

Ты уже настолько взрослый...

чтобы уметь выбирать друзей. В твоём окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки спиртного. Не говоря уже о том, что сам ты должен избегать употребления спиртного. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного.

Вокруг каждого злоупотребляющим алкоголем, должна быть создана атмосфера осуждения и нетерпимости. Избегай вечеринок, собирающихся с целью выпить, и людей, не представляющих себе веселье без выпивки.

Как сказать «Нет!»

1. Не шепчите и не бубните, говорите с нормальной громкостью.
2. Не смотрите в сторону, когда говорите с человеком, не смотрите в пол. Смотрите ему прямо в глаза.
3. Не улыбайтесь, если хотите, чтобы ваши слова серьезно восприняли.
4. Когда смотрите на человека мысленно нарисуйте треугольник «глаза-лоб» и не опускайте свои глаза ниже, сделайте шаг назад или отклонитесь назад корпусом.
5. Держите правильную дистанцию. Стойте подальше, если вы не хотите соглашаться. Если необходимо сделайте шаг назад или отклонитесь назад корпусом
6. Восстановите дыхание - сделайте глубокий вдох, пока считаете до четырёх задержите дыхание и сосчитайте до четырёх, выдохните, пока считаете до

Уголовная ответственность.

Статья 20. 20.

Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ общественных местах.

Статья 20. 21.

Появление в общественных местах в состоянии опьянения.

Статья 20.22.

Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет.

Влечет наложение административного штрафа на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

216240 Смоленская область
г. Демидов, ул. Советская, 5
т.(8 481 47) 4-11-89; 2-20-65
e-mail: ddemidovskaya@inbox.ru

Составитель: А.В. Бобылева
ведущий методист по работе с детьми

МБУК ЦБС Демидовского района
Центральная детская библиотека

12+



Информационно-рекомендательный
указатель для учащихся 5-9 классов
и родителей

г. ДЕМИДОВ 2020

"Вред алкоголя: мифы и реальность"

Миф: Поднимает настроение.

Реальность: В реальности вызывает лишь наркотическое опьянение. Потребность поднять настроение таким способом считается ненормальной и говорит о уже сформировавшейся, в какой-то степени, алкогольной зависимости.

Миф: Снимает усталость.

Реальность: Он, парализуя активность коры у головного мозга, может вызвать лишь дурашливую расторможенность. Лучше отдохнуть, выспаться или переключиться на другую деятельность.

Миф о том, что алкоголь может снять стресс.

Реальность: Алкоголь вводит в состояние, аналогичное "временному наркозу", выход из которого на много тяжелее самого стресса. Более эффективно уйти в учёбу, пообщаться с семьей, друзьями, порелаксировать, заняться физическими нагрузками или завести

Миф: Алкоголь улучшает сон.

Реальность: Наркотический сон, в который вводит алкоголь, в дальнейшем приводит к бессоннице. Сформировавшаяся зависимость может закончиться алкогольным психозом или белой горячкой. Лучше предпочесть физическую работу, вести здоровый образ жизни и заботится о душевном равновесии.

Миф: Алкоголь может снять страх.

Реальность: На самом деле приводит к безрассудности и неконтролируемому поведению.

Миф: Алкоголь может очистить организм от токсинов.

Реальность: Это и есть токсин. А выводят из организма все вредные вещества почки и печень.

Миф: Делает дружбу крепче.

Реальность: Дружба на алкогольной почве обрекает на одиночество, когда заканчиваются деньги.

Миф: Алкоголь не добавляет лишних килограммов.

Реальность: Даже если вы днем тренировались до изнеможения, а вечером выпили баночку пива или бокал вина, то все ваши усилия пропадут даром. Ведь алкоголь замедляет метаболизм. В алкоголе содержатся калории, которые ближе к жирам, чем к углеводам и белкам. В жирах содержится 9 калорий на грамм, а в алкоголе – 7 калорий на грамм. То есть, алкогольный коктейль по калорийности может сравниться с обедом. Спиртные напитки заставляют организм накапливать калории, так как тело не воспринимает их как топливо и не выводит из организма.

Миф: Алкоголь согревает в морозную погоду.

Реальность: Нельзя пить спиртное, если вы замерзли на улице. Сосуды сначала расширяются и происходит согревание кожных покровов, но затем, именно из-за этого эффекта, тело теряет тепло. Поэтому ощущение согревания сменяется переохлаждением.

Миф: Употребление алкоголя - личное дело человека. Где и сколько он употребляет, никого не касается.

Реальность: Употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, с друзьями, в общественных местах. Так как значительное число преступлений, убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Миф: Алкоголь не мешает творчеству.

Реальность: Уничтожаются нейроны в коре головного мозга, развивается слабоумие.

Миф: Алкоголь вписывается в образ крепкого и зрелого мужчины.

Реальность: Наоборот, может выставить в глупом и жалком виде.

Миф: Употребление алкоголя не сказывается на внешности.

Реальность: Неправда. Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос, ногтей.

Миф: Пиво не алкоголь.

Реальность: Неправда. Пиво так же содержит спирт, и употребление его в больших количествах оказывает такое же действие, как вино и водка..