



**Только
трезвая Россия
станет великой!**

«Алкоголь — зло никак не меньшее, чем любые другие наркотики. Любая доза алкоголя сокращает сосуды мозга. Эритроциты перестают туда попадать, и клетки мозга через какое-то время погибают... — это настоящий яд!»

Выдающийся врач-хирург, доктор медицинских наук, профессор, академик Российской академии медицинских наук Фёдор Григорьевич Углов

Может ли быть умеренное употребление наркотика?

В России ежегодно от последствий употребления алкоголя умирает около 700 000 человек.





Геннадий Шичко
Психофизиолог,
открывший явление
табачно-алкогольной
запрограммированности

Алкоголизм начинается не с первой выпитой рюмки, а с первой увиденной рюмки, которую пьёт папа или мама.



ТРЕЗВОСТЬ – ВЫБОР РАЗУМНЫХ

При употреблении даже небольших доз алкоголя
навсегда и безвозвратно
гибнут несколько тысяч клеток мозга.

Человек, употребляющий алкоголь один-два раза в неделю,
в среднем сокращает свою жизнь **на 20 лет.**



ПРОФЕССОР Жданов Владимир Георгиевич

СИЛА И ПЛЮСЫ ТРЕЗВОСТИ

1. Человек перестаёт попадать в неловкие ситуации, вызванные отсутствием контроля за своим поведением в нетрезвом состоянии. Трезвый человек живет здоровой, осознанной жизнью и не вспоминает по утрам сквозь головную боль: «А что вчера вообще было?»
2. Трезвость дает человеку возможность раскрыть и развить все свои творческие, интеллектуальные и духовные возможности, переданные ему родителями по наследству.



СИЛА И ПЛЮСЫ ТРЕЗВОСТИ

3. Трезвость укрепляет волю и развивает личность человека: отказ от химического «веселья», «расслабления», «раскрепощения», «снятия стресса, усталости» стимулирует его находить новые и совершенствовать имеющиеся навыки и умения для решения этих проблем, укрепляют волю. При этом развивается интеллект и творческое воображение, приобретаются новые знания и опыт.



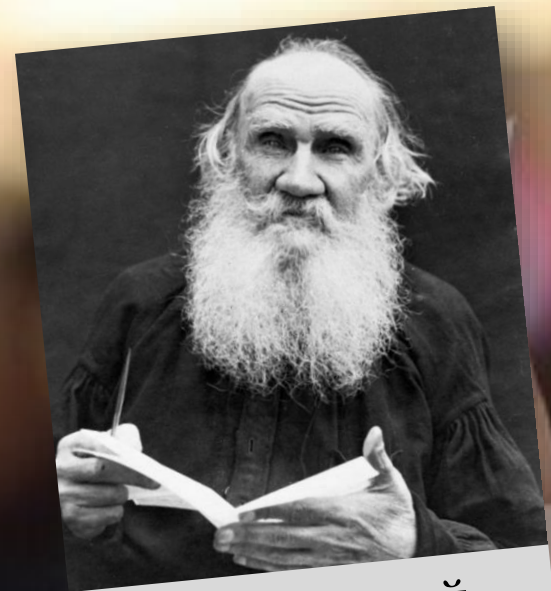
СИЛА И ПЛЮСЫ ТРЕЗВОСТИ

4. Трезвость укрепляет человека нравственно. Трезвый человек чувствует себя уверенно, так как он умеет отстоять себя как личность, отказавшись от спиртного, сигареты или наркотиков - поступив так, как нужно и хочется ему, а не пьющей и курящей (или наркоманящей) компании. Трезвость укрепляет у человека чувство собственного достоинства, повышает его авторитет и уважение окружающих его людей.

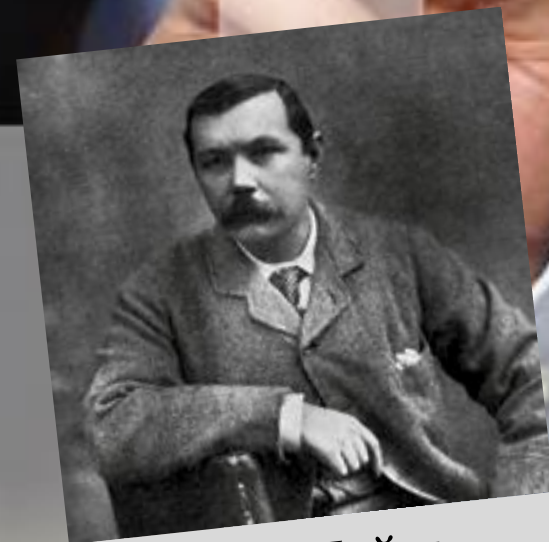


СИЛА И ПЛЮСЫ ТРЕЗВОСТИ

5. Трезвость открывает путь к вершинам духовно-нравственного совершенства, потому что никогда не позволяет наркотикам заглушать голос совести. Только полная трезвость дает человеку возможность постоянного духовно - нравственного роста. Прием же даже малой дозы алкоголя, табачного дыма или другого наркотика парализует высшие функции коры головного мозга, которые отвечают за нравственность человека. Чем чаще человек потребляет наркотики, тем он более нравственно неподвижен.



Л. Н. Толстой



А. К. Дойль

СИЛА И ПЛЮСЫ ТРЕЗВОСТИ

6. Трезвость позволяет осуществлять биологическую потребность человека в творчестве, т. е. постоянном поиске нового в своей профессиональной деятельности, в любви, дружбе, воспитании детей, общении, познании жизни и т. д. Курение, малые дозы алкоголя, другие наркотики, притупляют способность человека к творчеству.



СИЛА И ПЛЮСЫ ТРЕЗВОСТИ

7. Трезвость — это ясный ум. Недаром в народе высшей похвалой является эпитет «трезвый»: трезвое решение, трезвый ум, трезвая политика и т.д.

Алкоголь и табак понижают интеллект, ослабляют волю, подрывают авторитет, омрачают разум, являются атрибутами комплекса неудачника. Без трезвости немислим образ здорового, сильного, красивого и успешного человека.

Где трезвость, там и победа!

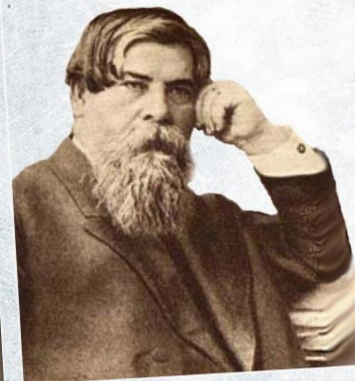
**«В трезвости
счастье народа»**

*Лозунг Дня трезвости, который
впервые начали отмечать
в Санкт-Петербурге в 1911 году*

Информационно-методический центр

**Доказано, что даже
малые дозы алкоголя
ослабляют умственные
способности.**

В.М. Бехтерев



**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**
общее-дело.рф



**ТРЕЗВАЯ
РОССИЯ**



ТРЕЗВАЯ
РОССИЯ

ТРЕЗВАЯ
РОССИЯ

HEALTH
ADVISORY
CENTRE





ОПАСНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Познавательный мультфильм для детей «Опасное погружение»

Источники

1. Опасное погружение : познавательный мультфильм для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.youtube.com/watch?v=6YG16RBrQB0&feature=emb_logo.
2. Преимущества трезвой жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://alkodd.ru/kodirovanie/preimushhestva-trezvoj-zhizni.html>.
3. Преимущества трезвой жизни для человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ucrazy.ru/interesting/1250097360-preimushhestvatrezvozhiznidlyacheloveka.htm.l>
4. Трезвость – выгодное вложение [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://m3ra.ru/2015/01/20/sobriety/>.

Презентацию подготовила: И. А. Моторина

Компьютерный дизайн: И.А. Моторина

Редактор: Л. Б. Анисимова

© МБУК «Поронайская ЦБС», 2020

Телефон: 8 (42431) 4-23-66

Наш сайт: [//www.поронайская-цбс.рф](http://www.поронайская-цбс.рф)