



11 сентября – Всероссийский День трезвости



Проблема с алкоголем в России носит острый характер. Многие граждане страдают алкогольной зависимостью, от которой им не помогают избавиться даже самые опытные психологи и наркологи. От пьянства рушатся семьи, ухудшается здоровье, гибнут люди.

Аналитики считают, что России объявлена война, которая нацелена на наших детей, на людей трудоспособного возраста. Ведется эта война самым подлым способом – путем разрушения духовно-нравственных ценностей, пропагандой порока, навязыванием негативных зависимостей, таких как алкогольная, никотиновая, наркотическая и др.



В результате возраст приобщения к алкоголю подростков за последние двадцать лет снизился с 16 до 13 лет. Более 80% несовершеннолетних в России постоянно употребляют алкоголь, а 33% юношей и 20% девушек употребляют его ежедневно. Это подрывает физическое и психическое здоровье, умственное развитие подрастающего поколения. Как следствие Россия занимает первое место по детскому алкоголизму. Брошенные дети, старики, разрушенные семьи, ужасающий по масштабам травматизм – это все грани той же проблемы. Если ситуация не изменится – у нашей страны нет будущего. Сегодня только трезвость может остановить наш стремительный бег к неизбежной и позорной гибели, ибо алкоголь – это оружие массового поражения.

История возникновения праздника

Впервые мероприятие, посвященное дню трезвости, пропагандировали служащие православной церкви в 1911 году. В Петербурге ими был организован митинг, на котором его участники призывали граждан вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек. Позже, стали появляться сообщества трезвенников.

Эти события привели к тому, что в 1913 году был официально утвержден праздник, посвященный дню трезвости, но просуществовать ему удалось недолго, так как на него был наложен запрет властью СССР.

Восстановлено это тематическое событие было уже правительством России в 2005 году. Теперь, ежегодно 11 сентября люди отмечают день трезвенника.



День трезвости рассматривается как праздник свободы человека от негативных зависимостей, как праздник здорового образа жизни.

Каждый праздник имеет свою духовно-нравственную, ценностную основу. Для Дня трезвости – это духовная свобода человека, смысл которой состоит в развитии созидательных сил человека – духовных и физических, в подчинении своих инстинктивных влечений разумной воле, в служении своим близким, своему народу. День трезвости призван увлекать идеалами жизни свободными от рабства потребления, от рабства наркотического, алкогольного, никотинового. Участники праздника День трезвости должны ощутить свою сопричастность с жизнью и деятельностью лучших людей России и мира – сторонников и пропагандистов трезвости. Трезвый человек тот, у кого разум стоит на страже сердца.

Трезвость выступает не только как ценность, но и как цель духовно-нравственного воспитания, и как интегративное личностное качество, на мировоззренческом уровне характеризующее результат воспитания и самовоспитания. С этой точки зрения в трезвости можно выделить трезвенные взгляды, убеждения и идеалы. Если трезвенные взгляды строятся

на основе научных знаний, то убеждения требуют активной позиции личности, активного участия в трезвенном просвещении. Трезвенные идеалы складываются на основе поиска растущим человеком смысла своей собственной жизни, осознания своих отношений с другими людьми, с миром.

День трезвости должен быть радостным, ярким, красивым и искренним праздником, во время которого будут проходить наряду с уроками трезвости, диспуты, спортивные состязания, культурные мероприятия – спектакли, творческие конкурсы, акции. День трезвости в этом смысле должен стать одним днем из целостной большой трезвой жизни, ее прообразом.



Как отмечать

Всероссийский День Трезвости всем, кто хочет видеть нацию здоровой и сильной, желательно проводить не в застольях и, тем более, без спиртного.

Как проходит 11 сентября в России

- В городах и других населенных пунктах страны размещают информационные стенды со статистикой о повышении смертности от злоупотребления алкоголем, психических расстройствах, о росте числа аварий на дорогах и др.
- На предприятиях, в учебных заведениях и организациях выступают узкие специалисты, которые доносят до аудитории доступную информацию о том, как пагубно влияет спирт на организм, особенно в подростковом и пожилом возрасте.
- Некоторые бизнесмены, по примеру своих дореволюционных коллег, прекращают продажу любого алкоголя.
- Чтобы поддержать активный образ жизни и в поддержку отказа от спиртного, энтузиасты проводят разного рода марафоны, митинги, эстафеты, конкурсы и так далее. А артисты выступают на разных площадках страны.

- В российских городах появляется атрибутика, выпускаемая во имя трезвости.
- Стены домов и асфальт разрисовываются «трезвыми» надписями и картинками, к чему активно привлекается молодежь и подростки.

Это событие носит и светский характер. Потому людям неверующим рекомендуется общаться с близкими (в том же интернет-пространстве), совершать добрые дела во имя крепкой семьи и здорового общества.

Целью данного мероприятия является привлечение внимания к проблемам алкоголизации и необходимости профилактических мероприятий по борьбе с пьянством, пропаганде *здорового образа жизни*.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья населения;
- повышение мотивации населения к ведению здорового образа жизни;
- пропаганда спорта, как альтернативы вредным привычкам и привлечение их к систематическим занятиям спортом;
- изучение уровня грамотности населения по вопросам социально-значимых заболеваний, факторов риска их развития.

Формирование высокого уровня здоровья детей и учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом является высшей социальной ценностью государства. Поэтому с самого раннего детства необходимо формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. «Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому», так сказал наш великий соотечественник Николай Амосов, врач, академик, гордость нашей медицины.

Установлено, что на здоровье человека в разной степени влияют и успехи медицины (10-15 %), и наследственность (10-15 %), и экология (20 %), и образ жизни человека (60%). Не трудно увидеть, что образ жизни человека является определяющим. Человек либо создает свое здоровье, либо безответственно растрчивает то, что получил от природы как дар.



Здоровье обеспечивается хорошими гигиеническими условиями, рациональным режимом труда, отдыха и учебы, двигательной активностью, пребыванием на свежем воздухе, благоприятным психологическим

климатом, полноценным питанием, профилактикой курения, алкоголизма, СПИДа и ПАВ. Все это – элементы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Компоненты здорового образа жизни



Базовые составляющие ЗОЖ:

- ✓ Воспитание с самого раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания. Знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ✓ отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными;
- ✓ умеренное питание, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ✓ движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- ✓ гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ✓ владение навыками первой помощи;
- ✓ закаливание.