрение](#)  
[стресс](#)  
[психика](#)  
[кисти рук](#)  
[беременность](#)

Болезни от компьютера  
[Геморрой](#)  
[Простатит](#)  
[Аллергия](#)  
[Гипертония](#)  
[Остеохондроз](#)  
[Ожирение](#)

Разное  
[Опыт народа](#)  
[Законы](#)  
[Аптечка](#)  
[Советы](#)  
[Компьютер и ЗОЖ](#)  
[Статьи](#)  
[Это интересно](#)

[Прислать статью](#)  
[Расскажите о нас](#)  
[Ваша реклама на сайте](#)

Реклама от Google

[▶ Лечение](#)  
[▶ Аллергия](#)

### Компьютер и здоровье

Вас интересует эта тема? Вы совершенно правы! Человеку, много времени проводящему у монитора, надо знать, каково влияние компьютера на здоровье.

Мы постарались доступно для человека, не имеющего отношения к медицине, описать профессиональные заболевания пользователей компьютеров, способы профилактики и методы лечения этих болезней, как общепризнанные, так и народные, нетрадиционные. На этом сайте вы узнаете, как выбрать [компьютер](#) и [программное обеспечение](#), безопасные для здоровья человека, организовать [рабочее место](#), найдете [полезные советы](#) и подборку [народного опыта](#) по безопасной работе на компьютере, сможете [обсудить на форуме](#), как сохранить и укрепить свое здоровье.

Какой же вред здоровью наносит компьютер и как этот вред минимизировать? Как сохранить красоту и здоровье человеку, просиживающему днями и ночами за монитором, как совместить здоровый образ жизни и работу за компьютером?

#### Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

#### Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда [головые боли](#), а также излишняя нагрузка на позвоночник, [остеохондроз](#), а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - [простатит](#) и [геморрой](#), болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, [малоподвижный образ жизни](#) часто приводит к [ожирению](#), [гипертонии](#) и другим [заболеваниям сердечно-сосудистой системы](#).

#### Электромагнитное излучение.

Современные [мониторы](#) стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

#### Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к

**ПОМОГИТЕ УЧЕНИКАМ  
ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ  
В КОНКУРСЕ**

**НАЧАТЬ**



Яндекс Директ

[Модные юбки  
для женщин за 40](#)

в истинно женственном исполнении! Немецкое качество с доставкой на дом.

[Элегантные брюки](#)  
[Женские юбки SALE](#)  
[Женские юбки XL](#)  
witt-international.ru

[Гос. больница Рамбам  
в Израиле](#)

Современная медицина.  
Русскоязычные врачи.  
Близкое жильё с видом  
на море.

[rambam-health.org.il](http://rambam-health.org.il)

Есть противопоказания.  
Посоветуйтесь с врачом.

#### Рекомендуем

[Диеты, правильное  
питание](#)

[Деточка:  
Дети - это естественно!](#)




(США) 1-888-668-6378 • (межд.) +1-818-9952-5260 Отправить Язык

ФОНД «ЗА МИР БЕЗ НАРКОТИКОВ»  
(Узнайте правду о наркотиках)

ПОИСК

Кто мы Узнать факты Бесплатные брошюры Действуйте Новости Свяжитесь с нами



ПРАВДА О НАРКОТИКАХ

По оценкам, 208 миллионов человек во всём мире принимают наркотики.

Наркотики, по сути, являются ядами. Их действие определяется величиной принятой дозы.

Наиболее распространённым наркотиком является марихуана.

ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА » ФАКТЫ

> Факты

Вся правда о наркотиках ✓

Правда о марихуане ✓

Правда об алкоголе ✓

Правда об экстази ✓

Правда о кокаине ✓

Правда о крэке ✓

Правда о первитине ✓

Правда о токсикомании ✓

Правда о героине ✓

Правда об ЛСД ✓

Правда о злоупотреблении рецептурными препаратами ✓

### ФАКТЫ

«Вся правда о наркотиках» — это серия из **тринадцати иллюстрированных брошюр**, в которых рассказывается о самых распространённых наркотиках.

На этом сайте вы найдёте все эти брошюры, написанные специально для молодых людей, однако в них содержатся факты, которые взрослым также следует знать.

Написанные простым, лёгким для понимания языком, и доступные на 22 языках, брошюры разъясняют влияние наркотиков на физическое и умственное состояние человека. Там содержатся реальные истории людей, которые принимали наркотики и стали зависимыми от них.

Если кто-то склоняет вас к приёму наркотиков или если вы задумываетесь над тем, чтобы начать принимать наркотики, или вы уже их принимаете, или вы знаете кого-то, кто принимает наркотики, посетите этот сайт для получения всей необходимой информации, чтобы принять правильное решение.

Первая брошюра, которая называется «Вся правда о наркотиках», содержит правдивый и краткий обзор о том, что такое наркотики на самом деле, как они действуют и что они делают. Там вы найдёте их уличные названия, а также те кратковременные эффекты и последствия длительного злоупотребления, которые вызываются наиболее распространёнными наркотиками. Брошюра рекомендована для широкого распространения в любом сообществе, среди друзей, родственников и других людей.

Каждый наркотик описывается в отдельном разделе. Там вы найдёте больше фактов и рассказов тех, кто принимал их. **Вы можете выбрать статью о наркотике,**



ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ  
ВИЧ и ОБЩЕСТВО  
ДЕЙСТВУЙ  
ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ  
НОВОСТИ  
СОБЫТИЯ  
ИНТЕРАКТИВ  
ТЕРРИТОРИЯ ЖИЗНИ  
ТУБЕРКУЛЕЗ



поиск

рассылка

  
 подписаться

## НОВОСТИ

05.10.2012  
Опрос. Что мы ищем в  
Интернете? >>

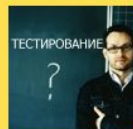
04.10.2012  
Зеленый чай, шоколад и красное  
вино содержат вещества,  
защищающие нервные клетки при  
ВИЧ-инфекции >>

03.10.2012  
«МОНОЛИЗА» будет бороться со  
СПИДом с помощью музыки >>



Каждые 6 секунд кто-то становится  
ВИЧ-положительным  
Касается каждого

ответ на вопрос  
**Как проходит тестирование**



В нашей стране  
государство гарантирует  
бесплатное тестирование с  
обязательным бесплатным  
до- и послетестовым  
консультированием

[узнать больше](#)

информация к размышлению  
**Пути передачи ВИЧ**



Может ли у ВИЧ-  
положительной женщины  
родиться здоровый  
ребенок?

[узнать больше](#)

куда обратиться

- Выбери свой город -

**CHOOSE LIFE.**

Несколько вопросов помогут  
получить информацию, которой  
не хватало именно тебе.

## опрос

Считаешь ли ты проблему  
туберкулеза актуальной  
сегодня?

- Да, такая проблема в  
нашей стране есть, и с  
ней нужно бороться
- Нет, эта болезнь  
осталась в прошлом
- Я ничего об этом не знаю

[голосовать](#)  
[результаты опроса](#)

## истории из жизни

23.01.2012 | С открытым забралом  
«Е.В.А.» готова поддержать женщин с ВИЧ-инфекцией. В общественной организации уверены, что это  
серьезное заболевание еще не конец жизни

[узнать больше](#)

## блог

06.12.2012 17:08

У меня паника! подскажите как быть? мне 23 года, на 13 неделе беременности я попала в больницу с  
диагнозом "неразвивающаяся беременность" Меня почистили, покололи антибиотики, а при выписке  
сообщили что у меня нашли положительный Вич! Такого быть ...  
katya112

[обсудить](#)

timeline

< 1981



1981



## Методическая копилка

учителя, воспитателя, родителя



Интернет-проект "Знаем и любим Россию"



ЗОЖ - детям!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗОЖ - взрослым!

### СТИХИ ДЕТЯМ

-  [О здоровье и закалке](#)
-  [О гигиене](#)
-  [О гриппе и простуде](#)
-  [Как вести себя у врача](#)
-  [Витаминная азбука](#)
-  [Азбука лечебных трав](#)
-  [Антиникотиновые частушки](#)
-  [О режиме дня](#)
-  [О зарядке, физкультуре](#)
-  [О спорте](#)
-  [Зимняя Олимпиада-2014](#)
-  [Стихи о Сочи](#)
-  [О физкультуре с улыбкой :\)](#)

### СПОРТИВНЫЕ ЗАГАДКИ

-  [Спорт, соревнования](#)
-  [Летние виды спорта](#)
-  [Зимние виды спорта](#)


### СПОРТИВНЫЕ ВИКТОРИНЫ

Поделиться...







### СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ И ЗАКАЛКЕ



Здоровье 

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.

### ПЕСНИ-ПЕРЕДЕЛКИ

-  [О здоровье](#)
-  [Спортивные](#)
-  [Антитабачные](#)
-  [Антиалкогольные](#)

### ЗОЖ-СТИХИ

-  [О здоровье с улыбкой :\)](#)
-  [Антиалкогольные](#)



Воспитание без назидания

### РЕКЛАМА

Яндекс.Директ

Реклама



**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА\***



**Digma IDSD10 3G**

**8850р.** **В МАГАЗИН**

Закalивание детей и взрослых. Здоровый образ жизни

Яндекс\_Директ



Что находят по названию вашей  
компании в интернете? Создаем онлайн репутацию для брендов!  
sereputation.ru



Закalивание -это образ жизни: Ваш и Вашего ребенка! Если Вы хотите, чтобы ваш маленький человек был сильным и здоровым, полным энергии и чтобы ему легко все удавалось - ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь! И приобщайте к спорту вашего малыша! Закалять ребенка следует с первых дней жизни, и это далеко не разовая процедура. Но результат не заставит себя ждать - ваша семья станет куда энергичней и здоровее, чем раньше, а простуда будет обходить вас и ваших детей стороной! Откройте для себя Закаливание вместе с нами!



Закalивание

Закalивание - это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет. Ведь закаленный ребенок не боится переохлаждения, перепадов температуры, холодного ветра - закаленные дети редко очень болеют и практически не "простывают". Закаливать ребенка

можно даже с рождения. Начните сейчас и вы заметите, что ваш ребенок станет крепким, здоровым, энергичным и более работоспособным.



Здоровый образ жизни

Не секрет, что большинство человеческих заболеваний -следствие нездорового образа жизни и нерационального, неправильного питания. Но, воспитывая детей, каждый должен осознавать что, проецируя свои слабости и вредные привычки, он готовит с детства своего ребенка к своим же болезням. Здоровый образ жизни - норма для современного человека, стремящегося к успеху. Так будьте успешными, креативными, энергичными людьми и передайте вашему ненаглядному чаду тоже желание жить в гармонии,

полноценно и счастливо, заботясь о собственном здоровье.



Спорт

Ребенок растет и наступает момент, когда родители начинают думать в какую спортивную секцию следует его отдать. Мальчишку научат постоять за себя когда это необходимо, приучат к дисциплине, он станет сильнее и здоровее, девочка же станет пластичней и у нее однозначно повысится иммунитет и так далее. О детском спорте и околоспортивной тематике статьи данного раздела.



Грудничковое плавание

Методика обучения плаванию новорожденных детишек широко распространена сейчас не только в нашей стране. Ей обучают в детских поликлиниках, бассейнах, существует немало литературы по этой теме и даже видеоматериалов.

Грудничковое плавание для малышей очень важно. Ведь плавая ребенок развивает свою дыхательную систему, улучшает кровообращение, обмен веществ, снижает излишний тонус мышц, укрепляет нервную систему. Раннее плавание, плавание

Последние статьи



Диета и здоровое питание. В чем разница?

Практически каждый из нас хотя бы раз в жизни придерживался определенной диеты. Мотивы для этого мог...



Полезные свойства отрубей

Ускоренный темп жизни диктует свои правила, что также воздействует на питание образ питания современ...



Мой первый двухколесный транспорт. Учим ребенка кататься на велосипеде

Каждый из нас знает, что самая лучшая и беззаботная пора в жизни - детство, важным атрибутом которог...



Систематичность и постоянство закаливания

Организм любого человека характеризуется определенным температурным балансом, который при воздействии...



Выбираем коньки для детей

Если ваш ребенок сам загорелся желанием кататься на коньках, либо вы запланировали «зажечь» его этим...



Что такое сбалансированное питание?

Сбалансированное питание - один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни. От качества пита...

Наши проекты



[www.detochka.ru](http://www.detochka.ru)



[www.igraya.ru](http://www.igraya.ru)



[www.pregn.ru](http://www.pregn.ru)

Давайте дружить!

Читать @Detochkaru

Деточка: группа для род... В

Подписаны 1 310 человек



Мария



Марина



Ольга



Кристиночка



Мария



Павел

Подписаться на новости

Найдите нас на Facebook

## Сайты по наркологии, наркозависимости и профилактике наркомании



<http://www.narcom.ru/>

<http://add.net.ru/>

<http://psycheya.samara.ru/>

<http://www.nodrugs.ru/>

<http://aids.samaratoday.ru/>

<http://ichooslife.narod.ru/>

<http://www.echo-network.org/>

<http://www.niinop.ru/>

<http://www.narkotiki.by>

<http://www.narcohelp.ru/>

<http://www.narcozona.ru/>

<http://www.nrc.nsk.su/>

<http://www.drughelp.ru/>

<http://www.rwd.ru/>

<http://www.adic.org.ua>

<http://www.aids-stop.newmail.ru>

<http://annababina.narod.ru>

<http://www.narc.ru>

<http://www.narcotop.agava.ru>

<http://www.nodrugs.da.ru>

