

# **УЗ «Несвижская ЦРБ»**

## **Профилактика детского алкоголизма.**

Автор:врач-валеолог-Ивашкевич В.А.

**Несвиж,2020г.**

**11 июля 2020 года в  
Несвижском районе  
проводится ЕДЗ  
(единый день  
здоровья) на тему:  
«День профилактики  
алкоголизма».**



# Проблемы современной молодежи

- **Подростковый алкоголизм**
- **Проблема трудоустройства молодежи**
- **Повышение молодежной преступности**
- **Проблема непонимания старшего поколения**
- **Подростковый суицид**
- **Проблема получения высшего образования**
- **Массовое курение молодежи**
- **Подростковый инфантилизм**
- **Преобладание материальных ценностей**

# Алкоголь

— это наркотический нейротропный и *протоплазматический* яд, то есть яд, воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека; яд, разрушающий их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.

# Алкоголизм

- Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

# **Алкоголизм**

**— разновидность зависимости, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и поражением внутренних органов в случае хронического злоупотребления спиртным.**

**В большинстве случаев при алкоголизме происходит деградация человека как личности; потеря своего внутреннего "Я".**

## Что такое алкоголизм?

- **АЛКОГОЛИЗМ** (alcoholism) – биопсихосоциальное заболевание, в основе которого лежит зависимость человека от алкоголя («алкоголь» по-арабски «одурманивающий»). Является одной из форм отклоняющегося (девиантного) поведения.

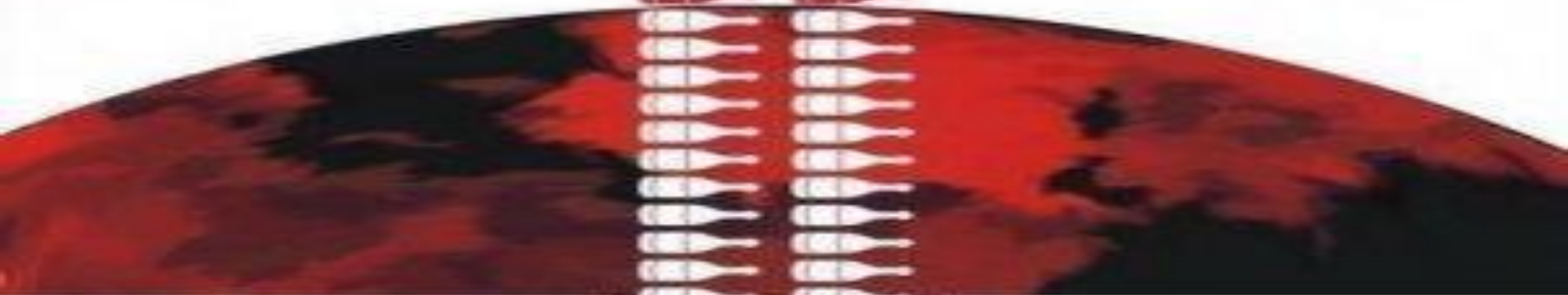


**ТИХОЕ  
ОРУЖИЕ  
МАСС**



**ОВОГО**

**ПОРАЖЕНИЯ**



**АЛКОГОЛЬ**



**Алкоголь - жизнь в лабиринте!  
Не попадайся в эту ловушку!**



**РНПЦ психического здоровья  
избавит от алкогольной  
зависимости**

# Алкоголь-проблема!

- Алкоголизм - это одна из наиболее серьезных проблем нашего времени.
- Детский алкоголизм вошел в тройку главных проблем России.
- Алкоголик - это человек, систематически употребляющий спиртные напитки, находящийся в психической и физической зависимости от алкоголя.



# «ДЕТСКИЙ И ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ»



# Виды алкоголизма

- **Ранний алкоголизм** - знакомство с опьяняющими дозами алкоголя в возрасте до 16 лет.
- **Пивной алкоголизм** - средний возраст начала потребления пива составляет 12-13 лет.
- **Хронический алкоголизм:**
  - начальная фаза:** опьянение с выпадением памяти, «затмение».
  - Критическая фаза:** утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя.
  - Хроническая фаза:** ежедневное похмелье, распад личности, помутнение в памяти, сбивчивость мысли.

# Причины алкоголизма

- Биологические-
  - -генетическая предрасположенность
  - -физиологические особенности в виде повышенной болевой чувствительности, слабого вида ВНД
  - -недостаточная способность мозга к окислению альдегидов
- Социальные -
  - -стресс
  - Семейная дезадаптация
    - -подражание окружающим в детском и подростковом возрасте

# Причины подросткового алкоголизма

1. Любопытство.
2. Пример старших.
3. Чтобы старше себя почувствовать.
4. Чтобы быть среди друзей «крутым».
5. Для расслабления.
6. От скуки.
7. Нравится вкус пива



# ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО АЛКОГОЛИЗМА

- В десятилетнем возрасте алкогольные напитки впервые пробуют либо случайно либо из интереса;
- После 14-15 лет наиболее характерными становятся такие причины: «все пьют и я пью», «уговорили», «для смелости» и прочие.

***Приобщение к алкоголю в семье является одной из основных проблем:***

- Дети, наблюдая за взрослыми на праздниках, начинают думать, что употребление алкоголя является нормой и обязательной составляющей семейных «застолтий».

## АЛКОГОЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ

- **Более 80% подростков употребляют алкогольные напитки.**
- **По данным Роспотребнадзора в России треть несовершеннолетних юношей и четверть девушек выпивают ежедневно.**





# ***СТАТИСТИКА ПОДРОСТКОВОГО АЛКОГОЛИЗМА***

- Родители приобщают детей к алкоголю в 60,5% случаев,
- 76,9% подростков, систематически принимающих алкоголь, учатся плохо, 23% учатся на среднем уровне, 1,5% учатся лучше среднего уровня.
- Примерно 50% подростков, употребляющих алкогольные напитки, мало читают, при этом 19% из них не читают книг вообще.
- В 58% семей алкоголь употребляет только отец.
- 53% детей, принимающих спиртное, не имеют достаточного контроля и внимания со стороны родителей.
- 51,7% семей подростков, часто употребляющих алкоголь, характеризуются напряженным психологическим климатом, где происходят постоянные ссоры, даже драки.
- 91% семей, где подростки регулярно употребляют алкоголь, социально неустойчивые семьи.



Такое ужасающее явление, как детский алкоголизм, в России стало распространяться в постсоветские времена, и на сегодня является очень серьезной проблемой. Если раньше молодые люди начинали проявлять интерес к спиртному примерно к 18 годам, то сейчас среди алкоголиков встречаются дети 10-12 лет, и даже 3-летние.



# Подростковый и детский алкоголизм

Употребление спиртного становится патологически необходимым атрибутом времяпрепровождения, расширяется спектр поводов и мотивов пьянства: «пью для повышения настроения», чтобы «развеселиться», «приятно пить» и т.д. Употребление алкоголя становится чуть ли не основным смыслом жизни. Складывается такой стереотип поведения, когда все жизненные проблемы решаются и порождаются употреблением спиртного. Пьют для того, «чтобы отключиться», «забыть неприятности» и т.д.





Этот случай не облетел все СМИ и не стал сенсацией только потому, что детский алкоголизм в России давно не новость: он распространяется быстрыми темпами и уже никого не удивляет. Возраст несовершеннолетних, регулярно употребляющих спиртные напитки, стремительно снижается.

Из трех российских детей в возрасте от 13 до 16 лет – двое регулярно выпивают. Такова статистика. Пьющие дети сегодня – это не только малолетние бродяги, живущие

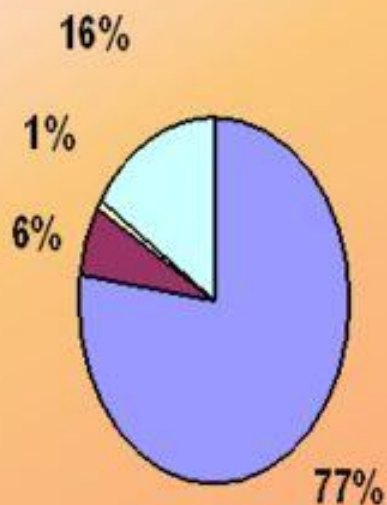
# Отношение школьников к употреблению спиртных напитков в компании друзей (на 100 обследованных)

мальчики

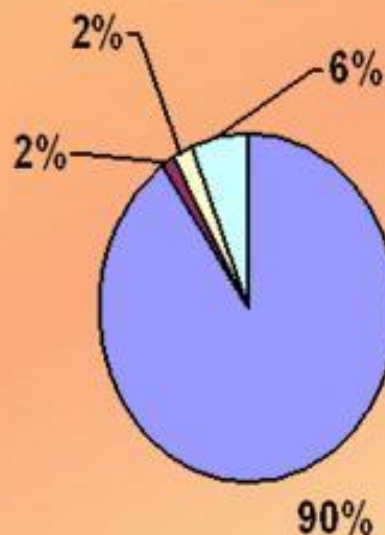
девочки

16 лет

16 лет



- осуждают
- считают нормальным
- безразлично относятся
- затрудняются ответить



- осуждают
- считают нормальным
- безразлично относятся
- затрудняются ответить

Почему об этом нужно говорить?  
Актуальность проблемы детского  
алкоголизма в современном  
обществе. Вырождение нации,  
утрата генофонда. Влияние  
алкоголя на организм человека.  
Ребёнок - алкоголик - потерянная  
личность. Пьющий подросток,  
потенциальный преступник.

Алкогольная деградация личности О  
слабеваает или совсем утрачивается  
ощущение долга перед семьей,  
коллективом, обществом, он теряет стыд  
и брезгливость, становится неряшливым,  
фамиллярным, надоедливым, утрачивает  
чувство вины, не понимает своих  
поступков, становится меркантильным,  
необязательным в творческой и учебной  
деятельности, неспособным осваивать  
новое, концентрировать внимание,  
отделить главное от второстепенного.

Алкоголь вредит учёбе и здоровью.  
Употребляя алкоголь, можно  
оказаться в опасных ситуациях.  
Употребление алкоголя  
отрицательно сказывается на  
поведение и взаимоотношении с  
друзьями и близкими. Алкоголь в  
детском возрасте особенно опасен  
из-за слабости детского организма и  
быстрого привыкания.





Пьянство среди несовершеннолетних тесно связано с их отклоняющимся поведением. В основе этой связи лежит самая главная для подростков опасность алкоголизма - он резко ослабляет самоконтроль.

Наиболее часто в состоянии опьянения совершаются насильственные преступления.

Юный, несформировавшийся организм – благодатная почва для развития алкоголизма. По причине незрелости центральной нервной системы ребенка она становится особенно уязвимой. Происходят нарушения памяти, интеллекта, логического и абстрактного мышления, нарушено эмоциональное реагирование.

## Три возрастных периода приобщения детей к алкогольным напиткам:

**Первый период** - раннее детство, в котором алкоголизация детей носит несомненный, непроизвольный характер. Этому способствуют следующие основные причины: пассивное курение, употребление алкоголя во время беременности и кормления грудью, что ведет к аномалиям физического и психического развития ребенка.

**Второй период** - дошкольный и младший школьный возраст. В этот период наиболее существенными причинами являются две - педагогическая неграмотность родителей, которая приводит к алкогольному отравлению организма, и семейные алкогольные традиции, приводящие к формированию интереса к спиртному.

**Третий период** - подростковый и юношеский возраст. В качестве основных причин можно назвать следующие семь: неблагополучные семьи; позитивная реклама в средствах массовой информации; бездельность свободного времени; отсутствие знаний о последствиях алкоголизма; уход от проблем; психологические особенности личности; самоутверждение. В этот период происходит формирование влечения к алкоголю, которое перерастает в привычку, приводя в большинстве случаев к алкогольной зависимости ребенка.

**Выделяют несколько этапов в развитии алкоголизма :**

**На первом, начальном, этапе** происходит своеобразная адаптация (привыкание) к алкоголю. Продолжительность этого периода составляет до 3-6 мес.

**Второй этап** характеризуется регулярным приемом спиртных напитков. Растут доза, кратность приема алкоголя. Меняется поведение подростка. Данный период продолжается до 1 года.

**На третьем этапе** развивается психическая зависимость, которая может длиться в течение нескольких месяцев или лет. Подросток сам является активным пропагандистом приема алкогольных напитков в любое время, в любых количествах и любого качества. Это начальная стадия хронического алкоголизма.

**Четвертый этап** определяется как хроническая стадия болезни. Сформирован абстинентный синдром, преимущественно с преобладанием психического компонента. Абстиненция менее продолжительна, чем у взрослых, наступает после приема больших доз алкоголя.

**На шестом этапе,** развитие алкоголизма соответствует закономерностям, описанным для взрослых. Существенным отличием является быстрое формирование слабоумия (деменции). Дети, страдающие алкоголизмом быстро опускаются, становятся асоциальными, грубыми, интеллектуально деградированными, с грубыми нарушениями памяти и эмоций.

У детей алкоголизм, в отличие от взрослых, имеет ряд характерных особенностей:

- быстрое привыкание к спиртным напиткам;
- злокачественное течение болезни;
- принятие ребенком больших доз алкоголя;
- быстрое развитие запойного пьянства;
- низкая эффективность лечения.



# Алкоголизм развивается по такой схеме:

- **начальная фаза:** опьянение с выпадением памяти, «затмение». Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет «впрок», у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет **сознание своей вины**, избегает разговоров о своей тяге к вину.
- **критическая фаза:** утрата контроля над собой после первого же глотка водки, стремление найти **оправдание** своему **пьянству**, сопротивление всем попыткам предотвратить желание выпить. У человека развивается высокомерие, **агрессивность**. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинаются **запой**, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к вину и водке.
- **хроническая фаза:** ежедневное похмелье. **Распад личности**. Помутнение рассудка. Сбивчивость памяти. Человек пьет **суррогаты алкоголя**, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные **психозы**.

**ПРИБЛИЖЕНИЕ К СПИРТНЫМ НАПИТКАМ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ НАИБОЛЕЕ ИНТЕНСИВНО  
ПРОИСХОДИТ В ТРЕХ ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДАХ:**

**Первый период - *раннее детство***

**Второй период - *дошкольный и младший  
школьный возраст***

**Третий период - *подростковый и юношеский  
возраст***

# МОТИВЫ ПЬЯНСТВА ПОДРОСТКОВ



# МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- После употребления вина мозг прекращает выделять собственный эндоэтанол, до тех пор пока алкоголь не метаболизируется. В результате регулярного злоупотребления алкоголем (через 5-6 лет) мозг перестает вырабатывать его совсем. Поэтому по утрам после выпитого вечером алкоголя болит голова, мышцы, суставы, резко падает настроение, человек недееспособен. Такое состояние в быту называется **похмелье**, в медицине – **синдром абстиненции** или **синдром отмены**. Больной страдает от острого дефицита эндоэтанола, необходимого для поддержания эмоционального и физического тонуса. Это заставляет человека принять с утра дозу алкоголя.
- **Потребность опохмелиться** – безусловный признак начинающегося алкоголизма.
- **Утрата рвотного рефлекса на прием больших доз алкоголя** - достоверный признак алкоголизма, той стадии когда еще можно надеяться на успешное лечение.





# ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Характер влияния алкоголя на организм человека давно и подробно изучен физиологами и медиками.
- Что касается подростков, то острое алкогольное отравление приводит к значительным изменениям деятельности сердечнососудистой системы
- Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация.



# **Влияние алкоголя на детский организм.**

Алкоголь, попадая в организм ребенка или подростка, проникает в кровь и мозг. В результате возникают отравления, различные заболевания. Причем алкоголь нарушает умственную деятельность, слабеет память, страдает мышление. Он вызывает у детей серьезные, необратимые заболевания органов пищеварения, печени, почек.

# Влияние алкоголя на детский организм

**«Плен  
иллюзий»**

**Реальная  
действительность**

Развитие аппетита

*Даже с малых доз непременно  
вырастет алкоголик.*

Лечебные свойства спиртного.

*Потеря сознания,  
тяжелое состояние*

Для согревания

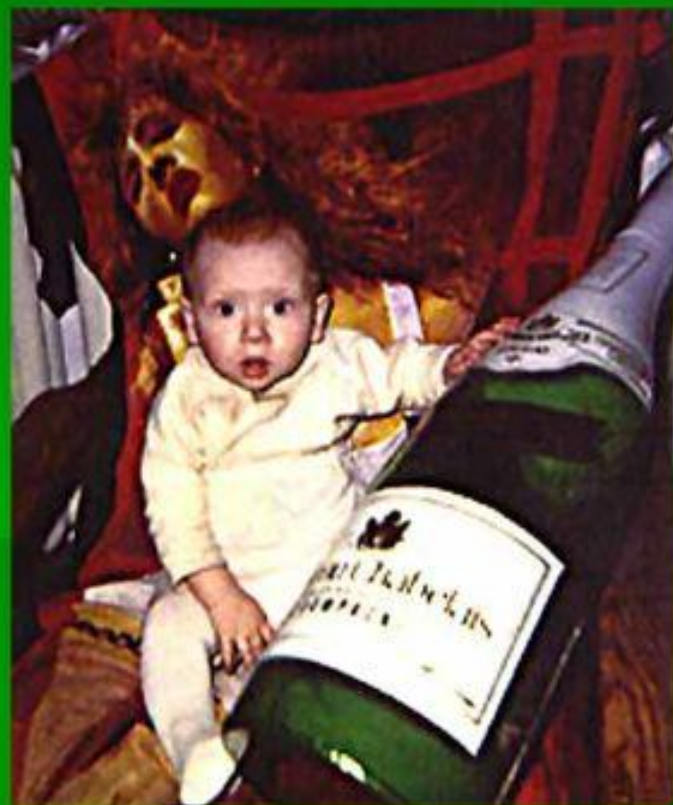
*Умер, не придя в сознание.*

Обезболивание

*Умственное развитие приостановилось,  
пропал аппетит, ухудшилось зрение.*

# Влияние алкоголя на организм ребёнка.

- Особую опасность представляет **острое отравление этанолом у детей**. Для детей раннего возраста токсической дозой этанола является однократный прием 20 г 40% раствора, а прием 50 г одновременно может привести к смертельному исходу.
- Образующийся в результате метаболизма этанола ацетальдегид нарушает работу сердца, способствует снижению АД.
- В результате дегидратации мозга, гипокальциемии, гипогликемии у детей часто развиваются судороги.
- Как и у взрослых, смерть наступает в результате паралича дыхания.



# Характер влияния алкоголя на психику подростка



- Возбуждение
- Угнетенное состояние
- Оглушенность
- Сонливость
- Вялость
- Бессвязная речь
- Потеря ориентации

МЫ НЕ ПРОДАЕМ  
ТАБАК И АЛКОГОЛЬ

**ДЕТЯМ**



# БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЕЧАЛЬНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ



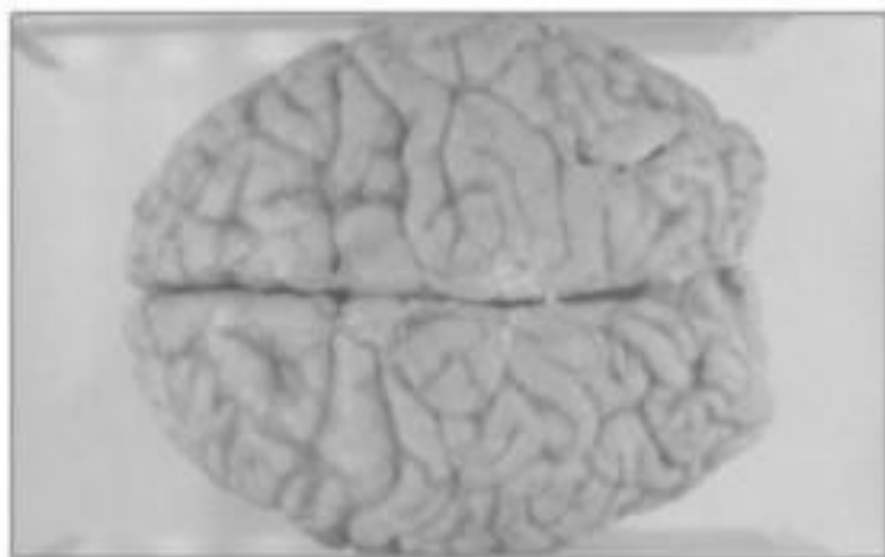
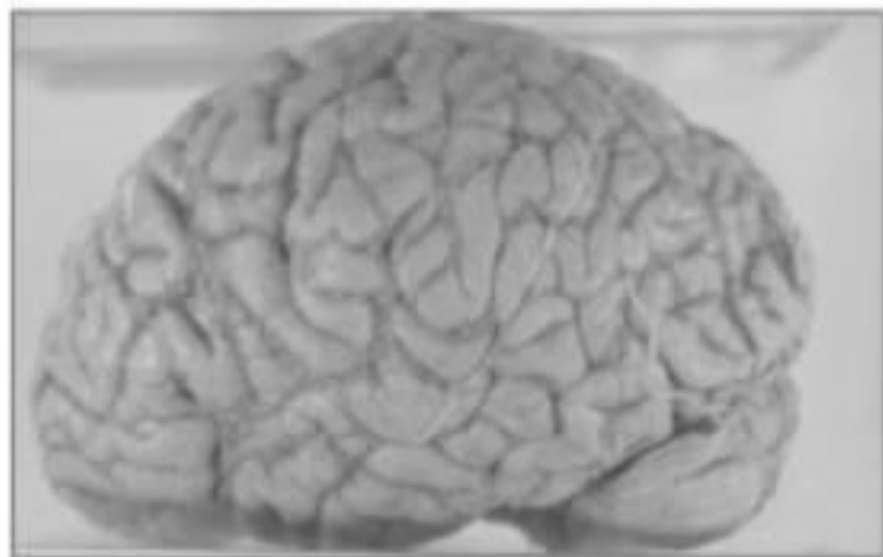
**МЫСЛКИ**

**ТРЕЗВО!**

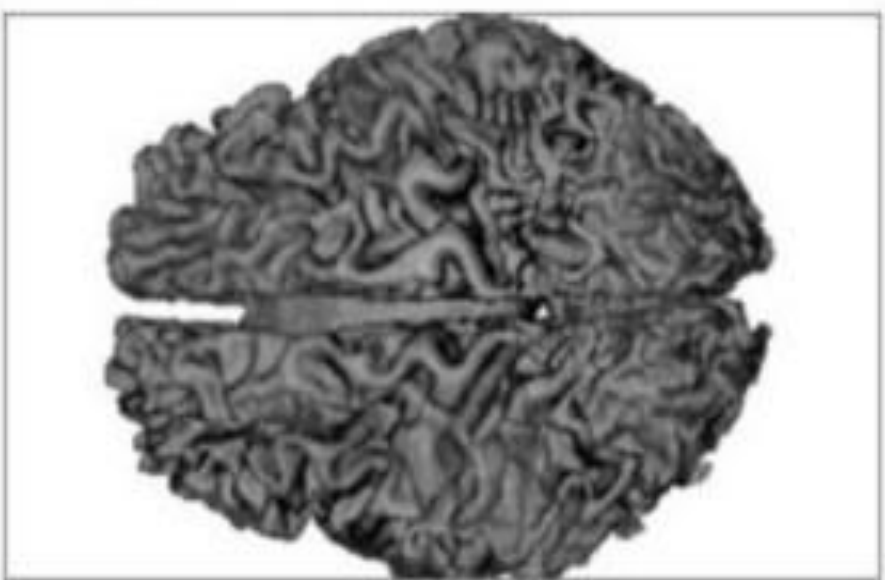




## 1. Мозг здорового человека



## 2. Мозг алкоголика



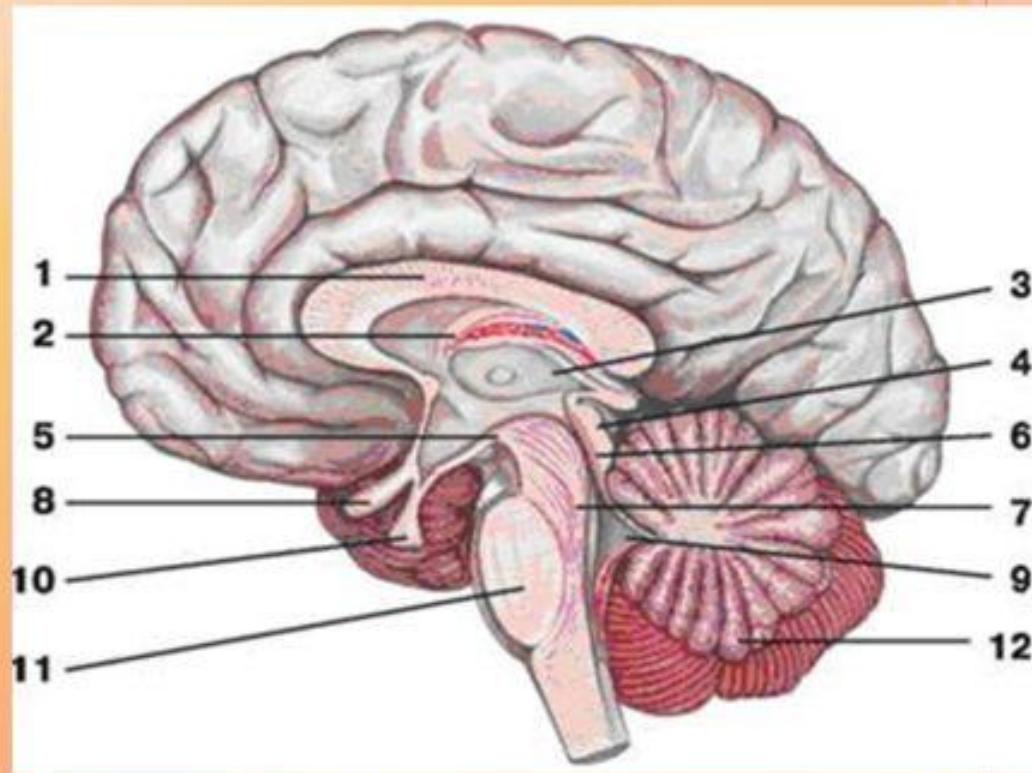
# МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- После употребления вина мозг прекращает выделять собственный эндоэтанол, до тех пор пока алкоголь не метаболизируется. В результате регулярного злоупотребления алкоголем (через 5-6 лет) мозг перестает вырабатывать его совсем. Поэтому по утрам после выпитого вечером алкоголя болит голова, мышцы, суставы, резко падает настроение, человек недееспособен. Такое состояние в быту называется **похмелье**, в медицине – **синдром абстиненции** или **синдром отмены**. Больной страдает от острого дефицита эндоэтанола, необходимого для поддержания эмоционального и физического тонуса. Это заставляет человека принять с утра дозу алкоголя.
- **Потребность опохмелиться** – безусловный признак начинающегося алкоголизма.
- **Утрата рвотного рефлекса на прием больших доз алкоголя** - достоверный признак алкоголизма, той стадии когда еще можно надеяться на успешное лечение.



- Алкоголь и опиоидные вещества (*эндорфины*) в небольшой концентрации в норме содержатся в крови у здоровых людей, никогда не злоупотреблявших ни спиртным, ни опиатами.
- Специальные рецепторы, ферментативные и иммунные механизмы участвуют в обмене и утилизации этих веществ. Именно с ними связываются патогенетические механизмы химической зависимости.

- В подкорковых структурах головного мозга (промежуточном мозге) выделяются химические вещества - *медиаторы удовольствия* (эндорфин, эндоэтанол).
- Каждый человек способен вырабатывать свое собственное наркотически подобное вещество - внутренний морфин или внутренний алкоголь.



**3 — Промежуточный мозг  
(таламус и гипоталамус)**

## **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ**

**МОГУТ ПОДТОЛКНУТЬ ПОДРОСТКА К АЛКОГОЛИЗМУ:**

- *негативные межличностные отношения внутри семьи;***
- *чрезмерная опека со стороны родителей;***
- *поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребенка и т.д.***

**Большую роль в приучении подростков к алкоголю оказывают телевидение, реклама и другие средства массовой информации.**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НЕГРАМОТНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ  
ПРОЯВЛЯЕТСЯ В СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРЕДРАССУДКАХ И  
ЗАБЛУЖДЕНИЯХ О ЦЕЛЕБНОМ ДЕЙСТВИИ АЛКОГОЛЯ:**

- **алкоголь усиливает аппетит,**
- **излечивает малокровие,**
- **улучшает сон,**
- **облегчает прорезывание зубов.**

*Алкоголизации детей и подростков  
способствует алкогольное окружение, которое  
составляют пьющие ближайшие родственники.*

**Выделяют несколько этапов в развитии алкоголизма :**

**На первом, начальном, этапе** происходит своеобразная адаптация (привыкание) к алкоголю. Продолжительность этого периода составляет до 3-6 мес.

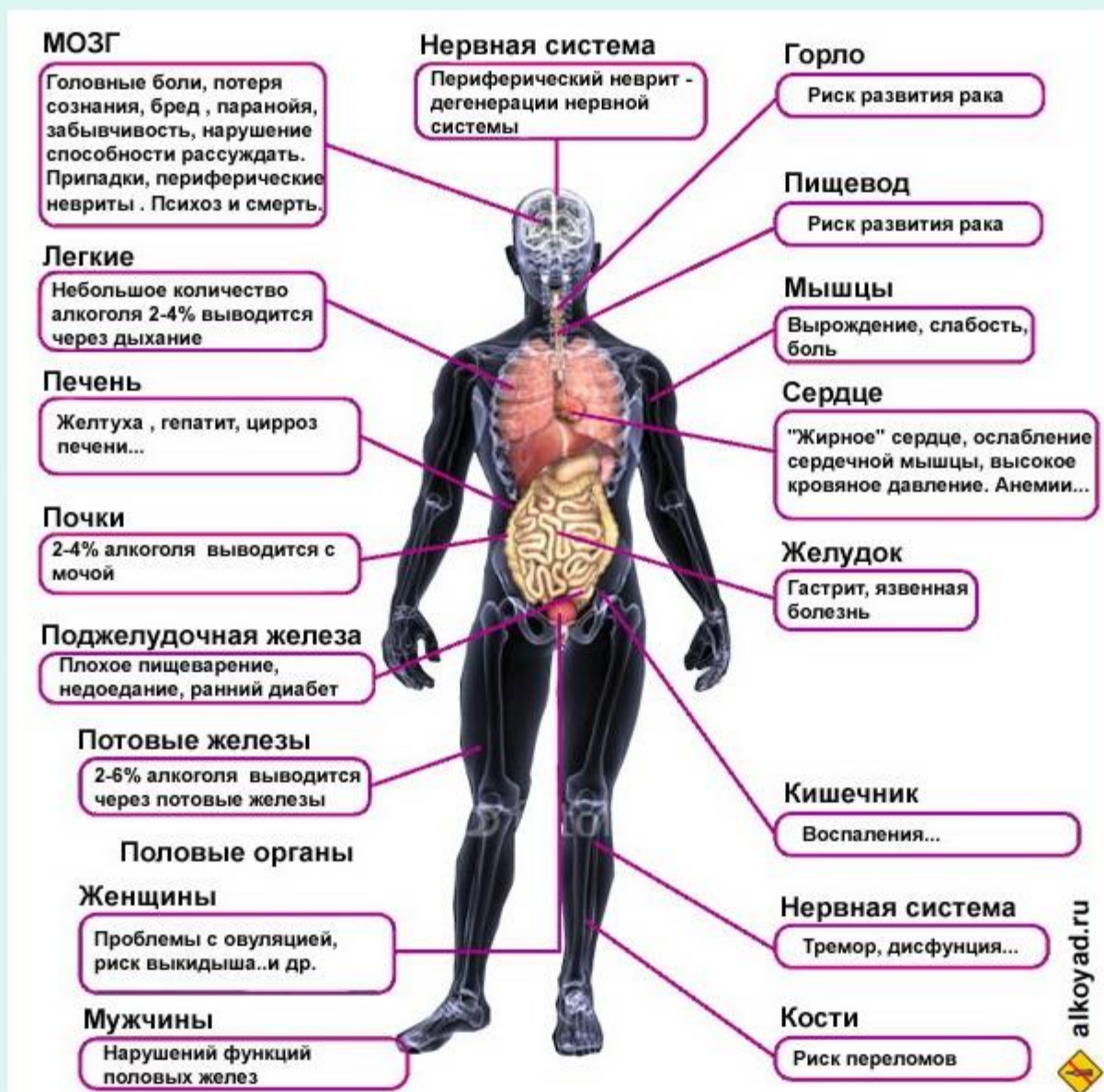
**Второй этап** характеризуется регулярным приемом спиртных напитков. Растут доза, кратность приема алкоголя. Меняется поведение подростка. Данный период продолжается до 1 года.

**На третьем этапе** развивается психическая зависимость, которая может длиться в течение нескольких месяцев или лет. Подросток сам является активным пропагандистом приема алкогольных напитков в любое время, в любых количествах и любого качества. Это начальная стадия хронического алкоголизма.

**Четвертый этап** определяется как хроническая стадия болезни. Сформирован абстинентный синдром, преимущественно с преобладанием психического компонента. Абстиненция менее продолжительна, чем у взрослых, наступает после приема больших доз алкоголя.

**На шестом этапе,** развитие алкоголизма соответствует закономерностям, описанным для взрослых. Существенным отличием является быстрое формирование слабоумия (деменции). Дети, страдающие алкоголизмом быстро опускаются, становятся асоциальными, грубыми, интеллектуально деградированными, с грубыми нарушениями памяти и эмоций.

# Влияние алкоголя на организм человека





- 1. Начальная стадия** - появление влечения к алкоголю
- 2. Средняя стадия** - нарастающее влечение к алкоголю, частичная потеря памяти, контроля над собой
- 3. Последняя стадия** - психическая и физическая зависимость от алкоголя, необратимые изменения организма, деградация личности

**Алкоголь**

Головной мозг

Разрушение нервных клеток

Сердце

Перерождение мышечных волокон в жировую ткань

Кровеносные сосуды

Атеросклероз

Желудок

Гастрит, язва, рак

Печень

Цирроз печени, алкогольный гепатит

Почки

Гибель почечных клубочков, отравление продуктами обмена веществ

Половые органы

Алкогольный синдром плода → нарушение психики, умственная отсталость у детей

**Необратимые процессы, ведущие к гибели организма**

# ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Алкоголь действует подобно наркотическим веществам и типичным ядам – вначале возбуждающе, затем парализующее. Раньше всего парализуются высшие центры. При частом употреблении алкогольных напитков сначала наблюдаются нарушения деятельности различных органов, а затем появляются анатомические изменения в них.



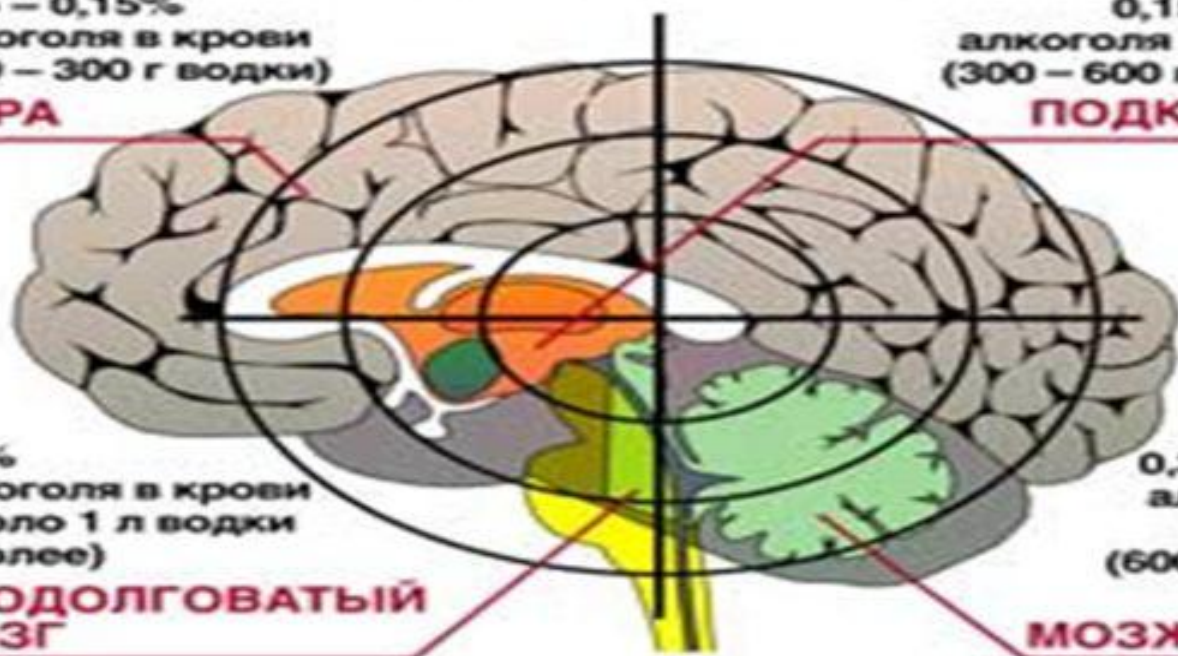
# МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

0,05 – 0,15%  
алкоголя в крови  
(100 – 300 г водки)

**КОРА**

0,15 – 0,3%  
алкоголя в крови  
(300 – 600 г водки)

**ПОДКОРКА**



0,5%  
алкоголя в крови  
(около 1 л водки  
и более)

**ПРОДОЛГОВАТЫЙ  
МОЗГ**

0,3 – 0,4%  
алкоголя  
в крови  
(600 – 800 г  
водки)

**МОЗЖЕЧОК**

## КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

**Нормальные**



Непьющий  
человек



**Разрушенные**

Страдающий  
алкоголизмом



# НАРУШЕНИЕ ПСИХИКИ АЛКОГОЛИКА

- Белая горячка алкогольный психоз - возникает у больных хроническим алкоголизмом на фоне похмельного синдрома. Для белой горячки типично преобладание истинных зрительных галлюцинаций. Их характеризует множественность образов и подвижность. Чаще это Насекомые (клопы, тараканы, жуки, мухи) и мелкие животные (кошки, крысы, мыши). Реже больные видят крупных животных и людей, иногда имеющих фантастический облик. Характерны видения змей, чертей, а также умерших родственников (так называемые блуждающие мертвецы)



# ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

- Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной, репродуктивной, дыхательной).
- В слизистой оболочке желудка обнаруживаются кровоизлияния, у больных алкоголизмом выявляются *гастрит, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*.

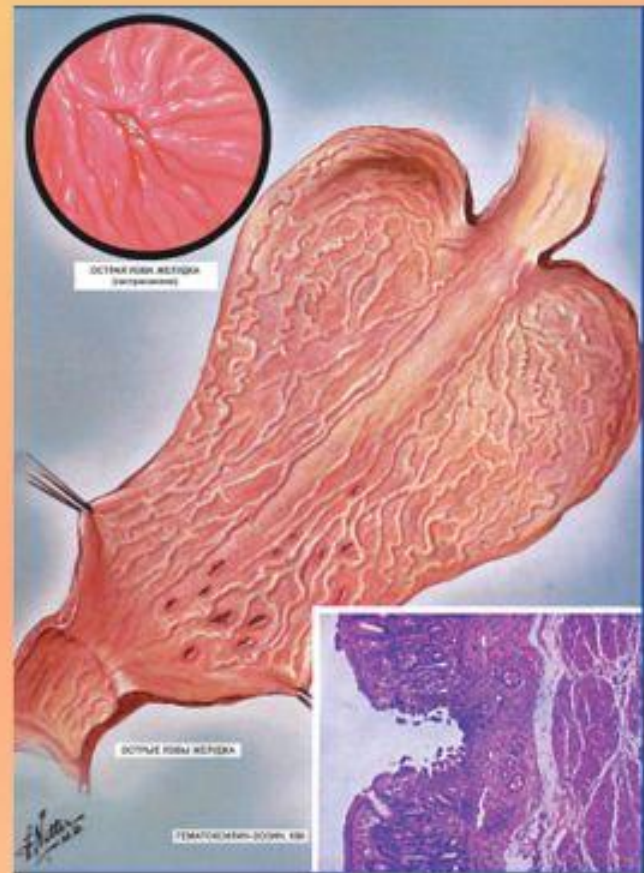


Рисунок 4. Острые язвы желудка алкогольной этиологии (по F.H. Netter, 2001)

# ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

- Алкоголь поражает сердечную мышцу, что ведет к тяжелым заболеваниям и повышенной смертности.
- Развивается *алкогольная кардиомиопатия*. Увеличение объема сердца обнаруживается при рентгено-логическом исследовании.
- Даже у здоровых людей после большой дозы алкоголя могут проявляться нарушения сердечного ритма.
- Злоупотребление алкоголем способствует развитию и прогрессированию *гипертонической болезни, ишемической болезни сердца*, часто является непосредственной причиной *инфарктов*.

○ Изменяются ткани печени и почек, сосуды печени становятся менее эластичными, наблюдается жировое перерождение печени – *цирроз печени*. Алкогольный цирроз печени: полный распад этого органа вызывает нестерпимые боли, сильный зуд кожи, отеки на лице и ногах, значительное увеличение живота из-за накопления большого количества жидкости. Затем следует удушье и мучительная смерть.

○ Страдают также дыхательные органы, половые железы и костная система.

○ На рисунке нормальная печень и желтая печень алкоголика:

вверху – внешний вид  
внизу – разрез печени



«алкоголь – наркотическое вещество, способное вызвать у выпившего чувство расслабления, облегчения, приятного ощущения – так называемую эйфорию. Именно этим он привлек

Внимание и получил распространение во всем мире. Работами И.Павлова доказано, что алкоголь не обладает возбуждающим действием на ЦНС, а, наоборот, вызывает торможение клеток коры больших полушарий. Чувствительность человека к токсическому действию алкоголя тем выше, чем он моложе. Так, для детей смертельная доза алкоголя – около 3 г на 1 кг массы тела (для годовалого ребенка – 100 г водки), для подростков – 4-5 г (0,25-0,5 л водки). Подсчитано, что систематическое употребление алкоголя сокращает жизнь на 10 лет, а хронические алкоголики живут в среднем на 15-20 лет меньше людей, не злоупотребляющих алкогольными напитками».



**«алкоголь всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта, через час – полтора его концентрация в крови максимальна. Из крови он поступает в ткани, особенно активно – в ткани головного мозга и печени. Вследствие раздражающего действия спирта на слизистую оболочку полости рта и желудка, усиливается отделение слюны и желудочного сока, что сопровождается повышением аппетита. Попадая в кровь, алкоголь вызывает расширение периферических сосудов. Нарушается терморегуляция.**

**Как только алкоголь попадет в кровь, сразу же включаются в работу органы внутренней биологической самозащиты, и эта работа не прекращается до тех пор, пока из организма не**

## Химик:

«в печени происходит реакция дегидрирования – превращение этанола в уксусный альдегид, который нарушает работу химических соединений, передающих нервные импульсы внутри мозга. При дальнейшем окислении альдегида образуется уксусная кислота.

Сильнее всего отрицательное действие этанола сказывается на нервно-психической деятельности. В головном мозге концентрация алкоголя на 60-70% выше, чем в крови, т.к. в нервных клетках содержится большое число жироподобных веществ, в которых спирт растворяется лучше, чем в крови. У пьяного человека в мозгу происходит большое количество мелких кровоизлияний, закупорка сосудов, в результате чего клетки мозга не получают кислород и гибнут. При употреблении 100 г пива ориентировочно погибает до 3000 клеток мозга, 100 г вина – 5000 клеток, 100 г водки – 7500 клеток. За годы у пьющего человека погибают миллионы клеток, которые не восстанавливаются. Алкоголь вызывает полиневрит, энцефалопатиты, психозы. Поражения сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, бронхиты, эмфиземы легких бывают в 3-4 раза чаще у лиц, страдающих алкоголизмом. Эти люди чаще болеют инфекционными заболеваниями, страдают авитаминозами».

древесины и крахмала

«в промышленности этиловый спирт производят различными способами. Наиболее старый из них – отгонка спирта из вина, где он образуется при брожении сахара, был найден арабскими алхимиками. Отсюда и название – винный спирт. Эта бесцветная, с острым запахом и жгучим вкусом, легко испаряющаяся жидкость получила название алкоголь, что по-арабски означает легчайший.

Производимый в настоящее время спирт идет в основном на нужды промышленности и только 20% на потребление населению. Этиловый спирт для промышленных нужд производят из древесины. Древесину (целлюлозу), как и крахмал, превращают сначала в сахар, затем из сахара путем брожения получают спирт. Наиболее совершенный способ – синтетический. Он заключается в каталитической гидратации этилена водяным паром в присутствии фосфорной кислоты.

Производимый спирт используется для получения бутадиена, а из него – синтетического каучука и резины для автомобилей, самолетной и ракетной техники, медицины, сельского хозяйства»

## Историк:

«известно, что русский народ издавна заботился о нравственном и физическом здоровье подрастающего поколения. Лучшим выражением гостеприимства считалось угощение чаем с вареньем, пирогами, сладостями. Совершенно не принималось спиртное во время полевых работ, запрещалось пить новобрачным.

Общества трезвости в России существовали еще до революции. Первое из них было учреждено в 1874 г. в селе Дейкаловка Полтавской губернии. В 1887 г. Л.Н.Толстой вместе с Н.Н.Миклухо-Маклаем, П.И.Бирюковым, Н.Н.Ге и другими подписал «Согласие против пьянства» и создал у себя в имении общество трезвости.

Во второй половине 19 века в стране было движение чаепитников – людей, объединивших целые деревни и села, давших зарок не пить спиртное. Перед въездом в такие села обычно стоял огромный самовар с горячим чаем. Любой путник мог выпить чашку горячего чая.

В 1900 году в России было 15 городских и 140 сельских обществ трезвости. Однако, царское правительство, владея монополией на водку, всячески препятствовало работе этих обществ. Оно откровенно спаивало народ».

Тренер:

«Одним из сильных средств в борьбе с пьянством является спорт. Физическая культура способствует воспитанию здорового человека, сохранению и укреплению физической и умственной работоспособности, психологической подготовке к трудовой деятельности, адаптации к физическому и психическому утомлению, преодолению излишнего эмоционального напряжения. Огромно влияние физкультуры и спорта на экономическую эффективность производства».

Учитель:

«самая большая ценность - это здоровье, но начинаешь это понимать тогда, когда его теряешь. Человечество научилось побеждать чуму, оспу, туберкулез, но приобрело массу болезней, возникающих из-за неправильного образа жизни, и из них на третьем месте по смертности - алкоголизм. На первом и втором месте - сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, среди причин которых учёные указывают все то же пьянство».



Последствия детского алкоголизма – ухудшение здоровья и умственных способностей. При систематическом употреблении спиртного у детей быстро нарастает непереносимость алкоголя и формируется похмельный синдром. Характер ребенка заметно меняется, в нем проявляются черты психопатии – повышенная возбудимость, вспыльчивость, агрессивность. Или наоборот – ребенок становится менее активным, безынициативным, апатичным, заметно снижается его интеллектуальная деятельность, ухудшается успеваемость.

# Как бросить пить

Известно, что медицина считает алкоголизм неизлечимым заболеванием, однако опыт людей, освободившихся от этой привычки, свидетельствует о том, что справиться с алкоголизмом вполне по силам каждому, при наличии трех составляющих:

1. Человек верит в возможность освобождения от пагубной привычки. (Вера).
2. Человек хочет от нее избавиться. (Желание).
3. Человек знает, что и как нужно делать. (Метод).





# Кто остановит подростков?

Семья

Школа

Государство

# ***ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО АЛКОГОЛИЗМА***

- 1. Профилактика алкоголизма на уровне семьи**
- 2. Профилактика алкоголизма на уровне школы**
- 3. Профилактика со стороны государства**



**ТРЕЗВОСТЬ  
РОДИТЕЛЕЙ —**

**здоровье  
ДЕТЕЙ!**

**ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ НОРМОЙ!**



**Adoptions  
centrum**

*Шведское общество  
по оказанию международной  
помощи детям*



*Общественное объединение  
"Центр доверия  
"Надежда и исцеление"*

**ТРЕЗВЫЕ  
РОДИТЕЛИ -  
СЧАСТЛИВЫЕ  
ДЕТИ!**



МЫ НЕ ПРОДАЕМ  
ТАБАК И АЛКОГОЛЬ

**ДЕТЯМ**



Для профилактики употребления наркотиков, алкоголизма среди молодежи, важно знать, почему одни легко становятся наркозависимыми, а другие не поддаются пагубным влияниям, иными словами, важно выявить причины и факторы молодежного наркотизма.

Исследования, проведенные в студенческой среде показывают, что большая часть молодых людей - 31% считают, что «это помогает забыть о проблемах» и «приносит приятные ощущения». «Интерес к риску», в связи с потреблением наркотиков обнаружили 16% студентов. Начинают прием наркотических препаратов «от скуки» – 14%, «считают наркотики необходимым элементом молодежных вечеринок» 5,0%.

Важным мотивом употребления наркотических веществ является поиск необычных ощущений и переживаний.



**СТОП АЛКОГОЛЬ**

Эффективное лечение алкоголизма

## **ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА ВАЖНЕЕ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА**

**Наша основная цель** - это программа профилактики алкоголизма, помогающая возобновить интересы к жизни человека и здорового образа жизни.

**ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ ДВУХ СТРАТЕГИЙ:**

- 1. Снижение факторов риска приводящих к алкоголизму;**
- 2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к алкоголизму.**

# Профилактика алкоголизма

- Профилактические меры, направленные на снижение количества зависимых от пива людей, проводятся глобально и в пределах страны. Кроме того, существует личностная профилактика, которая может помочь не попасть в пивную ловушку.
- Личностная профилактика пивного алкоголизма:
  - формирование адекватного восприятия себя, отстраненное наблюдение за собственными действиями;
  - развитие социальных качеств и силы воли;
  - ограничение общения с людьми, страдающими алкогольной зависимостью;
  - осознание неприемлемости употребления веществ, воздействующих на психику и заменяющих трезвые суждения на неконтролируемые, измененные влиянием алкоголя мысли.



# Профилактика алкоголизма

- Формирование мотивации на поддержку. Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или наоборот счастьем с другими и получить значимую поддержку.
- Важно научить людей помогать другим и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь.
- Люди, у которых есть поддерживающие друзья (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя и могут эффективно решать задачи.



# Технологии и методы профилактики алкоголизма

---

- ▶ Предоставление знаний и навыков в области противодействия употреблению алкоголя;
- ▶ Настрой на здоровый образ жизни;
- ▶ Поощрение человека делающего первые шаги бросить пить;
- ▶ Разработка альтернативных программ досуга людей.



# Профилактика алкоголизма

---

- Уделять больше внимания хобби. Удовлетворение результатами выполненной работы повысит эмоциональное состояние, расширит рамки положительных дел, что ляжет в основу поднятия уровня самооценки.



**Профилактика подросткового алкоголизма**  
благополучная семья; материальный  
достаток; обучение принятию  
общественных норм; регулярное  
медицинское обследование ; обитание в  
благополучном районе; достаточный  
уровень самооценки; выработка должных  
положительных качеств характера ;  
регулярное занятие спортом и творческой  
деятельностью; устранении факторов  
риска и усилении факторов защиты.

**Профилактика алкоголизма** предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях - государственном, макро- и микросоциальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны – раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.

**Выявление на самых ранних этапах** в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора – наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним.

**Информирование** детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.

**Обучение** навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.

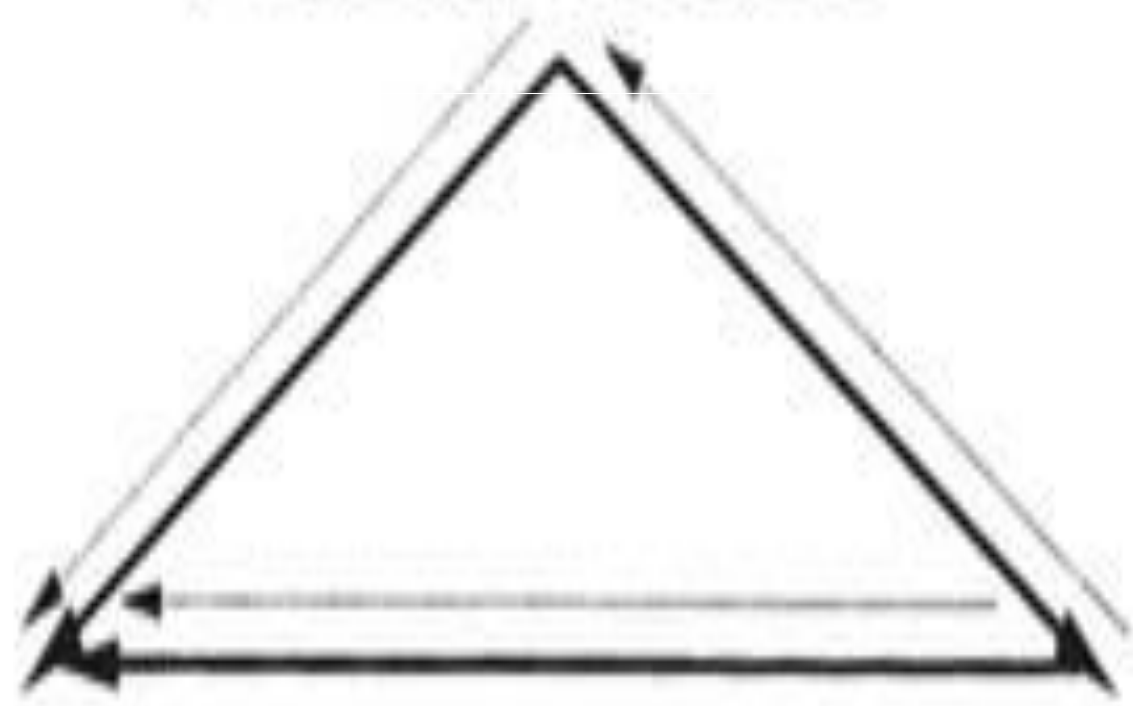
**Пропаганда здорового образа жизни** и предупреждение алкогольных расстройств.

**В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.**

**Помните! Алкоголизм легче предупредить, чем лечить! Раннее обращение за помощью – залог успешности лечебно-профилактических мероприятий.**

**Базисом для профилактики  
алкоголизма является создание  
у каждого человека (ребёнка  
или взрослого) нравственного  
базиса личности (крепкого,  
устойчивого духовно-  
психического здоровья),  
основанного ,в первую  
очередь, на 7 смертных грехах и  
10 заповедей Иисуса Христа из**

ГЕНЕТИЧЕСКОЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ

ДУХОВНОЕ

# ГРЕХИ СМЕРТНЫЕ

# ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗАКОНА БОЖИЯ

## 1. ГНЕВ

Вспыльчивость, мечтания отмщения, возмущение сердца яростью, помрачение ею ума, крик, брань, жестокие и колкие слова, ударения, толкания.

## 2. СЕРЕБРОЛЮБИЕ

Жадность к деньгам, соединенная большей частью с неправедным способом обогащения. Скупость, корыстолюбие.

## 3. ЗАВИСТЬ. ТЩЕСЛАВИЕ

Зависть, доводящая до всякого возможного злодеяния ближнему. Тщеславие - это желание и искание славы и других почестей. Хвастовство, лесть.

## 4. ЧРЕВОУГОДИЕ

Неправильное и излишнее воблание плоти, ея живота и покоя. Объедение, пьянство. Привязанность к различным увеселениям.

## 5. ГОРДОСТЬ

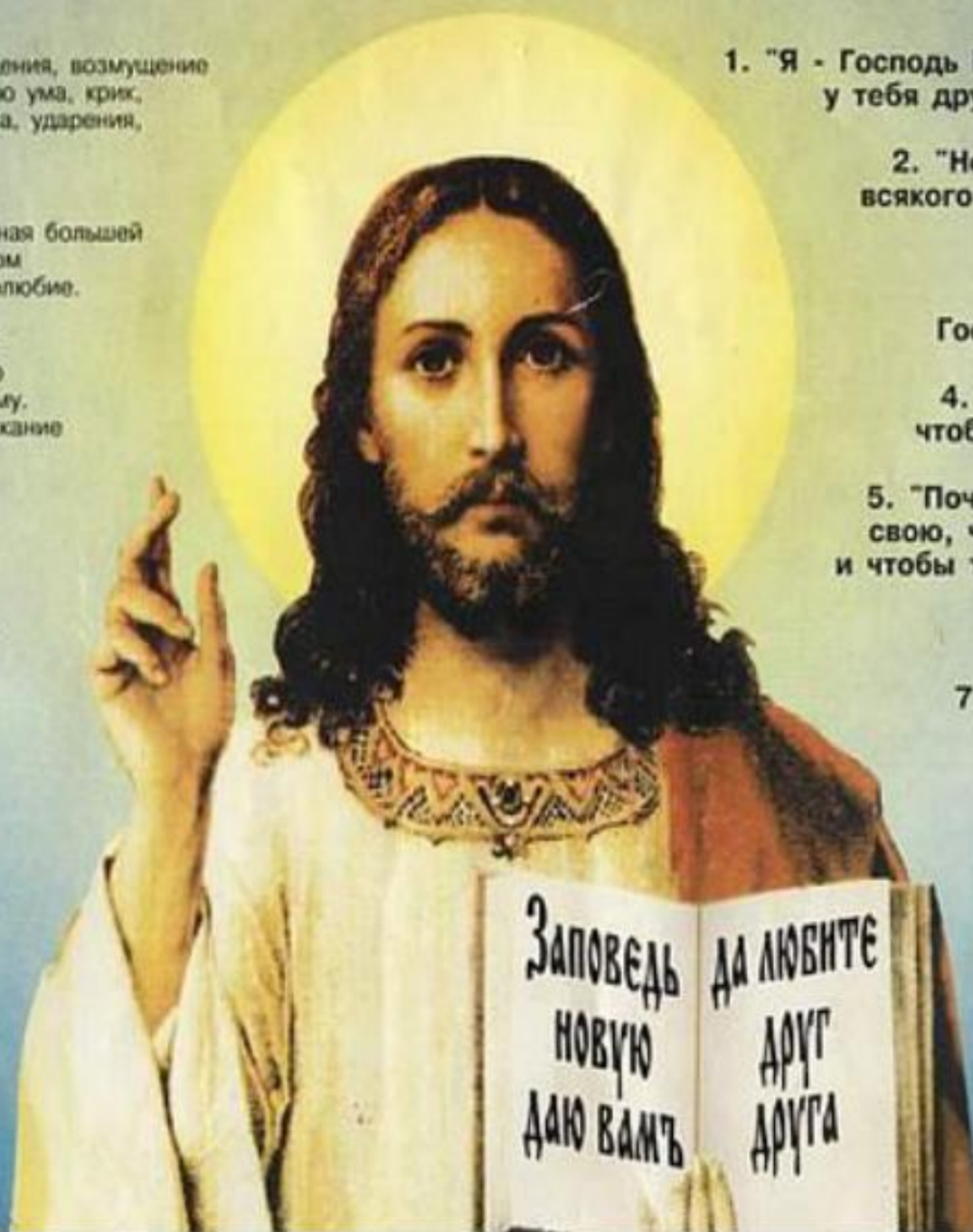
Презрение ближнего. Предпочтение себя всем. Стыд признать ошибки свои.

## 6. БЛУД

Принятие нечистых помыслов, услаждение ими, соизволение им. Супружеская неверность. Обман, воровство.

## 7. УНЫНИЕ. ЛЕННОСТЬ

Отчаяние, тоска, отсечение надежды. Лениность ко всякому доброму делу. Излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода негой.



1. "Я - Господь Бог твой; пусть не будет у тебя других богов, кроме меня."

2. "Не сотвори себе кумира и всякого подобия, не поклоняйся и не служи им."

3. "Не приемли имени Господа Бога твоего всуе."

4. "Помни день субботний, чтобы проводить его свято."

5. "Почитай отца своего и мать свою, чтобы тебе хорошо было и чтобы ты долго жил на земле."

6. "Не убий."

7. "Не прелюбодействуй."

8. "Не укради."

9. "Не произноси на другого ложного свидетельства."

10. "Не желай жены ближнего твоего, не желай дома ближнего твоего, - ни всего того, что принадлежит ближнему твоему."







## Первостепенное значение в лечении детей от алкоголизма имеют такие факторы:

- ранняя диагностика алкоголизма у детей;
- обращение в стационар (если возникла необходимость);
- обязательное участие родителей в лечении ребенка и в оказании психологической поддержки;
- вовлечение ребенка в доверительные беседы с взрослыми и психологами;
- занятия спортом, которые помогают укрепить организм;
- использование различных растительных сборов и препаратов (юный возраст – противопоказание для использования многих лекарственных средств);
- адекватный отдых, который позволяет молодому организму оправиться после постоянного отравляющего воздействия алкоголя;
- контроль государственных властей и ратификация законов, которые запрещают рекламные кампании, пропагандирующие алкоголь среди детей и молодежи (психологические трюки в рекламе, направленные на то, чтобы зацепить именно эту аудиторию).



# Факторы, ослабляющие здоровье.

Ослабляют здоровье неупорядоченный режим дня, малая подвижность, несоблюдение правил личной гигиены, нерациональное питание И Такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя.



# Какие бывают привычки?

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- посещать кружки
- читать книги

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками

# Вредные привычки

## детей:

- грызть ногти
- сосать пальцы
- брать чужие вещи
- ковыряться в носу
- обманывать, ябедничать
- тянуть в рот посторонние предметы
- зависеть от телевизора и компьютера
- и др.



- Образец текста
  - Второй уровень
  - Третий уровень
    - Четвертый уровень
    - Пятый уровень

# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Привычки , способствующие сохранению здоровья , считаются полезными.**

**Полезные привычки :**

- **УМЫВАТЬСЯ**
- **чистить зубы ,**
- **соблюдать режим дня,**
- **спать при открытой форточке и др.**



**Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .**

**Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.**



# Так Есть ли мотивы для ЗОЖ?

Побудить людей вести ЗОЖ — трудная, можно сказать, непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. В связи с этим формирование мотивации ЗОЖ у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у учащихся культуры здоровья. Начинать надо с формирования установки на здоровый образ жизни.



# Основы здорового образа жизни ШКОЛЬНИКОВ

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха
- Режим сна
- Физическая нагрузка
- Распорядок дня
- Закаливание
- Режим питания
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек

Информация=Знания=Убеждени  
я=

Навыки (умения)=Привычки.

*А.С.Пушкин:*

*«Привычка свыше*

*нам дана, замена*

*счастью она».*





# Цикл внедрения привычки

Триггер

Рутину

Позитивное подкрепление

# Царство полезных привычек



Трудолюбие

Вежливость



Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

Соблюдение гигиены

Герой нашего времени - человек  
без вредных привычек!



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID

©

**Задача родителей – формирование здоровых привычек у детей. Если привить правильные навыки с раннего возраста, ребенок превратится в самостоятельного самостоятельного взрослого. Для детей необходимо прививать такие навыки, как:**

• **Понимание важности соблюдения гигиены и чистоты. Ребенок должен уметь ухаживать за собой, поддерживать в порядке свои вещи, комнату.**

• **Здоровое питание. Полезные продукты необходимы для молодого растущего организма.**

• **Сон не менее 8 часов в сутки.**

Немаловажными для детей являются **физическая активность** и спорт. Многие из этих правильных привычек прививают в детском саду.

## Эффективные меры противодействия вредным привычкам.

Всем известно выражение, что лучше не допустить болезнь, чем потом стараться ее вылечить. Самый простой способ воспитать людей, не зависящих от пагубных привычек – это профилактические меры воздействия. Такие меры необходимо принимать с самого раннего детства, с рождения человека. Доказано, что в семье алкоголика возникает риск того, что и его дети начнут прикладываться к спиртному. Поэтому в этом случае поможет личный пример демонстрации здорового образа жизни, а не простой показ видео, разговор или беседа. Вредные привычки необходимо искоренять на корню. С ребенком необходимо постоянно разговаривать на разные темы, включая и вопрос о вредных наклонностях. Необходимо обсуждать с ним и пагубное влияние вредных привычек на психологическое и физическое здоровье человека. Профилактика включает в себя и такое понятие, как занятость личности, ее востребованность. Известно, что возникновение всех вредных привычек связано с появлением депрессии, психической дисгармонии, человек ощущает свою ненужность, ему становится скучно, грустно и одиноко. Каждый должен вести активный образ жизни, физически трудиться, пополнять свои знания, всячески развиваться, стремиться к лучшему, тогда у него будет чувство полноты жизни, появится интерес к себе и другим людям. И будет полноценная жизнь, где вредным привычкам не место. Очень важно для человека поставить перед собой основные задачи, найти себе отдушину в виде полезного хобби. Накопившиеся эмоции пусть выходят через творчество или общение с интересными личностями. На своих проблемах не нужно заикливаться, ведь у кого-то их гораздо больше, чем у вас. Возможно, стоит протянуть ему руку помощи, и тогда собственные неурядицы покажутся пустяками.

## Как внедрять привычки.

С каждого понедельника мы полны решимости изменить себя. Как составить новую программу жизни, начать внедрять привычки, чтобы они сохранились надолго?

В первую очередь у вас должна быть цель. Определите то, ради чего хотите изменить свой образ жизни или какую-то отдельную ее сферу. Составьте подробный план действий. Подумайте, какие инструменты вам понадобятся для развития новых привычек, каких результатов хотите добиться, как будете измерять их достижение.

Вот несколько советов:

- Не стремитесь поменять все сразу. Внедряйте новые привычки постепенно. Расставьте приоритеты: какие изменения вы хотите внести в первую очередь. Выберите не более 3 пунктов для одного этапа.
- Действуйте маленькими шагами. Начните с самого простого шага на пути к большой цели. Например, если ваша цель – делать 50 отжиманий, начните с 10. Постепенно действие станет регулярным. Когда почувствуете, что стало легко, скучно, можно увеличивать нагрузку. В итоге вы придете к желаемому.
- Ведите трекер полезных привычек. Есть много приложений, которые будут отслеживать и напоминать вам о выполнении действий.
- Привязывайте действия ко времени, месту. Включите новые привычки в распорядок дня, запланируйте для них определенное время. Время от времени проводите анализ. Подведение итогов развивает навыки систематизации информации, структурное мышление. Также вы сможете понять, есть ли прогресс или, наоборот, какие-то привычки не формируются, стоит от них отказаться (возможно, они не «ваши»).

**Школа  
Природного  
Земледелия**

**Ваше  
Плодородие**

**Выращиваем  
экологически  
чистый урожай**











[masterovoy-instrument.ru](http://masterovoy-instrument.ru)





**Молодежь должна воспитывать свою культуру. Необходимо уменьшить количество негативных факторов, таких как алкоголь и наркотики, неуважение. Важно, воспитать чувство патриотизма в молодых людях и привить уважение к миру и людям, живущим в нем.**

**Чтобы сделать современную молодежь лучше, необходимо программы молодежной политики, организовать молодежные движения.**

**Например:**

**Спортивные мероприятия**

**Социальные проекты**

**Творческие мероприятия**



# Трезвость в школу!



Папа, мама, брат и я -  
Вместе выращиваем Семью!



**Вопрос - ответ**  
Почему животные не пьют?  
Почему у меня нет  
этих привычек?  
(Динка, 12 лет).

Ответ простой. Трезвость - естественное состояние человека. Каждый рождается трезвым. И это естественное состояние сохраняется всю жизнь, если человек живёт в трезвом окружении. Если у него трезвая мать, отец, братья, сестры, бабушки, дедушки и т.д. Не самое сложное условие таково, что некоторые дети и взрослые люди свою естественную Трезвость теряют, если не имеют знаний о Трезвости.

Уроки Трезвости помогут вам обрести эти знания, сохранить свою естественную Трезвость на всю жизнь. У животных же отнять естественную Трезвость очень трудно, потому что у них отсутствует разум, а потому не велят запрограммировать на самоотравление. А здоровые инстинкты животных охраняют их от разных ядов.

Корыстный интерес пока ещё силен  
Абсурды людям в головы вбиваются,  
«Бедняга пьёт и курит», говорят,  
А надо так: «Обманут, Отравляется»



## ТРЕЗВОСТЬ

естественное, творческое состояние человека, семьи, общества и страны, свободное от запрограммированности на самоотравление алкоголем, наркотиками, табаком, лекарствами и т.д. и биологически здоровое состояние любого животного.



ТООО УДТ "Трезвый Урал" ул. Республики 171

Прочитай сам  
Покажи друзьям!



**ТРЕЗВЫЙ И ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ  
НАША ТЕМА**

Ценности в жизни человека



Урок Трезвости!  
Трезвость - естественное  
состояние Человека!



Сп~~и~~ют

с буквой ~~и~~ - сила  
с буквой ~~и~~ - могла





# Скажи алкоголю НЕТ!!!

Напьешься пьян — на виду любой изьян.

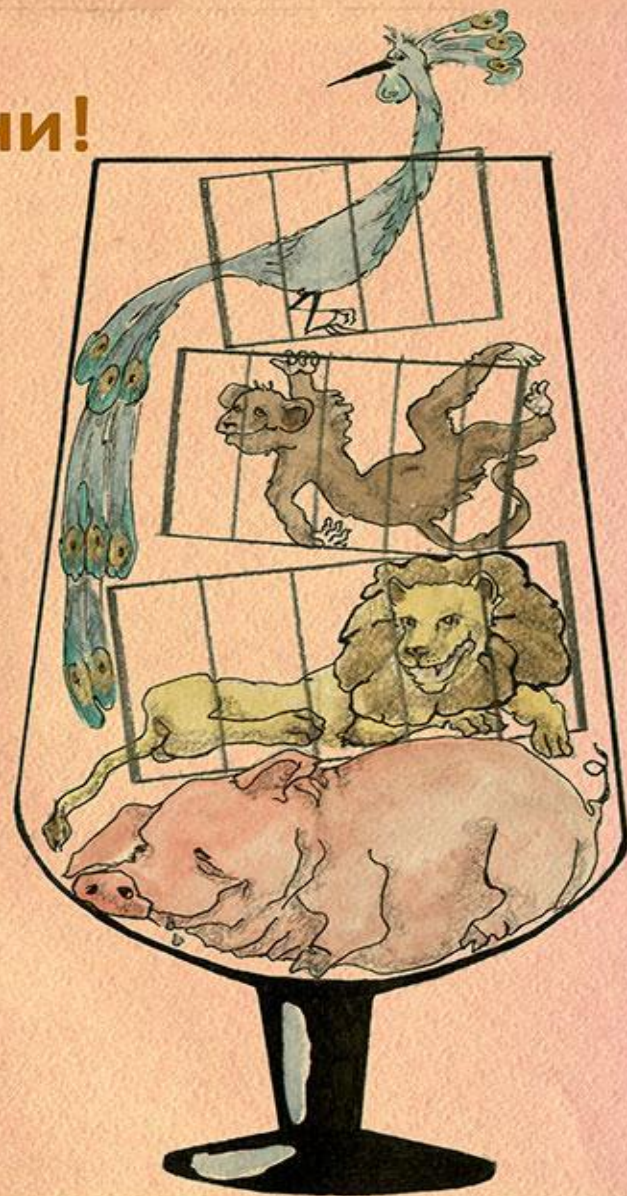
Влияние алкоголя на организм человека





# Что выбираешь ты ?

Я выбираю  
трезвый образ жизни!



# ТРЕЗВОСТЬ — НОРМА ЖИЗНИ



# Девиз нашей команды:

Мы умеем думать,  
Мы умеем  
рассуждать,  
Что полезно для  
здоровья,  
То и будем  
выбирать!





# Наш девиз:

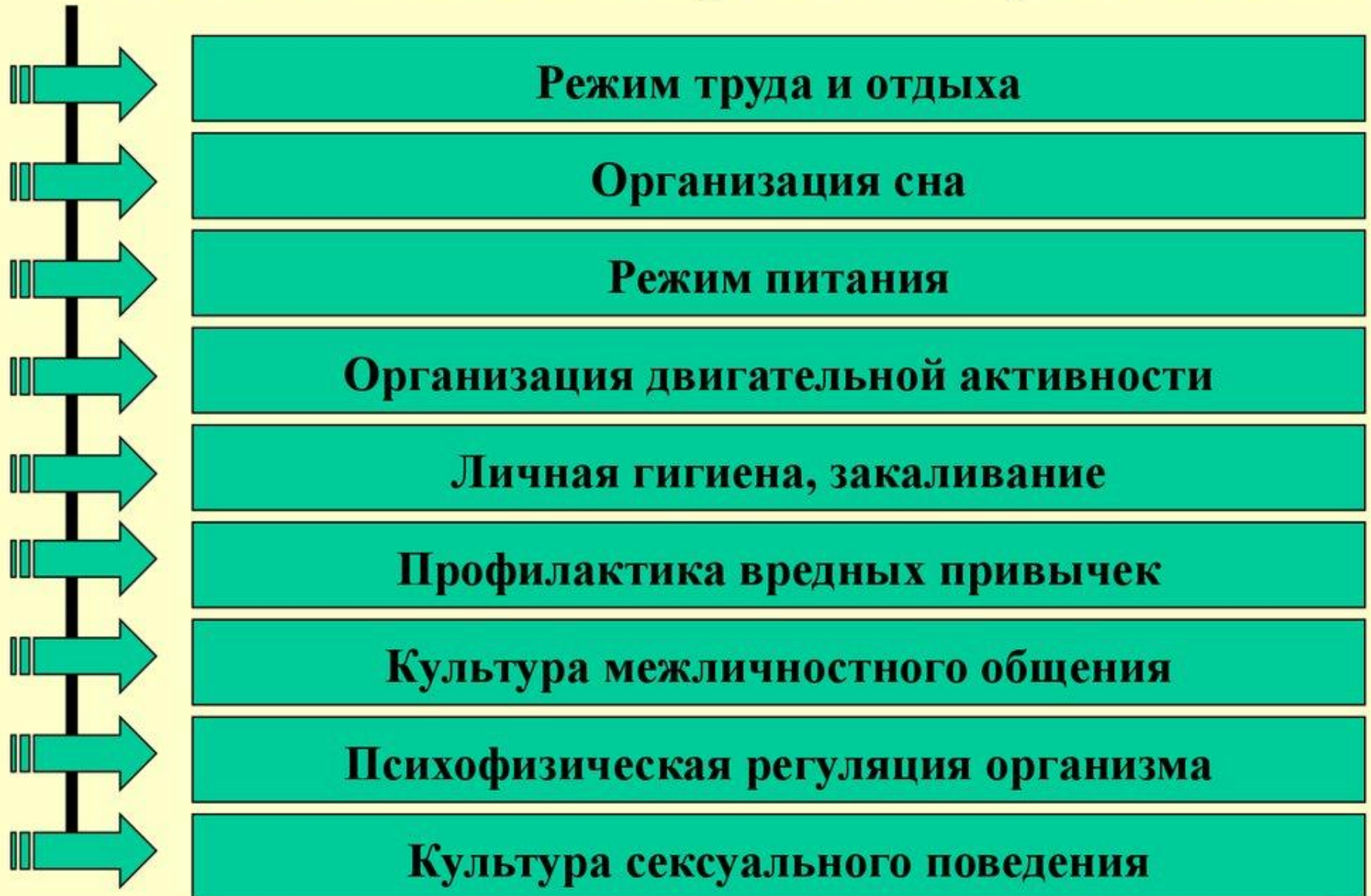
«Дружно, смело, с оптимизмом -  
за здоровый образ жизни!»



**ЛУЧШЕ БЫТЬ ОДНОМУ,  
ЧЕМ ПОПОЛНИТЬ СТАДО**



# Составляющие здорового образа жизни





# ТРЕЗВОСТЬ

– естественное, творческое состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, др. ядами) и физического отравления ими в любых количествах.

# ТРЕЗВЫЙ ЧЕЛОВЕК



## СВОБОДА ОТ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ

Является необходимым условием для:

- Жизненных установок на создание счастливой семьи;
- Психологической устойчивости;
- Ответственности;
- Способности долго сосредотачивать своё внимание на каком-либо объекте.



## ИСПРАВНЫЙ МОЗГ

Является необходимым условием для:

- Нравственности (способность различать добро и зло, правду и ложь, при принятии решения выбрать добро и правду);
- Абстрактно-логического мышления (способность оперировать отвлечёнными данными, которые нельзя потрогать);
- Обучаемости;
- Творческого подхода к решению задач.



## ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ

Является необходимым условием для:

- Дostatка;
- Счастья в семейной жизни;
- Активной гражданской позиции.



## ПРЕКРАСНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Является необходимым условием для:

- Высокого качества жизни;
- Собственного здоровья и здоровья детей;
- Долгую жизнь.

**АЛКОГОЛЬ** разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

**Никогда не пей!**







**ЗАЩИТИТЕ**

**МЕНЯ...**

ПРОДУКЦИЯ  
**МЫ**

**ДЕТСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ**

**Откажитесь от  
вредных  
привычек, и  
жизнь станет  
лучше!**

Все больше молодых людей отказывается от алкоголя и выбирают трезвый образ жизни. Девиз молодых: «Трезвость норма жизни». Трезвые люди хотят лучшей жизни.



Спасибо

за

внимание!