

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Э.Н. БАУМАНА

Учебно методический центр
«Здоровьесберегающие технологии и
профилактика наркомании в
молодежной среде»



Предупреждение немедицинского потребления наркотиков и профилактика наркотического поведения

Миронов Алексей Сергеевич

Руководитель службы психологической помощи
студентам, доцент кафедры МГТУ им. Н.Э. Баумана,
член-корреспондент Российской академии медико-
технических наук, кандидат педагогических наук,
психолог

т/ф 8-499-261-61-63;

E-mail: a.mironov@bmstu.net



Московский государственный технический университет

университет

(национальный исследовательский университет)
имени Н.Э. Баумана





жизнь человеку дается один раз
пусть она будет прекрасна

БЕЗ НАРКОТИКОВ

 *Фармацевт* Группы компаний «ВАРИАНТ», 117105, Москва, Матковский проезд, 10, А. тел.: (095) 730-30-00. © ООО «Фарма «Вариант», 2004

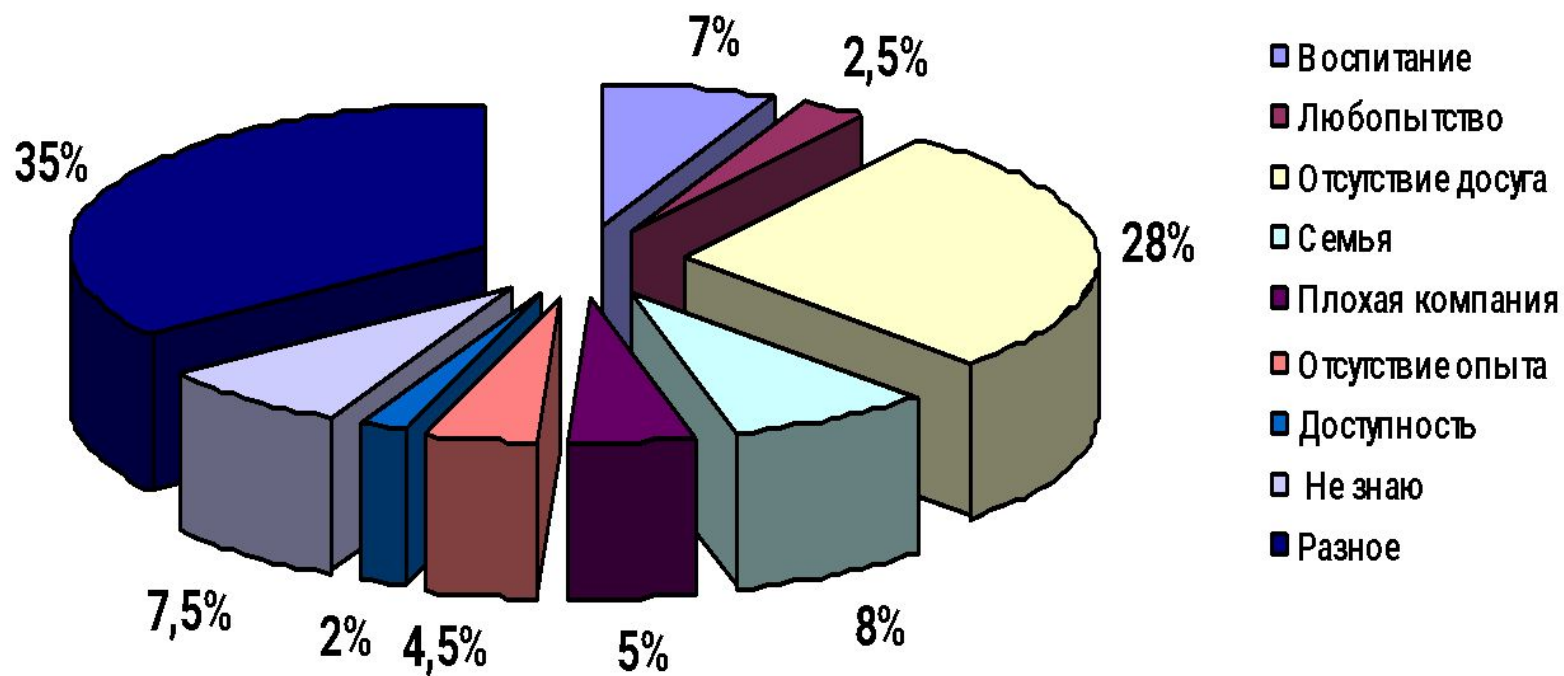


Рис. 1. Процентное соотношение ответов на улице молодых людей в возрасте от 12 до 25 лет на вопрос «Каковы, по Вашему мнению, основные причины наркомании среди молодежи?»

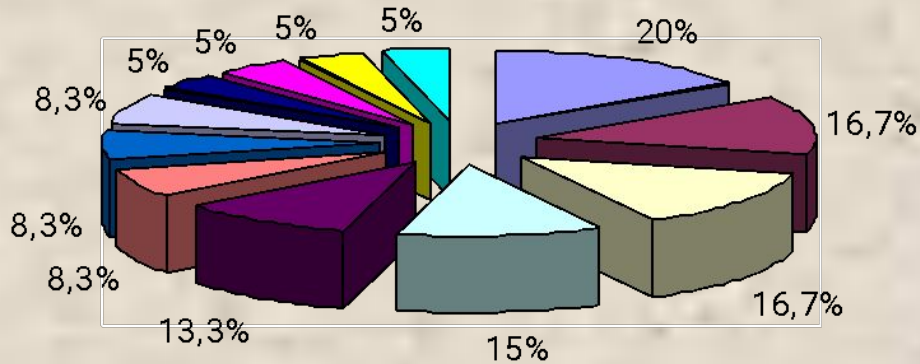


Рис.2 Процентное соотношение ответов на вопрос: "Какие причины наркомании в России, по Вашему мнению, наиболее актуальны?" Первокурсники

- недостаток внимания к детям со стороны родителей, плохое воспитание
- недостатки правительственных мер, коррупция, безнаказанность
- низкий уровень жизни
- безделие, незанятость молодежи, отсутствие мест молодежного досуга
- жажда новых ощущений
- влияние окружения
- доступность
- незнание людей о воздействии наркотиков на организм и их вреде
- низкий уровень образования
- пропаганда, популярность некоторых видов наркотиков в молодежной среде
- неполные, неблагополучные семьи, дети-сироты, бездомные
- общее безразличие к проблеме

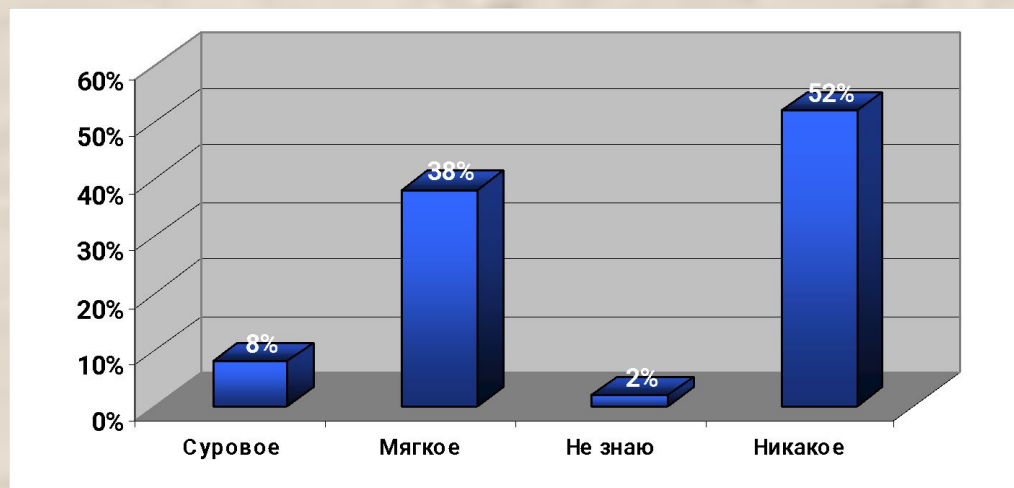


Рис.3 Процентное соотношение ответов респондентов на улице на вопрос: «Как Вы считаете, отечественное законодательство в сфере профилактики?»

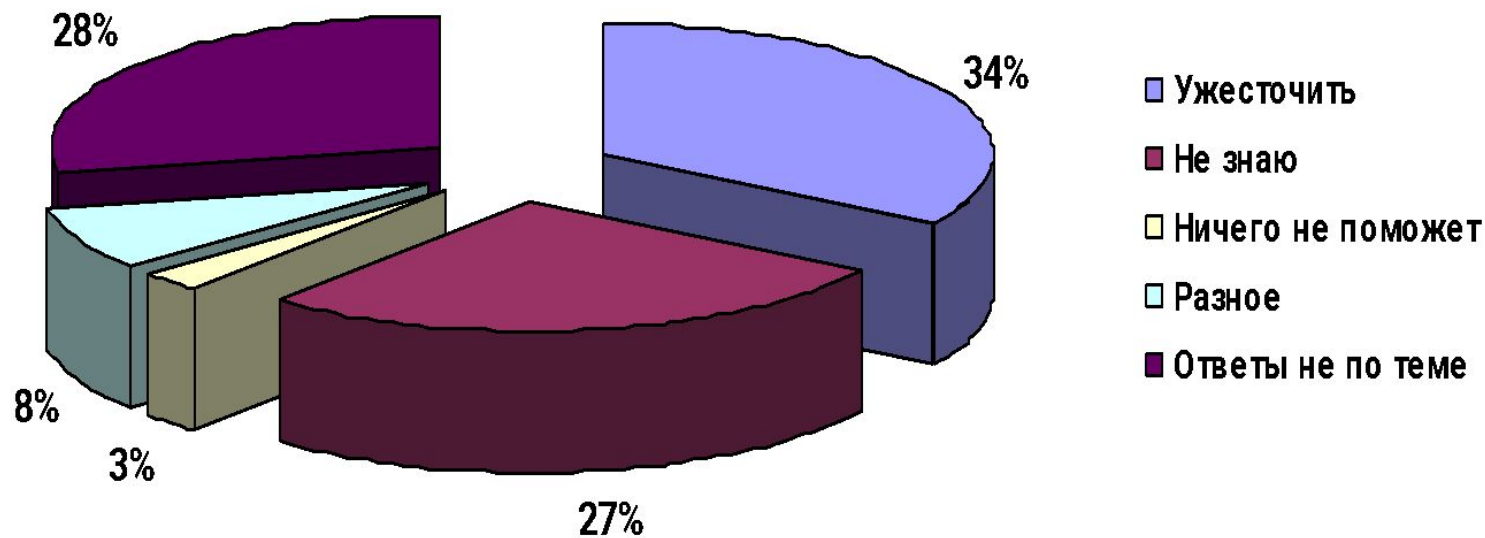


Рис.4 Процентное соотношение ответов респондентов на улице на вопрос: «Что бы Вы предложили по изменению антинаркотического законодательства, для повышения его эффективности?»

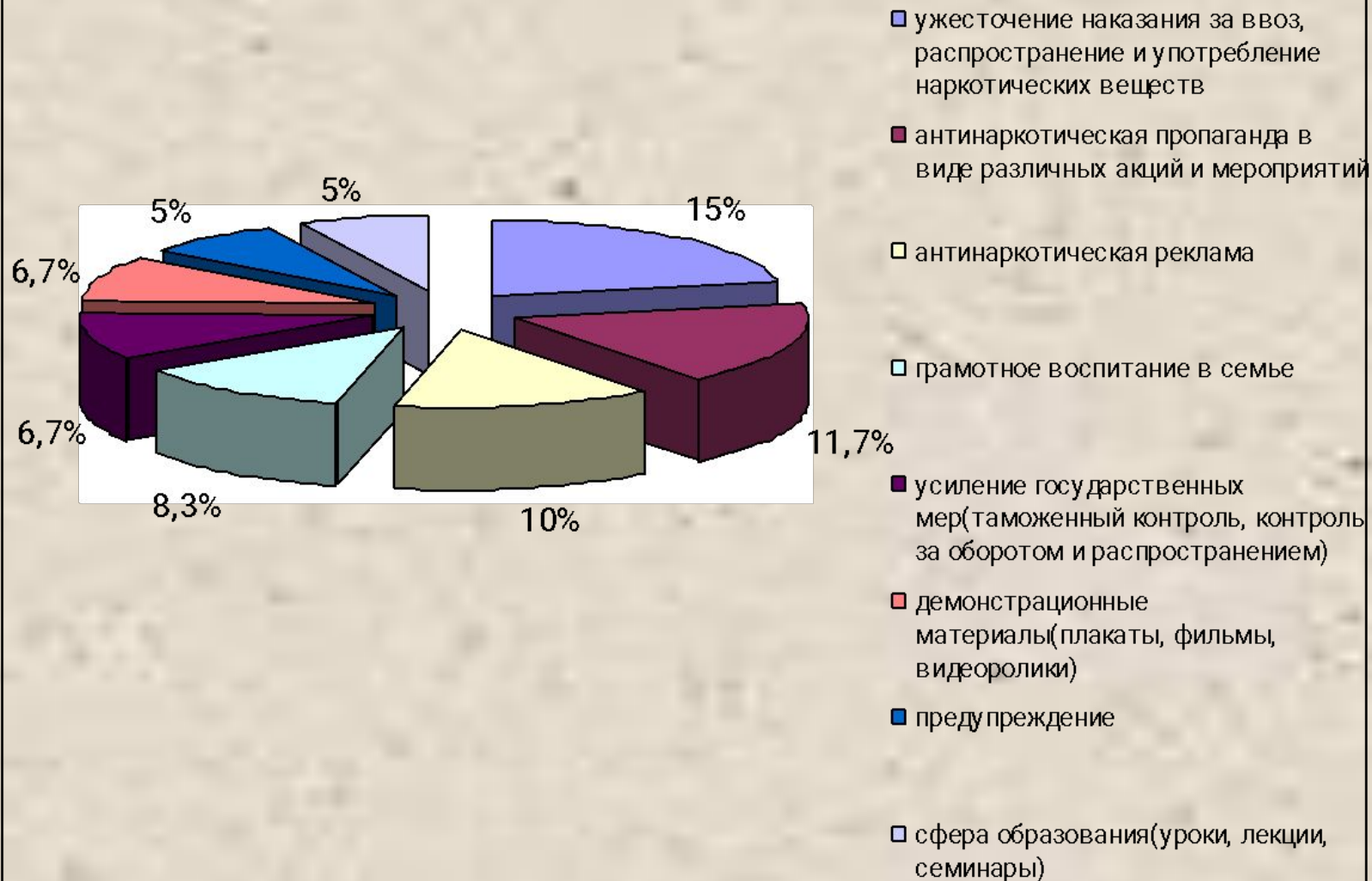
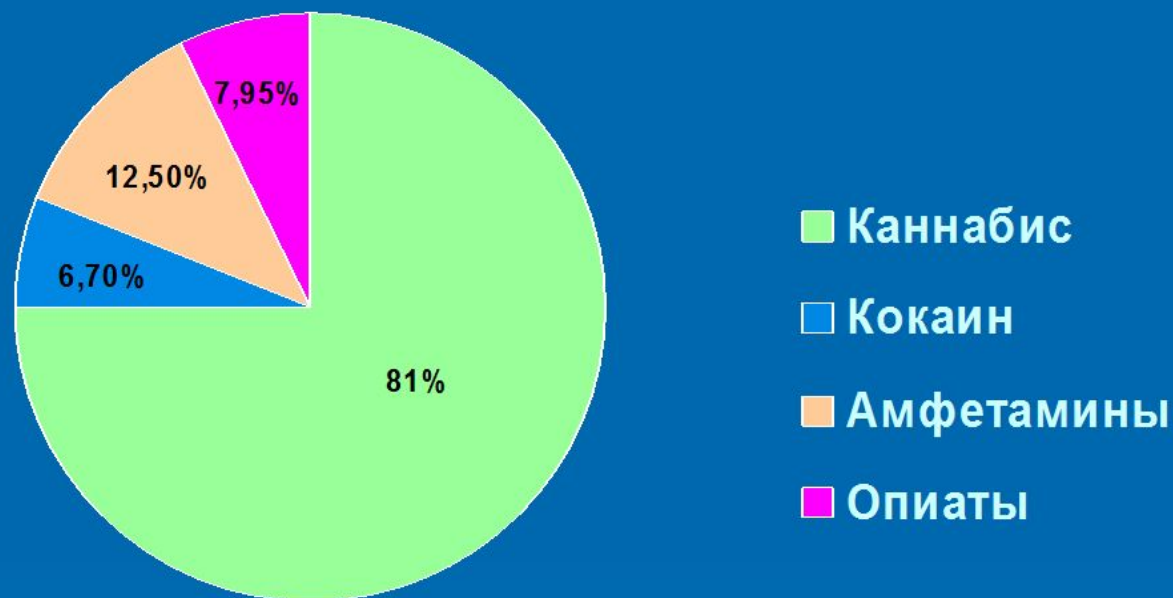


Рис. 5 Процентное соотношение ответов на вопрос:
"Назовите меры, направленные на профилактику наркомании, которые Вы считаете эффективными?".

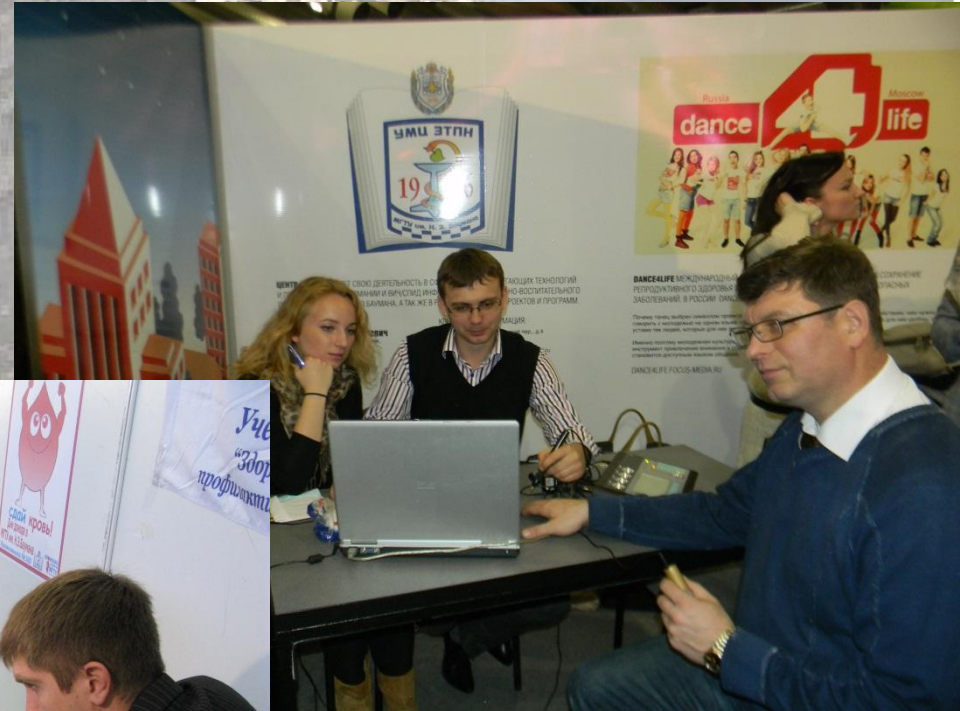
Структура потребления наркотических средств в мире



Суммарный % превышает 100, т.к. часто наблюдается одновременное употребление нескольких ПАВ

(по данным United Nations: offer on Drugs and Crime, 2006)

АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА ТЕСТИРОВАНИЯ ГРУПП РИСКА ПО НАРКОПОТРЕБЛЕНИЮ



Диагностика следов от
медицинского потребления
наркотиков в организме
человека



Тестирование – это не страшно!

Быть здоровым – модно!

• АДДИКТИВНОЕ поведение – это один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления человека к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определённых видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Синдром дефицита удовольствия

специфическое стрессовое расстройство

*По статистике, **синдром выгорания** хотя бы раз в жизни бывает у 25% людей.*

Дело в том, что люди сегодня должны:

- успевать делать больше;
- всегда быть в тонусе;
- перерабатывать всё большее количество информации, чтобы добиваться профессиональных успехов;
- а также повышать качество собственной жизни и жизни своих близких.

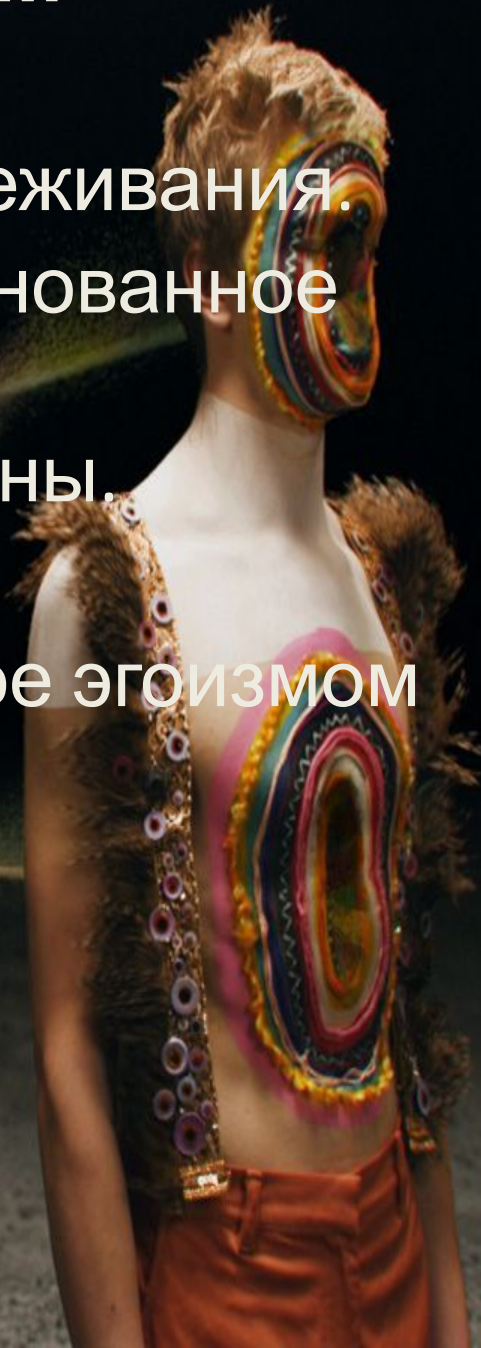
К тому же современный человек становится всё более амбициозным, жертвует полноценным отдыхом и сном ради карьеры, и эта гонка порой

превращается в замкнутый круг.

Солипсизм —

полное погружение в себя,
в свои желания, страхи и переживания.
У человека возникает необоснованное
убеждение, что его «Я»
— единственное мерило истины.

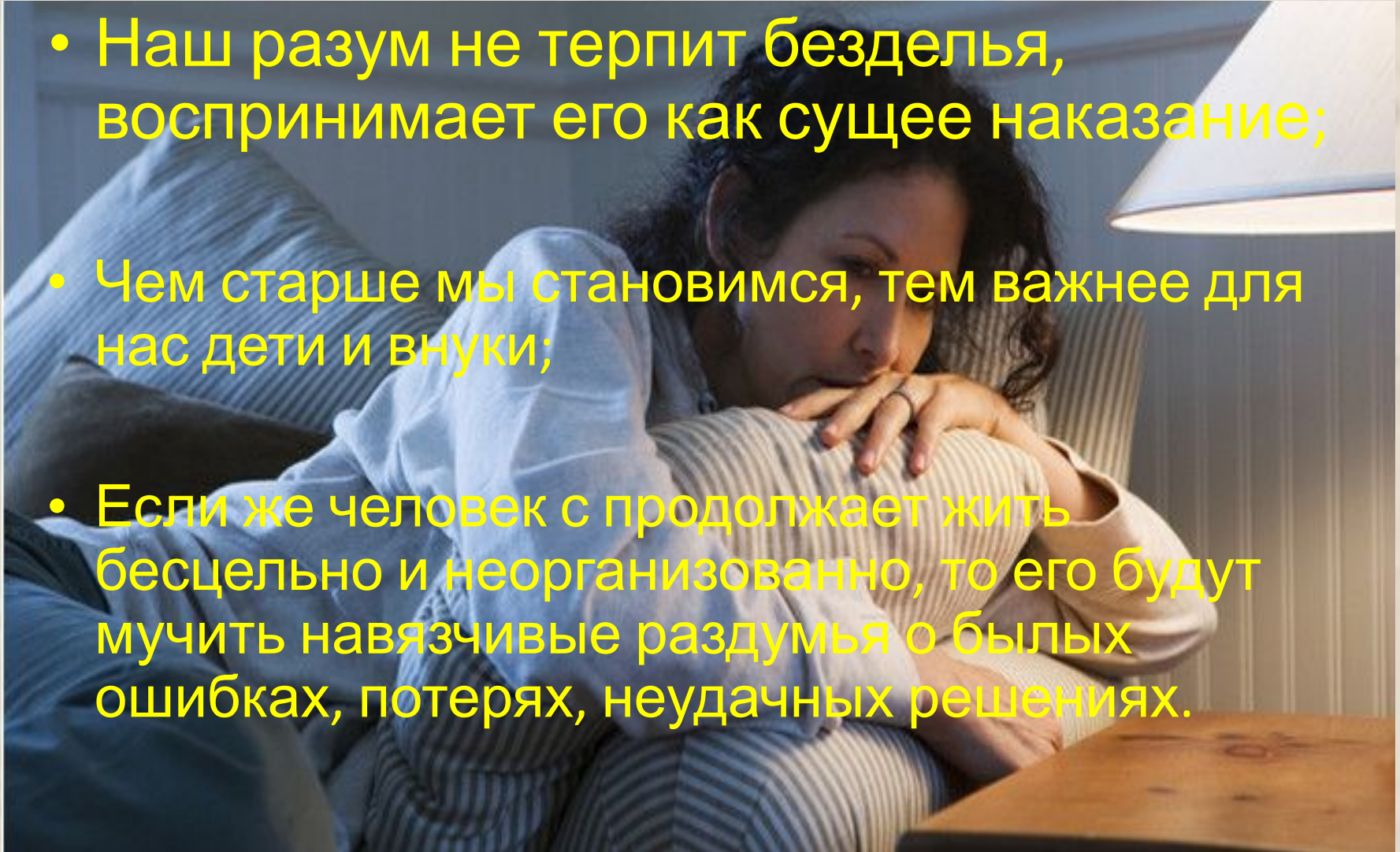
Это неадекватное, искаженное эгоизмом
восприятие реальности.



Экзистенциальное отчаяние

**К чему приводит отсутствие целей в жизни.
Не загоняйте себя в интеллектуальный тупик**

- Наш разум не терпит безделья, воспринимает его как сущее наказание;
- Чем старше мы становимся, тем важнее для нас дети и внуки;
- Если же человек продолжает жить бесцельно и неорганизованно, то его будут мучить навязчивые раздумья о былых ошибках, потерях, неудачных решениях.



Этапы предложения наркотиков в России

- 90-е годы
 - Героиновый рывок (пример г. Тольятти)
- Начало века
 - Синтетические наркотики (контрабанда из Европы, Китай)
- 2006-2012
 - Дезоморфин
- 2008 год
 - Курительные смеси (растительного происхождения)
- 2010-2011 годы
 - Развитие производства амфетамина в лабораториях кустарным способом
- 2011 год
 - Дизайнерские наркотики – продукт СИНТЕЗА (аналоги синтетических каннабиноидов)
- 2012 год
 - Синтетические курительные смеси (JWH; MDMB)
- 2014 год
 - Замаскированные ПАВ под жвачку, конфеты, чипсы и т.п.

Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»,

**Регламентирует всю систему
антинаркотической работы в России**

**Дает понятия Профилактики
наркомании и антинаркотической
пропаганды**

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 № 690

- Стратегией в качестве генеральной цели устанавливается существенное сокращение незаконного распространения и немедицинского потребления наркотиков, масштабов последствий их незаконного оборота для безопасности и здоровья личности, общества и государства.
- При этом стратегической целью профилактики немедицинского потребления наркотиков Стратегия определяет сокращение масштабов немедицинского потребления наркотиков, формирование негативного отношения к незаконному обороту и потреблению наркотиков и существенное снижение спроса на них.

Федеральный закон Российской Федерации от 7 июня 2013 г. N 120-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ".

Данный Закон вносит изменения в Федеральный закон от 8 января 1998 года N 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах"

Устанавливается приоритетность мер по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании, профилактике правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, особенно среди детей и молодежи,

Так же, данный закон определяет,

что раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ является одной из форм профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ включает в себя:

- **социально-психологическое тестирование обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования;**
- **профилактические медицинские осмотры обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования.**

Приказ Минобрнауки России от 16 июня 2014 года №658

- **«Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования» регламентируется деятельность образовательных организаций по реализации Федерального закона от 7 июня 2013 г. N 120-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ".**

Письмо Минобрнауки России от 22 декабря 2015 года №07-4351

- **«О направлении методического комплекса для проведения социально-психологического тестирования».**

Письмо Минобрнауки России от 09 февраля 2016 года №07-505

- **«Методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ».**

- **Приказ Минздрава России
от 6 октября 2014 г. N 581н**

«О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, А ТАКЖЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЦЕЛЯХ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ НЕЗАКОННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ»

- **Приказ Минздрава России
от 14 июля 2015 г. N 443н**

«О Порядке направления обучающегося в специализированную медицинскую организацию или ее структурное подразделение, оказывающее наркологическую помощь, в случае выявления незаконного потребления обучающимися наркотических средств и психотропных веществ в результате социально-психологического тестирования и (или) профилактического медицинского осмотра»

Федеральный закон от 01 марта 2012 года №18-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»

**устанавливает повышенную уголовную
ответственность за сбыт наркотиков в
исправительном, образовательном
учреждении, на объектах спорта, а так же в
помещениях, используемых в сфере
развлечения (досуга).**

Федеральный закон от 5 июня 2012 №54-ФЗ «О внесении изменений в статьи 230 и 232 Уголовного кодекса Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации»,

установление уголовной ответственности за склонение к потреблению аналогов наркотических средств или психотропных веществ (ст. 230 УК России) и за организацию либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (ст. 232 УК России).

Уголовные санкции за наркоторговлю

- ◎ До 8 лет – Венгрия, Польша
- ◎ До 10 лет - Швеция
- ◎ До 15 лет – Дания, Германия
- ◎ До 20 лет - Австрия, Франция, Швейцария, Италия
- ◎ Более 20 лет: Италия до 23 лет (с 1988), США (ужесточили с 1986 г)
- ◎ вплоть до пожизненного заключения - Великобритания, Греция, Австралия (Новый Южный Уэльс)
- ◎ Страны Азии, Африки и Латинской Америки: Шри-Ланка и Кения - до 10, Аргентина, Эквадор и Коста-Рика - до 12 лет, Венесуэла до – 15 лет, Индия - до 20 лет; Япония, Таиланд, Египет, Нигерия — до пожизненного заключения
- ◎ Смертная казнь - Индия, Бангладеш, Индонезия, Иран, Малайзия, Южная Корея, Таиланд, Турция, Египет, Саудовская Аравия
- ◎ В РФ – от 3 до 7 лет (ч. 2 ст. 228 УК РФ)

Ежегодно:

к уголовной ответственности – свыше 100 тыс.

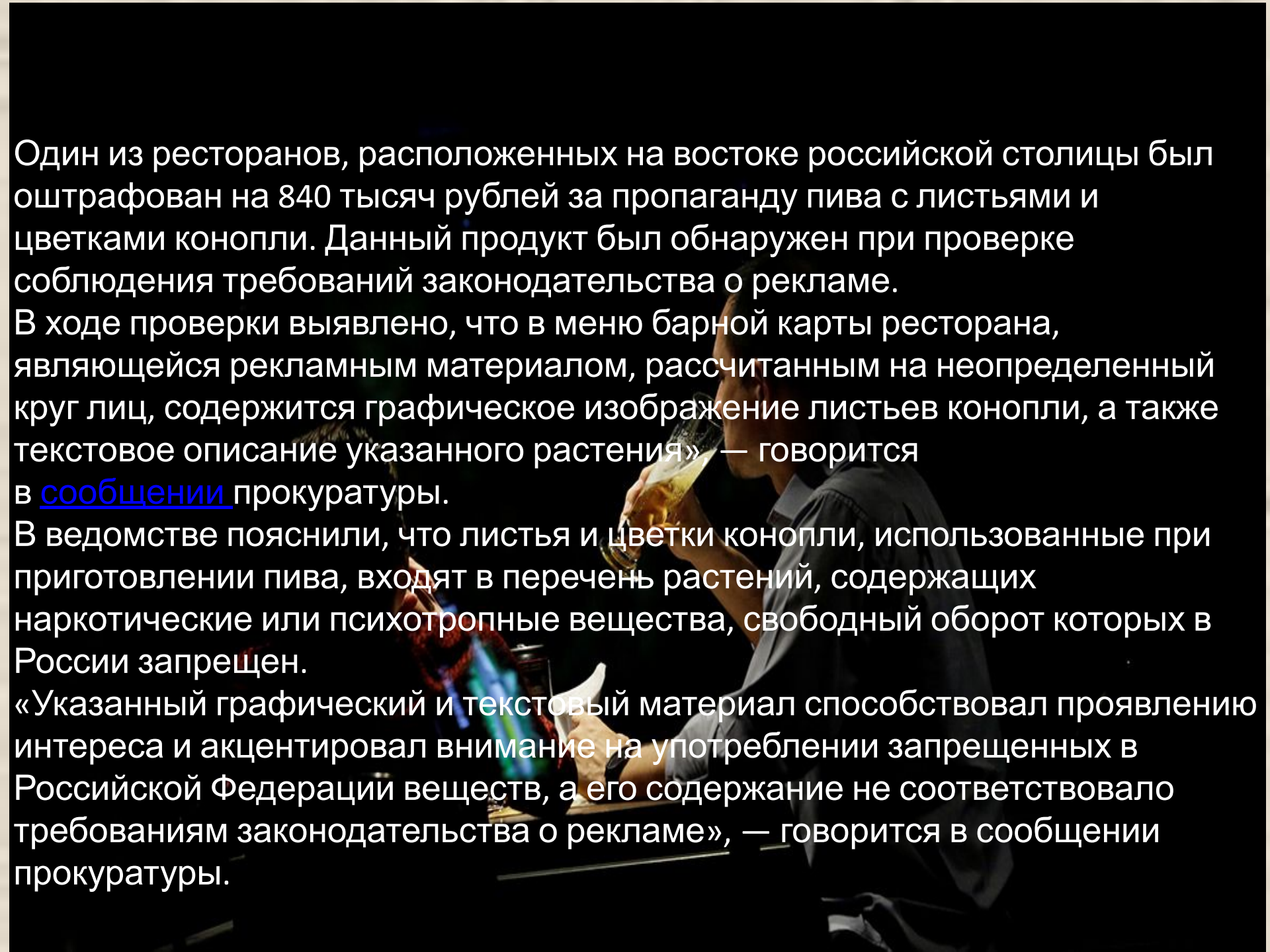
**Уже находятся в местах лишения свободы – 147
тыс.**

**Осужденные за наркопреступления условно –
113 тыс.**

**Привлеченных к административной
ответственности – 150 тыс.**

**Таким образом текущее количество наказанных
за наркопреступления и правонарушения**

500 тысяч человек

A person in a dark shirt is shown from the side, drinking beer from a glass. The background is dark, and there are some colorful light reflections on the table surface.

Один из ресторанов, расположенных на востоке российской столицы был оштрафован на 840 тысяч рублей за пропаганду пива с листьями и цветками конопли. Данный продукт был обнаружен при проверке соблюдения требований законодательства о рекламе.

В ходе проверки выявлено, что в меню барной карты ресторана, являющейся рекламным материалом, рассчитанным на неопределенный круг лиц, содержится графическое изображение листьев конопли, а также текстовое описание указанного растения» — говорится в [сообщении](#) прокуратуры.

В ведомстве пояснили, что листья и цветки конопли, использованные при приготовлении пива, входят в перечень растений, содержащих наркотические или психотропные вещества, свободный оборот которых в России запрещен.

«Указанный графический и текстовый материал способствовал проявлению интереса и акцентировал внимание на употреблении запрещенных в Российской Федерации веществ, а его содержание не соответствовало требованиям законодательства о рекламе», — говорится в сообщении прокуратуры.

Штраф за использование изображения конопли в рекламе пива присудили ресторану «Гамбринус».



Рисунок растения был размещен в барной карте рядом с описанием пива «.....», что в переводе с иностранного языка означает «Кровь конопли». На бутылке также указан состав с упоминанием и изображением конопли, при этом пиво сертифицировано и разрешено к продаже в России

Ваша жизнь



Наркотики

Да

Нет



Федеральная служба
Российской Федерации
по контролю за оборотом наркотиков



News Outdoor
R U S S I A

Партнер программы
«Москва без наркотиков»



Межведо
фонд нек
социаль
програм

Ваша жизнь

Наркотики

Да Нет

Федеральная служба
Российской Федерации
по контролю за оборотом наркотиков

News Outdoor

Партнер программы
«Москва без наркотиков»

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное учреждение
«Центр научно-исследовательских и образовательных программ по профилактике наркозависимости»

MS 9366 A

News

0965 826-5278

Смартфон
Ваше будущее

Your life



Drugs?

No





Сенсация !!!
В клубной жизни
Европы.

AGWA – первый в мире суперэнергетический, психоактивный ликер, содержащий экстракты, гуараны, женьшеня и листьяев боливийской коки (3%).

Этот ликер усилит физическую активность, повысит умственные способности и сексуальное влечение, особенно у женщин.

Употребление AGWA- это несравнимо более яркие ощущения, нежели те, что ВЫ получаете от традиционных спиртных напитков.

Рекомендации- не более 3-х рюмок AGWA за один вечер.

	1бут.	100 гр.	50 гр.
Ликер AGWA 30* 0,7 л.	2968-00	424-00	212-00



Pot Lover



Законодательная инициатива

Проект Федерального закона №108866-6

«О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части усиления ответственности за незаконную пропаганду и рекламу наркотических средств и психотропных веществ»

В УК РФ – добавится ст. 228.5 Пропаганда и реклама наркотических средств и психотропных веществ в информационно-телекоммуникационных сетях, в том числе сети «Интернет», и сетях подвижной радиотелефонной связи

Федеральный Закон №139 от 28 июля 2012 г. «О внесении изменений в ФЗ от 29 декабря №436-ФЗ “О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию”».

Данный закон вводит Единый Реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено.

К такого рода информации закон относит информацию, причиняющую вред их здоровью и (или) развитию, информацию о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, местах приобретения таких средств, веществ и их прекурсоров, о способах и местах культивирования наркотикосодержащих растений.

ФЗ-139 от 28 июля 2012 г. «О внесении изменений в ФЗ от 29 декабря №436-ФЗ “О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию”»

- Ограничения распространения информации посредством телевизионного вещания информационной продукции, информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет», и сетей подвижной радиотелефонной связи
 - **Ст.17 экспертиза информационной продукции**

ФЗ-139 от 18 июля 2012 г. «О внесении изменений в ФЗ от 29 декабря №436-ФЗ “О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию”»

- Ст.15 **Единый Реестр** доменных имен, указателей страниц сайтов в сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации **запрещено**
- информации о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, местах приобретения таких средств, веществ и их прекурсоров, о способах и местах культивирования наркосодержащих растений

**«Центр безопасного Интернета»
Регионального Общественного
центра «Интернет Технологии»
(РОЦИТ)**



Создана «горячая линия» РОЦИТ

с 2012 г. закрыто более 30 000 ресурсов

Последствия потребления «спайсов» и курительных смесей (дизайнерские наркотики)

- Провоцирует потребление алкоголя в больших количествах как компенсация зависимости и для снятия абстинентного синдрома;
- Психические расстройства, депрессия, снижение настроения, апатия, полный упадок сил;
- Шизофрения, раздвоение сознания, летальные исходы (смерть).
- Возникает зависимость не только от препарата но и появляется сильнейшая тяга к тому месту где происходит незаконное употребление спайсов

ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Внешние признаки	Поведенческие признаки	Признаки-улики
Бледность кожи	Безразличие к окружающему	Следы от уколов
Расширенные или суженные зрачки	Прогулы в школе, уходы из дома	Бумажные трубочки, капсулы, пузырьки, шприцы
Покрасневшие или мутные глаза	Неадекватная реакция на критику	
Замедленная речь	Необоснованные просьбы о деньгах	
Плохая координация движений	Частая смена настроения	
	Пропажи денег и вещей из дома	
	Частые необъяснимые телефонные звонки	
	Новые подозрительные друзья	
	Потеря аппетита	

Физиологические признаки



- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки



- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в учебном заведении;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида.

Жевательный табак (СНЮС)

Из интереса к новым ощущениям некоторые люди пробуют жевательный табак. Считается, что он наносит меньше вреда здоровью, чем сигареты, помогает бросить курить и даже может служить безопасным допингом для спортсменов.

- Жевательным называется бездымный цельнолистовой табак, содержащий соли, увлажнители и ароматизаторы. Он закладывается за щеку или губу и жует, в результате чего быстро впитывается в слизистые оболочки и попадает в кровь. Человек при этом получает удовлетворение.
- Снюс обычно приравнивают к жевательному табаку, но это скорее его разновидность, которая сейчас пользуется популярностью. Он выглядит как измельченная пудра, поэтому его правильнее назвать сосательным.

В жевательном табаке, как и в курительном, содержатся вредные вещества в высокой концентрации:

- **НИКОТИН;**
- **канцерогены;**
- **соль;**
- **сахар.**

Жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:

- **болезней носоглотки;**
- **рака желудка, простаты, кишечника;**
- **потери чувствительности вкусовых рецепторов;**
- **нарушений аппетита;**
- **сердечных патологий:**
- **гипертонии;**
- **заболеваний зубов и десен;**
- **атрофии мышц.**

Одна порция снюса содержит в 5 раз больше никотина, чем сигарета. Поэтому у людей, потребляющих жевательный табак, быстрее развивается привыкание, причем одновременно и физическое, и психологическое.

Кроме того, в составе «снюса» присутствует 28 канцерогенов, в том числе никель, радиоактивный полоний-210, нитрозамины

- . Все эти вещества даже в малых дозах провоцируют развитие раковых опухолей, а в жевательном табаке их содержание превышает все допустимые нормы. Научно установлено, что в снюсе в 100 раз больше канцерогенов, чем в пиве и беконе — мягко говоря, не самых полезных продуктах.

**у потребителей жевательного
табака в 50 раз чаще выявляется
рак десен, щек, внутренней
поверхности губ.**

- Клетки тканей в этих областях пытаются создать барьер, который бы препятствовал дальнейшему распространению снюса. Однако из-за воздействия канцерогенов здоровые клетки трансформируются в раковые

План Аллена Даллеса

(стратегия и технология разрушения психического и нравственного здоровья населения России)

- Литература, театры, кино – все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства.
- Мы будем всячески поддерживать и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства, словом всякой безнравственности.
- Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и НАРКОМАНИЯ, животный страх друг перед другом и беззастенчивость, предательство, национализм и вражду народов... все это мы будем ловко и незаметно культивировать, все это расцветет махровым цветом!
- Мы будем братья за людей с детских лет, главную ставку всегда будем делать на молодёжь, станем разлагать, развращать и растлевать её. Мы сделаем из них циников, пошляков, космополитов....

СОХРАНИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЕЛЕНС-ЗАНЯТИЕ «10 000 ШАГОВ»

**КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ С 11:30
ПЕРЕД ПАВИЛЬОНОМ
№70 ВДНХ**

Инструкция по регистрации на мероприятия кафедры АФК

Через мобильное приложение (предпочтительный)

- 1) Необходимо скачать и установить мобильное приложение Veles (ссылка есть в тексте ВК http://vk.com/health_bms02)
- 2) После установки убедиться, что приложение имеет доступ к местоположению и функциям Bluetooth
- 3) Необходимо зарегистрироваться в приложении с помощью Google-аккаунта (существующего или нового), указать ФИО, преподавателя, учебную группу и т.д.
- 4) На мероприятии подойти к организатору, убедиться, что в приложении активна опция «Принять», нажать ее, ввести показанные данные (если не ввели ранее), нажать «Готово»
- 5) По окончании мероприятия убедиться, что кнопка «Принять» активна, нажать ее, ввести показанные данные (если есть)

Через бота (@reznareb)

- 1) Подойти к группе в ВК (https://vk.com/health_bms02) – Веленс-занятия для студентов ИГТУ
- 2) Нажать сообщение в сообщении сообщества
- 3) Скопировать инструкцию бота, зарегистрироваться в боте, указать ФИО, учебную группу, преподавателя и т.д. Обратить внимание, что для корректного формирования итоговых списков все поля должны быть заполнены! Проверить правильность заполнения новой таблицы командой «ИНСО»
- 4) Вести команду «принять», далее выбрать занятия, которые планируете посетить, ввести команду «код» на ИД занятия
- 5) Бот сгенерирует уникальный QR-код, который необходимо будет показать организатору в начале и в конце занятия.



О мероприятии

Веленс-занятия «10 000 шагов к жизни» проводятся для студентов ИГТУ им. Н.Э. Баумана и других ВУЗов в рамках занятий по физической культуре, в том числе для студентов, имеющих ограничения возможностей здоровья. В ходе проведения занятий формируется здоровая выносливость и мотивация ведения здорового образа жизни, а также повышается эффективность в обучении студентов контролю качества своего здоровья в условиях спортивной нагрузки.

Мероприятие «10 000 шагов» основано на материале Международного призыва к действию для повышения физической активности и рекомендаций ВОЗ, проводимого в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимально нормальной физической активности человека в условиях спортивной нагрузки. Уточнить веленс-занятия проходит не менее 10 000 шагов (примерно 7,5 км).



В программу веленс-занятия «10 000 шагов к жизни» входят:

- Функциональная диагностика показателей здоровья до ухода на маршрут;
- Продолжительная ходьба «10 000 шагов к жизни»;
- Цифровые и словесные программы, измерение ЧСС в сравнении с индивидуальными нормами;
- Нагрузочное самостестирование;
- Функциональное тестирование организма после маршрута;
- Семинар-тренинг по вопросам внедрения здоровьесберегающих технологий и применения методик мониторинга параметров здоровья в условиях спортивной нагрузки.



Маршрут

1. Стелла Павильон №70
2. Шамотный клуб ВДНХ
3. Павильон №64 «Бриллиантовый»
4. Павильон №78 Выставочно-экспозиционный комплекс
5. Бесплатно на парковой аллее, Главный ботанический сад им. Н.В. Цицина РАН
6. Демонстрация Главного ботанического сада им. Н.В. Цицина РАН
7. Выд. в Ботанический сад
8. Дембо первого Каменского графа в Ботаническом саду
9. Вяз в Останкинский парк с/п. Ботанический сад
Стелла Останкинского парка
10. Павильон в Останкинском парке в спланированном ТЗ и 6 диванной наружной зоне
11. Зелёный театр ВДНХ
12. Арка Южного входа ВДНХ
13. Павильон №70



Рекомендации по ЗОЖ

Регулярные физические нагрузки:

- Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, артериальной гипертензии, избыточной массы тела, болезней костей и суставов
- Помогают настроению, стрессоустойчивости, работоспособности и улучшают сон
- Способствуют уменьшению объема талии, выработке эндорфинов, улучшению сна и контролю веса



Светлые ВОЗ по организации оптимального режима двигательной активности

- Люди в возрасте 18-64 должны сделать 150 минут в неделю физических занятий средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности
- Продолжительность занятий 30 минут в день. Можно 3 раза по 10 минут в день (это минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать, но для достижения преимуществ (средне-сосудистой системы)
- Дополнительные преимущества для здоровья дают 100 минут в неделю занятий средней интенсивности или 150 минут в неделю занятий высокой интенсивности
- Частота занятий не менее 5 раз в неделю, оптимально – ежедневно
- Необходимо чередовать аэробные и анаэробные нагрузки. Анаэробные нагрузки – это силовые упражнения, 2-3 дня в неделю, 5-10 упражнений по 8-15 повторений каждого упражнения). Аэробные нагрузки – это нагрузки, несущие длительный характер с низкой интенсивностью, 3-5 дней в неделю
- Для общей профилактики ИМЗ, а тем же с целью оптимального расходования энергии необходимо прохождение не менее 10000 шагов в день, при этом пройти минимум не менее 9 м в день
- Принцип физических тренировок: регулярность, постепенность, адекватность
- Метод самоконтроля – контрольный тест во время физической нагрузки: если чувствуете свободу – покажите антистрессовые физические нагрузки, если кардиолог, рубцы калены между фразами – нормальный уровень физической нагрузки, если в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можете отдышаться – перетренированность
- Пятидневный режим: за 2 часа до тренировки – 2-3 часа воды, за 15 минут – 12 часов воды, во время упражнения каждые 15 минут по 115 чашки, после тренировки 2-3 чашки воды



Скандинавская ходьба – это очень простой, но необычайно эффективный и доступный вид активного отдыха со скандинавскими палочками. Длительная скандинавская ходьба – это способ поддержания хорошей физической формы, тренировки выносливости, сохранения бодрости и здоровья в любом возрасте.

При интенсивной ходьбе сжигается на 85% больше калорий, чем при обычной, исправлены основы, повышается выносливость организма, тренируется сердечно-сосудистая система, увеличивается объем легких, развивается мышца.

Физическая активность и образ жизни
До 5000 шагов в день – сидячий
До 7500 шагов в день – малоподвижный
До 10000 шагов в день – отчасти активный
Более 10000 шагов в день – активный



Первичное обследование

В Павильон №70 ВДНХ работает кабинет функциональной диагностики. Время работы кабинета воскресенье 10.00-14.00. Здесь вы можете пройти скрининг-обследование здоровья психофизиологическое и соматического здоровья, функциональные и адаптивные резервы организма, а также получить индивидуальные рекомендации по физической активности, питанию и ведению здорового образа жизни.

Первичное обследование включает:

- Сбор анамнеза заболеваний (анкета опросник)
- Измерение основных гемодинамических параметров: рост, вес, ЖЕЛ – жизненная емкость легких, диастолическое – измерение мышечной силы АД – измерение артериального давления;
- Тест верховой скачки (приседания) – высокоэффективный метод исследования системы нейтрогенеральной регуляции, оценка на этой основе текущего функционального состояния и адаптационных резервов организма;
- Тест физическая выносливость по Г.Л. Анисимову – является известным экспресс-методом количественной оценки физической активности.

Оцени свое здоровье

Категория	Верхнее АД		Нижнее АД		Рекомендация
	Выше 100	Ниже 60	Ниже 60	Ниже 90	
Гипотония	Ниже 100	Ниже 60	Ниже 60	Ниже 90	Контроль врача
Оптимальное давление	100-120	60-80	80-85	90-90	Самостоятельный контроль
Нормальное давление	120-130	80-85	80-85	90-90	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130-140	85-90	85-90	90-90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертония	140-160	90-100	90-100	100-100	На консультацию к врачу кардиологу
Гипертония средней тяжести	160-180	100-110	100-110	110-110	На консультацию к врачу кардиологу
Тяжелая гипертония	Более 180	Более 110	Более 110	Более 110	На консультацию к врачу кардиологу

Окружность талии
Окружность талии измеряют на средние расстояния между подмышечными и пупочной линией, по среднему подмышечному уровню.

Зависимость риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (средне-сосудистой заболеваемости) и сахарного диабета 2-го типа) в том же риске САД, т.е. гипертензивной гипертонии, средне-сосудистой заболеваемости талии (ВОЗ, 1997)

Пол	Поясничный	Высокий
Мужчины	>94 см	>102 см
Женщины	>80 см	>88 см

Окружность бедра
Окружность бедра измеряют ниже больших бедренных бугров. Чем больше увеличивается соотношение окружности талии/окружности бедра < 0.85 у женщин, окружность талии/окружности бедра < 1.00 у мужчин

- 6 основных вредных факторов:**
- Частый стресс
 - Зарядный сон
 - Пропущенные приемы пищи
 - Нерегулярные тренировки
 - Солнце
 - Сложный воздух

Организаторы

- Федерация «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» (АФК) <http://health.bmsn.ru>
- Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика заболеваний в молодежной среде» <http://health.bmsn.ru>
- ООД «здоровье инициатива» <http://zdorovie.bmsn.ru>
- Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
- Ассоциация по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения «Здоровье города, районов и поселков» <http://zdorovye.goroda.ru>



Конкурсы среди студентов и вузов по пропаганде здорового образа жизни и профилактике наркомании



ТЫ



МООР

ПРОТИВ
НАРКОТЫ?

ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!



БЕЗ НАРКОТИКОВ



© 2005, ООО «Вариант», Москва, Россия. Все права защищены. ООО «Вариант», Москва, Россия. Все права защищены.



ЖИТЬ! ЛЮБИТЬ!

БЕЗ НАРКОТИКОВ



Вариант 12000, Москва, Нагатинский затон, д. 10, стр. 9, тел.: (495) 730-00-00, факс: (495) 730-00-01

БЕЗ НАРКОТИКОВ



Вариант 12000, Москва, Нагатинский затон, д. 10, стр. 9, тел.: (495) 730-00-00, факс: (495) 730-00-01



ВЕРИТЬ!

БЕЗ НАРКОТИКОВ



Вариант 12000, Москва, Нагатинский затон, д. 10, стр. 9, тел.: (495) 730-00-00, факс: (495) 730-00-01

ТРИ Всероссийских Интернет-урока по проблемам профилактики наркомании в МГТУ им. Н.Э. Баумана



Запись эфира Интернет-урока размещена на ресурсах МГТУ им. Н.Э. Баумана и Ассоциации

www.volonterwww.volonter.www.volonter.bmstuwww.volonter.bmstu.www.volonter.bmstu.ru,
<http://healtechhttp://healtech.bmstu.net/>, <http://mon.bmstu.net/>, <http://www.zdorovyeгорода.ru>



Встреча студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана и активистов волонтерского антинаркотического движения

«Здоровая инициатива»

с Юрием Беляевым и протоиереем Александром Новопашиным



Актер и режиссер художественного фильма **«Меня это не касается»**

**Я отвечаю за то что говорю,
но я не отвечаю за то,
ЧТО вы слышите**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**ООД «Здоровая инициатива», Центр здоровья
и психологической помощи студентам
Госпитальный пер. д. 4/6
(8-499-263-67-68)**

<https://volonter.bmstu.net/>



**УМЦ ЗТПН/кафедра «Здоровьесберегающие
технологии и адаптивная физическая
культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана
Бригадирский пер. д.4
(8-499-261-61-63)**

<https://healtech.bmstu.net/>



**МИРОНОВ Алексей Сергеевич – доцент кафедры
«Здоровьесберегающие технологии и адаптивная
физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана, к.п.н.,
член-корреспондент РАМН, психолог
Бригадирский пер. д.4**

Персональная страница: <http://www.bmstu.ru/ps/~amironov/>

E-mail: a.mironov@bmstu.net

т.р.: 8(499)261-61-63