

МОДА, ДА НЕ ТА...

Для многих молодых людей коктейли в ярких баночках - первый алкогольный напиток, который они пробуют. В этих жидкостях много сахара, они похожи на знакомую с детства газировку, и алкоголь в них практически не чувствуется. Подростки, потягивающие сладкий, туманящий мозг напиток из баночки, уверены, что это круто и безвредно.

Однако миф о безвредности слабоалкогольных коктейлей в баночках – не более чем миф. «Никаких научных оснований этот миф под собой не имеет, вместе с тем именно с таких напитков в большинстве случаев начинается приобщение к алкоголю», - говорится в докладе Общественной палаты «Злоупотребление алкоголем в РФ. Социальноэкономические последствия и меры противодействия».

Баночная алкогольная жидкость вредит молодым, прежде всего, тем, что там содержится много энергетика - кофеина, разбавленный спирт, сахар. И все это сильно газуруется. Такие напитки быстрее другого алкоголя всасываются в организм, вследствие чего наступает неконтролируемое опьянение.

Коктейль с кофеином и его заменителями возбуждает организм, а спирт в то же время угнетает. Вред такого сочетания, прежде всего, в том, что человек не чувствует влияния алкоголя из-за того, что энергетик перебивает его.

Кроме того, в баночных коктейлях часто содержатся пищевые дешевые заменители – ароматизаторы, красители, стабилизаторы, консерванты, которые в сочетании с кофеином и спиртным способны вызывать побочные болезненные эффекты и нанести вред организму.

Говорят, а ты не слушай, говорят, а ты не верь!

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ:

«Алкоголь снимает стресс»

Неправда! Алкоголь вызывает временную эйфорию - наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Победить стресс помогут близкие или психолог.

«Много двигаешься – быстрее трезвеешь»

Нет! Даже марафонский бег не способен ускорить работу печени по переработке алкоголя и выведение алкоголя из организма. Лучше просто танцуйте, когда танцуешь – не пьешь.

«Алкоголь помогает при усталости»

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если вы устали, лучше сменить род деятельности, передохнуть, погулять, почитать, поиграть в компьютерные игры, но никак не употреблять алкоголь.

Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло победить его.

Плутарх,
древнегреческий философ



С 12-13 лет треть юношей и почти 20 % девушек, согласно статистике, начинают ежедневно или через день употреблять слабоалкогольные напитки и пиво. Сроки становления алкоголизма у молодых в 4-5 раз короче, чем у взрослых

«Алкоголь улучшает сон»

Неправда! Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам. Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.

«Алкоголь греет в морозы»

Опасная ложь! Алкоголь расширяет сосуды и дает ощущение тепла. И это, наоборот, приводит к потере тепла, когда его нужно экономить. Поэтому так нередки случаи обморожений и даже гибели выпивших людей на морозе.

«Алкоголь укрепляет дружбу»

Неправда! Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть алкоголь.

«Алкоголь улучшает творческие способности»

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

«Пиво и вино полезны для здоровья»

Неправда! Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в какой напиток он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.

«Алкоголь помогает при гриппе, ангине, простуде»

Неправда! Алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет. Как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие

А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?

НАЙДИ СВОЕ ХОББИ

Fingerboarding - Если бы не южный калифорнийский дождь в начале 1998 года, который заставил молодого Стивена Ашера остаться дома вместо того, чтобы оттачивать трюки на скейте, то, вероятно, история никогда бы не узнала, что такое fingerboard (палецдоска). Стивен придумал, как можно кататься на скейте дома и ничего при этом не сломать. Парень сделал первые миниатюрные копии скейтборда. Он был загнут с двух сторон, как скейт, у него были колеса и даже графика. Он катался на фингерборде пальцами на всех домашних поверхностях и делал те же самые трюки, что и на большом скейте. Отец Стивена – увидев увлечение сына, быстро превратил его выдумку в прибыльный семейный бизнес.

ТАНЦУЙ

Танцы не только развлекают, но и тонизируют, успокаивают, дают возможность подчеркнуть свою индивидуальность, привлекают внимание. Танцы – это всегда новые знакомства, друзья, новые горизонты. Прибавь к этому благотворную физическую нагрузку – и ты поймешь, почему выработка гормонов удовольствия – эндорфинов – у танцующих просто зашкаливает. Современный dance делится на клубный и уличный. В последнем варианте давно не выходит из моды брэйкданс – разновидность хип-хопа, или чистый хип-хоп с его множеством вариаций.

ЛЮБИ

На планете Земля нет более сильного чувства и всепоглощающего занятия, чем любовь. Рядом с любимым человеком мы стремимся быть лучше, честнее и чище. Это – отличная мотивация для тех, кто хочет жить здоровой, полной жизнью без алкоголя. К тому же, вместе с любимым человеком приятнее проводить свободное время - посещать театры, музеи, кино, выставки и концерты, наполняя свою жизнь новыми свежими красками!

ЖИВИ ПОЛНОЙ, ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ!



**Комиссия по делам несовершеннолетних
и защите их прав в Ворошиловском
районе Волгограда**

г. Волгоград, ул. Рабоче-Крестьянская, д.19,
кабинет №17,
Тел.: 97-15-80

**Комиссия по делам
несовершеннолетних и защите их прав
в Ворошиловском районе Волгограда**

СКАЖИ АЛКОГОЛЮ НЕТ!



Волгоград, 2020