

**Концепция проведения областных профилактических мероприятий, направленных на профилактику употребления алкоголя, и приуроченных ко Всероссийскому дню трезвости**

*Областные профилактические мероприятия проводятся в рамках тематического блока мероприятий «Наш выбор - здоровье!» областного межведомственного проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!» и приурочены ко Всероссийскому дню трезвости (11 сентября)*

**География мероприятий:** муниципальные образования Тюменской области.

**Дата проведения мероприятий:** с 07 сентября по 31 октября 2025 года.

**Организаторы:**

- ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» (далее – ГАУ ТО «ОЦПР»);

- Органы и учреждения системы профилактики муниципальных образований Тюменской области.

**Муниципальные образования Тюменской области:**

1. Организация и **проведение информационно-просветительских мероприятий** в образовательных организациях и иных учреждениях по вопросам профилактики употребления алкоголя с использованием методических рекомендаций ГАУ ТО «ОЦПР», опубликованных на официальном сайте в разделе «Профилактика» - «Информационно-просветительская литература для специалистов». Ссылка для скачивания: (<https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/profilaktika-upotrebleniya-alkogolnoy-produktsii-energetikov/>), в т.ч.:

- сценарий родительского собрания по профилактике алкоголизма и презентация «Давайте говорить откровенно ... или разговор по душам» (18+);
- видеоматериалы:
  - Опасное погружение. "Общее дело" (6+);
  - История одного обмана. "Общее дело" (16+);
  - Незримый враг. "Общее дело" (16+);
  - Секреты манипуляции. Алкоголь. "Общее дело" (16+);
- сценарий информационно-разъяснительного мероприятия с элементами тренинга «Твоя позиция!» (Приложение 1.1.).

Срок проведения: с **08 по 18 сентября 2025 г.**

2. Организация и проведение **массового мероприятия (акции) «Наш выбор - здоровье!»**

Примерный сценарий проведения массового мероприятия «Наш выбор - здоровье!» прилагается (Приложение 1.2).

Срок проведения: с **08 по 18 сентября 2025 г.**

3. Привлечение подростков и молодежи региона для участия в **областном конкурсе инфографики** (Приложение 1.3).

Срок проведения: с **01 по 31 октября 2025 г.**

4. Организация и проведение волонтерами профилактического движения совместно с сотрудниками территориальных отделов полиции УМВД России по Тюменской области **профилактических рейдов «Трезвый двор», «Трезвый водитель»** (Приложение 1.4):

- Профилактический рейд «Трезвый двор» проводится с целью организации информационно-просветительской работы с гражданами, в том числе с распространением профилактических листовок, содержащих информацию о правовой ответственности за распитие алкогольной продукции на детских и спортивных площадках, придомовых территориях, а также в других общественных местах;
- Профилактический рейд «Трезвый водитель» проводится с целью организации информационно-просветительской работы с автовладельцами, в том числе с распространением тематических профилактических листовок.

Срок проведения: с **08 по 18 сентября 2025 г.**

5. **Размещение тематической информации** на стендах учреждений и организаций с использованием методических рекомендаций ГАУ ТО «ОЦПР»:

- памятки и информационные баннеры размещены на сайте ГАУ ТО «ОЦПР» в разделе «Профилактика» - «Методические материалы». Ссылка для скачивания: (<https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/profilaktika-upotrebleniya-alkogolnoy-produktsii-energetikov/>):

- Работай над собой - держи алкоголь под контролем 12+
- Мотивационный баннер\_1 (12+);
- Мотивационный баннер\_2 (12+);
- Мотивационный баннер\_3 (16+);
- Книжка-мальшка. Энергетики (16+).
- Книжка-мальшка. Пиво. (12+).

Срок проведения: с **08 по 18 сентября 2025 г.**

6. **Участие в интернет-кампании**, направленной на повышение

информационной грамотности населения по профилактике алкоголизма (распространение информационного контента посредством транслирования информационных постов, статей, баннеров, в том числе ретранслирование материалов ГАУ ТО «ОЦПР» в социальных сетях органов и учреждений системы профилактики).

*Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:*

<https://vk.com/volontery72>

[https://vk.com/ocpr\\_72](https://vk.com/ocpr_72)

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

**Срок проведения: с 11 по 19 сентября 2025 г.**

*Анонсирующая и итоговая информация о проведении областных мероприятий размещается учреждениями/волонтерскими отрядами/объединениями на официальных информационных ресурсах (сайт, официальная страница или сообщество в социальных сетях) и средствах массовой информации.*

*Кроме того, опубликованная по итогам мероприятия информация дублируется для размещения в социальных сетях ГАУ ТО «ОЦПР». Для этого необходимо в сообществе «Всё в твоих руках! Волонтеры профилактики» (<https://vk.com/volontery72>) социальной сети «ВКонтакте» через строку на стене «Предложите новость» разместить пост в течение 3-х дней после проведения мероприятия.*

**ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»:**

1. Организация и проведение **областного конкурса инфографики** (Приложение 1.5).

**Срок проведения: с 01 по 31 октября 2025 г.**

2. Организация и проведение волонтерами профилактического движения, совместно с сотрудниками УМВД России по Тюменской области **профилактических рейдов «Трезвый двор», «Трезвый водитель»:**

- Профилактический рейд «Трезвый двор» проводится с целью оказания помощи правоохранительным органам волонтерами профилактики в организации информационно-просветительской работы с гражданами, в том числе распространении профилактических листовок с информацией о правовой ответственности за распитие алкогольсодержащей продукции на детских и спортивных площадках, на придомовых территориях и в других общественных местах;
- Профилактический рейд «Трезвый водитель» проводится с целью оказания помощи сотрудникам Госавтоинспекции, в организации информационно-просветительской работы с автовладельцами, в

том числе распространении тематических профилактических листовок.

**Срок проведения: с 08 по 30 сентября 2025 г.**

*ВАЖНО: в течение 3-х дней после проведения профилактических рейдов направить в Департамент социального развития Тюменской области пост-релиз для дальнейшего размещения на портале органов государственной власти Тюменской области.*

3. Организация и проведение **медиакампании** в сети Интернет, направленной на повышение информационной грамотности населения по профилактике алкоголизма в социальных сетях: «ВКонтакте», «Одноклассники», «Телеграм» (Приложение 1.5).

*Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:*

<https://vk.com/volontery72>

[https://vk.com/ocpr\\_72](https://vk.com/ocpr_72)

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

**Срок проведения: с 11 по 19 сентября 2025 г.**

## **Примерный сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия с элементами тренинга «Твоя позиция»**

*Информационно-разъяснительное мероприятие с элементами тренинга «Твоя позиция» рекомендовано для подростков 14+ (материал может быть адаптирован для участников любого возраста с учетом возрастных ограничений и требования федерального законодательства).*

*Мероприятие носит просветительский характер и нацелено на повышение уровня информированности подростков в вопросах профилактики алкоголизма, а также формирование мотивации на ведение здорового образа жизни. Мероприятие предполагает командное участие (от 10 до 15 человек в одной команде). Материалы игры можно использовать по отдельности, как дополнение к другим сценарным материалам.*

При проведении мероприятия для участия в качестве спикера, возможно привлечение приглашенных специалистов из числа сотрудников системы профилактики: представители КДН, сотрудники правоохранительных органов, врачи наркологи, психологи и др.

**Место проведения:** образовательные организации, иные учреждения.

**Участники:** подростки от 14 лет.

**Продолжительность:** 45-60 минут.

**Цель:** Профилактика употребления алкоголя среди несовершеннолетних и пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Информирование несовершеннолетних о последствиях употребления алкоголя.
2. Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Оборудование:** карточки с заданием №2, мяч.

**Ход игры:**

**Ведущий:** Добрый день! Прежде чем, я назову тему нашего мероприятия, я хотела бы вам загадать загадку, а ваша задача отгадать, о чем идет речь? «... Четвертая чаша приносит грубость. Пятая – крик, и беспорядок на улицах. Шестая - подбитый глаз, седьмая – повестку в суд». Это фрагмент одного из высказываний древних греков. Как вы думаете, что они имели ввиду, когда давали такое описание? *(Ответы участников).*

Вы абсолютно правильно определили, что речь идет об употреблении алкоголя. Именно это вещество изменяет сознание человека настолько, что, это сказывается на его поведении, а также приводит к различным неблагоприятным последствиям, в том числе связанным с преступлениями.

Именно эту проблему мне хотелось бы с вами обсудить в преддверии Всероссийского дня трезвости. Этой дате более века. Впервые ее отмечали в 1913 году.

Проблема алкоголизма не теряет своей актуальности и в наши дни. Современный мир многообразен, полон разных увлечений, соблазнов, к сожалению, порой пагубных. Мы должны понять, в чем заключается вред алкоголя, как он действует на организм человека.

И об этом расскажет \_\_\_\_\_ (выступление специалиста системы профилактики о медицинских и социально-правовых последствиях употребления алкоголя).

**Материал для доклада специалиста:** Любая алкогольная продукция содержит этиловый спирт, а он пагубно влияет на организм человека.

При этом важно понимать, что безопасных доз алкоголя не существует, так как даже разовое употребление приводит к нарушению работы органов и систем.

Попадая в организм, этиловый спирт всасывается через стенки желудка и кишечника, быстро достигает печени и появляется в крови. Оттуда он разносится по всему организму, проникая в клетки головного мозга, сердца, печени и других органов и нарушая их нормальную работу. Алкоголь является непосредственной причиной 60 заболеваний и косвенной причиной около 200 заболеваний.

Крайне губительно алкоголь сказывается на работе мозга. Попадая в мозг, алкоголь разрушает кровеносные капилляры и нейроны – клетки мозга, а также связи между ними, в результате чего происходит частичное «отмирание мозга». В дальнейшем это проявится в снижении скорости мышления, памяти и контроля поведения.

Также алкоголь препятствует успешной самореализации человека. Представьте, что мозг — это двигатель спортсмена. Алкоголь — это вредные примеси, которые попадают внутрь с топливом: из-за них машина будет дергаться, тормозить и быстро сломается. Успех же возможен, только когда человек действует четко, быстро, без сбоев. А для этого нужны ясный ум, сила воли и контроль. Если человек употребляет алкоголь, то внимание притупляется, утрачивается способность быстро реагировать, снижается мотивация. Успешным становится тот, кто ежедневно занимается саморазвитием и стремится не допустить снижения внутреннего ресурса.

Вред от употребления алкоголя распространяется не только на внутренние органы. Употребление алкоголя вызывает зависимость, которая характеризуется непреодолимым желанием повторного употребления, неспособностью контролировать количество выпитого, проявлением агрессии после употребления. При этом изменения, которые наступают в организме в результате длительного употребления алкоголя, носят необратимый характер.

Алкогольная зависимость – это неизлечимое заболевание, которое будет сопровождать человека до конца жизни. Лечение может лишь поддерживать работу отдельных органов и систем, а человек вынужден будет постоянно работать над собой, бороться со своим желанием употребить алкоголь.

Употребление алкоголя зачастую обусловлено бытованием в обществе ошибочных мнений, в которых замалчивается пагубное воздействие алкоголя на организм. Например, о пиве.

Пиво - это алкогольная продукция, которая также вызывает привыкание. Безусловно, процент содержания спирта ниже, но вместе с тем и объемы его потребления в разы выше, в сравнении с алкогольной продукцией с большим содержанием спирта, что, в свою очередь, способствует развитию алкоголизма. Пиво вызывает мощнейшее привыкание, а также выступает в роли "стартового напитка" алкоголиков, с которого начинали практически все зависимые, постепенно переходя к алкогольной продукции с большим содержанием спирта.

Общественные традиции в виде застолий тоже накладывают существенный отпечаток на восприятие алкоголя и его употребление.

Если вспомнить, что большинство бытовых преступлений совершаются в состоянии алкогольного опьянения, то невольно возникает вопрос, как можно угощать алкоголем родных и близких, как можно обрекать их на преступления и болезни. Измены, ссоры, драки, автокатастрофы и даже убийства – вот далеко не полный перечень последствий пьяных застолий.

Не следует забывать, что употребление и распространение алкоголя влечет за собой правовую ответственность, в т.ч.:

- за потребление алкогольной продукции в общественных местах предусмотрен штраф до 1,5 тыс. рублей (ст. 20.20 КоАП РФ);

- за появление в общественных местах в состоянии опьянения - штраф до 1,5 тысяч рублей, либо административный арест на срок до 15 суток (ст. 20.21 КоАП РФ);

- за нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, распитие ими алкогольной продукции для родителей/законных представителей - штраф до 2 тысяч рублей (ст. 20.22 КоАП РФ);

- за вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкогольной продукции предусмотрен штраф в размере до 5 тысяч рублей (ст. 6.10. КоАП РФ);

- за продажу алкоголя лицам, не достигшим возраста 18 лет - до 50 тысяч рублей (для физлиц), до 200 тысяч рублей (для должностных лиц), до 500 тысяч рублей (для юр.лиц), ст. 14.16 КоАП РФ.

Подросток за употребление алкогольной продукции будет постановлен на учет в полиции и наркологическом кабинете, что создаст в последующем ряд проблем и ограничений с поступлением в учебные заведения высшего и профессионального образования, а также трудоустройством.

Употребление алкогольной продукции влечет за собой множество неприятностей и со здоровьем, и в отношениях с окружающими людьми!

Давайте любить себя, ценить свое здоровье, и помнить, что мир прекрасен и без алкоголя. Слушай голос разума – не поддавайся на соблазны и думай о своем будущем!

**Ведущий:** Для того, чтобы знания, полученные в ходе сегодняшней встречи, надежно закрепились в вашей памяти, я предлагаю вам поработать в командах. Для этого я попрошу васделиться на две команды (*Участники*

рассаживаются по командам). А сейчас мы переходим к практической части нашего мероприятия. Все готовы?

И для начала мы проверим, кто и насколько внимательно слушал выступления нашего эксперта. А поможет нам в этом задание, которое называется «Ассоциативный ряд».

### **Задание 1. «Ассоциативный ряд»**

Каждой команде необходимо составить цепочки слов, являющиеся ассоциацией к словосочетанию «Цена за алкоголь». На выполнение задание командам дается 5 минут времени. По истечению времени команды по очереди зачитывают по одной ассоциации, отражающей отрицательное влияние алкоголя. Ответы команд не должны повторяться! (за каждый правильный и неповторяющийся ответ команды получают по 1 баллу).

*Например: Цена за алкоголь – это болезнь – судимость – смерть – одиночество – деградация – слабоумие – цирроз печени – обморожение – ДТП и др.*

**Ведущий:** Зачастую человек даже не задумывается о том, каким образом его решения и поступки могут отразиться на его жизни и окружающих людях. Руководствуясь только личными интересами и сиюминутными желаниями, совершенно не отдают себе отчет, к каким последствиям это может привести. И убедиться в этом нам поможет следующее упражнение.

### **Задание 2. «Шаг к действию»**

Приглашается доброволец. На расстоянии 2-2,5м от него ставится стул, после чего ведущий просит участника определить расстояние до него, посчитать сколько шагов ему необходимо сделать для того, чтобы дойти до стула.

Как только участник определился и озвучил предполагаемое количество шагов, Ведущий попросит его сделать эти шаги. Участник начинает шагать, а ведущий резко придвигает стул ближе или дальше.

- Вопросы к обсуждению: (ведущий спрашивает участника упражнения):
- Что произошло? Что случилось со стулом? Что случилось с расстоянием?
  - Когда ты начинал шагать, ты ожидал, что я придвину стул?
  - Что ты почувствовал, когда я придвинул(-а) стул?

**Ведущий:** Когда ты рассчитывал шаги, ты и предположить не мог, что ситуация в процессе твоих действий тоже начнет меняться, и расстояние резко сократится. Шаги, тщательно выверенные и просчитанные, внезапно утратили свою точность.

Человек в состоянии опьянения утрачивает способность предвидеть последствия своих действий. Краткосрочные ожидания преобладают над долгосрочными целями, а импульсивность становится доминирующей чертой поведения. Алкоголь нарушает работу префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за самоконтроль, планирование, анализ поведения и принятие решений.

Отсутствие планирования и контроля над собой приводит к необдуманному поступкам, которые могут нанести вред как тому кто употребил алкоголь, так и окружающим его людям. Возникают ситуации, в которых алкоголь подталкивает к необдуманному поступкам, даже незначительные на первый взгляд действия под воздействием алкоголя могут иметь катастрофические последствия.

**Ведущий:** Всегда необходимо принимать взвешенные решения. Важно действовать обдуманно и помнить об ответственности.

Следующее упражнение поможет получить опыт принятия взвешенных решений.

### **Задание 3. «Воля - разум - любопытство»**

Ведущий раздает роли командам: одна команда получает роль «ВОЛЯ», а вторая - «ЛЮБОПЫТСТВО», а себе ведущий оставляет роль «РАЗУМ».

**Ведущий:** Когда нам приходится принимать непростое решение, в нас борются двое – Любопытство и Воля. Любопытство говорит: «Попробуй!», а Воля шепчет: «Не стоит!». Но решение принимает Разум. Сейчас представьте себе, что все мы – это один человек, который пытается принять верное решение. И всё будет зависеть от того, кто сможет больше подобрать аргументов для убеждения – Любопытство или Воля. Итак, послушайте ситуацию (*ведущий зачитывает участникам ситуацию*): «Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там все знакомые, но среди них есть и те, кто может себе позволить употребить алкоголь. Ты уверен, что и тебе будут тоже предлагать. Ты понимаешь, что там, в гостях уже будет сложно или практически невозможно отказаться. Не пойдешь – обидишь друга, но отказаться нужно сейчас».

Затем ведущий предлагает командам сформулировать аргументами в поддержку Воли и Любопытства (*согласно полученной роли*). Задача «ЛЮБОПЫТСТВА» – убедить пойти на вечеринку. Задача «ВОЛИ» – убедить не участвовать в вечеринке.

Задача «РАЗУМА» – выслушать аргументы обеих сторон и принять решение, основанное на логических рассуждениях, т.е. ведущему необходимо прокомментировать каждый ответ команды. Поддержать и дополнить ответы «ВОЛИ», подобрать контраргумент на высказывания «ЛЮБОПЫТСТВА». **В результате словесного поединка должен победить «РАЗУМ», который принимает решение отказаться от вечеринки.**

### **Обсуждение:**

Чьи аргументы были более весомыми – Воли или Любопытства?

В чью пользу было легче подобрать аргументы?

Кому из трёх субъектов (воля-разум-любопытство) было труднее всего в данной ситуации?

Случалось, ли подобное в вашей жизни? Вспомните ситуации из своего опыта, когда приходилось выбирать между любопытством и волей.

**Ведущий:** Любопытство – это потребность человека, запрограммированная на уровне инстинктов, и очень важно научиться контролировать эту потребность, как и другие.

Мы же не позволяем себе красть продукты в магазине, чтобы утолить голод, если у нас при себе нет денег. Мы контролируем потребность, потому что разум напоминает нам о существовании ответственности.

Любопытство не имеет цели, оно является самоцелью, любопытство ради любопытства, но при этом результат обязательно какой-то будет достигнут.

Для того, чтобы любопытство не привело к печальным последствиям, необходимо научиться подчинять его, а не идти на поводу, просчитывать ситуацию и подбирать весомые контраргументы, как мы это делали сейчас.

Воля - это наша способность сознательно контролировать свои мысли, чувства и действия, и направлять их в определенном направлении. Благодаря воле мы можем преодолевать трудности и стресс, адаптироваться к изменяющимся условиям и достигать успеха. Волевые качества человек самостоятельно развивает и совершенствует, когда дает себе определенные установки и целенаправленно придерживается их. Всякий раз, когда мы не сдаемся перед трудностями, можем себя ограничить, например, в сладостях или компьютерных играх, можем себя заставить работать над своим самосовершенствованием – мы «закаляем» наши волевые качества. Ежедневная тренировка силы воли поможет вам в критический момент не поддаваться на чужие убеждения и отстоять собственную позицию.

При принятии решений «последний голос» всегда должен оставаться, конечно же, за Разумом. Прежде чем дать ответ, человек должен четко проследить все причинно-следственные связи и понять к чему приведут те или иные действия, как это отразится на окружающих и как такое поведение расценивается с точки зрения закона.

Когда мы осознаем свою ответственность, мы становимся более взрослыми и зрелыми в своих поступках. Мы понимаем, что наши решения могут иметь долгосрочные последствия, поэтому мы стараемся делать выбор, который будет наилучшим для всех заинтересованных сторон.

Каждый из вас является личностью с ее яркими особенностями, набором индивидуальных качеств (мышление, воля, характер, эмоции, темперамент, мотивация и др.), определяющих поведение в обществе, говорящих о его ценностях, жизненном опыте, стремлениях.

Как вы думаете, что отличает положительную личность от отрицательной? *(Ответы участников)*.

**Ведущий:** Положительная личность всегда стремится к саморазвитию, самопознанию и самосовершенствованию. Кроме того, такая личность оказывает должное влияние и на окружающих.

Часто человек может недооценивать значимость тех или иных волевых решений, личностных качеств. Я сейчас предлагаю вам сыграть в небольшую игру, которая поможет нам всем узнать себя чуть лучше, взглянуть на себя «со стороны».

### **Игра «Кто Я?»**

Ведущий читает начало фразы и кидает мяч одному из участников. Тот в свою очередь должен продолжить фразу и перебросить мяч другому участнику, который должен продолжить фразу своим ответом. Как только мяч попадает в руки ведущего – фраза меняется.

*Пример ответа:*

*Я словно муравей..... (потому что могу справляться с большими нагрузками; потому что не сдаюсь перед трудностями).*

*Я как зерно, посаженое в землю....*

*Я чувствую себя скалой....*

*Я интересная книга....*

*Я стакан воды....*

*Я сейчас лампочка....*

*Я могу быть ветерком, потому что...*

*Я превращаюсь в тигра, когда....*

*Я как пчела....*

*Меня можно сравнить с родником....*

*Я прекрасный цветок....*

*Я как зонт....*

*Я похож на батарейку «Энерджайзер»....*

*Я - как справочник....*

**Ведущий:** Как много вы всего можете, умеете и насколько ценны для окружающих! А ведь это еще не весь список!!! Ваши уникальные способности позволят вам достичь высоких результатов, если вы научитесь ценить и беречь ресурсы, которыми обладаете и следовать намеченным планам!

Для того, чтобы следовать жизненным планам и не сдаваться под действием соблазнов, влиянием окружающих, необходимо развивать силу воли. Именно усилием воли мы направляем собственные ресурсы в нужное русло.

Писательница, доктор философии, психолог и профессор Стэнфордского университета Келли Макгонигал в своей книге «Сила воли. Как развить и укрепить» раскрывает секреты обретения контроля над собой: «Когда вас тянет действовать против ваших долгосрочных интересов, переосмыслите ситуацию: вы отказываетесь от наилучшего грядущего блага ради сиюминутного удовольствия. Вообразите, что отсроченное вознаграждение уже у вас в кармане. Представьте, как ваше будущее "я" пожинает плоды вашей выдержки».

Берегите себя как личность, не идите на поводу у любопытства, не копируйте слепо поведение других, даже если эти люди старше – они тоже могут ошибаться....

Я уверена, что наша встреча поможет сохранить и приумножить данное вам от природы. Разум, здравый смысл и рассудительность станут вашими путеводителями по жизни, и в ней никогда не найдется места алкоголю с его иллюзией и самообманом.

Благодарю Вас за активное участие. До новых встреч!

**Примерный сценарий проведения массового мероприятия (акции)  
«Наш выбор - здоровье!», приуроченного ко Всероссийскому дню  
трезвости (11 сентября) для муниципальных образований**

**Цель мероприятия:** профилактика употребления алкогольной продукции, пропаганда здорового образа жизни.

**Необходимое оборудование и материалы:** музыкальное и мультимедийное оборудование, микрофон, бумага, ручки, сувениры для участников мероприятия (по возможности).

**Специалисты, использующие сценарий для проведения мероприятия, могут редактировать материал в зависимости от тематической направленности и временных ограничений мероприятия.**

**Ход мероприятия:**

- работа информационно-консультационно пункта;
- работа интерактивных площадок;
- организация интеллектуальной игры «Молодежь за ЗОЖ»,
- основная (информационно-разъяснительная) часть мероприятия.

**Работа информационно-консультационного пункта.**

В рамках площадки осуществляется информационно-разъяснительная работа по следующим направлениям:

- психологическое консультирование (психолог). Примерные темы для обсуждения: Как сказать: «Нет!», формирование лидерских качеств и др.;

- консультирование по вопросам влияния алкогольной продукции на организм (врач-нарколог, медицинский работник);

- консультирование по вопросам административно-правовой ответственности за употребление алкогольной продукции (представитель правоохранительных органов, социальный работник).

Кроме того, в рамках работы информационно-консультационно пункта могут быть организованы: тематические викторины, опросы и тестирования, целью которых является выявление и повышения уровня информированности о медицинских и социально-правовых последствиях употребления алкоголя.

**Работа интерактивных площадок.**

На мероприятии организовывается работа различных спортивных, профилактических и развлекательных площадок в интерактивной форме (при наличии возможности). В интерактивных площадках могут принять участие все желающие гости мероприятия. Для организации площадок привлекаются волонтеры профилактического добровольчества.

**Организация интеллектуальной игры «Молодежь за ЗОЖ»**

Интеллектуальная игра проводится в два раунда и предполагает командное участие представителей нескольких школ (классов). Игра

включает в себя пять заданий, которые совместно выполняются командой. За каждое выполненное задание команды зарабатывают баллы. По итогам игры определяется команда победитель. Материалы для проведения игры можно скачать по ссылке: <https://cloud.mail.ru/public/ur9Y/tNSZwknTu>

Кроме того, участие в турнире предполагает организацию предварительной регистрации команд и выполнение ими домашнего задания в виде приветствия команд.

### **Основная часть мероприятия. Торжественное открытие.**

К организации основной части привлекается ведущий мероприятия. Основная часть может состоять из следующих моментов: информационно-разъяснительные блоки, конкурсы и розыгрыши, творческие номера, выступления спикеров из различных сфер деятельности: спорт, профилактика, медицина, добровольчество и другие.

### **Примерные слова ведущего:**

#### **Вступительная часть.**

**Ведущий:** Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас на профилактическом мероприятии «Наш выбор - здоровье!», приуроченном ко Всероссийскому дню трезвости.

Наша площадка посвящена Всероссийскому дню трезвости, который отмечается 11 сентября. Трезвый взгляд на мир – это основа для формирования успешной личности, это фундамент для счастливого детства и семейного благополучия, это платформа для становления сильного и независимого общества.

#### *Примерные вопросы зрителям:*

*Вы знаете, об этой профилактической дате?*

*Что значит выражение «вести трезвый образ жизни»?*

Сегодня, в честь Всероссийского дня трезвости, для вас организованы командные состязания, призванные привлечь внимание к необходимости вести здоровый образ жизни и, конечно, же весело и дружно отдохнуть в кругу друзей.

Есть такая поговорка: «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

Сегодня у вас есть возможность стать чуть ближе к здоровому образу жизни, узнать много новой и полезной информации, продемонстрировать свою находчивость, а также получить массу положительных эмоций!

Я еще раз приветствую всех собравшихся здесь! Всех участников интеллектуальной игры, которая носит название «Молодежь за ЗОЖ».

Сейчас на этой площадке посоревнуются представители \_\_\_\_\_ (количество) школ или классов. Прошу участников игры занять места за столиками. *Участники занимают места.*

*Думаю, самое время познакомиться с нашими знатоками.*

*Представление команд: каждая из команд озвучивает название команды и ее девиз, представляет капитана.*

С командами мы знакомы, но есть и те, кто будет оценивать правильность ответов - это наше компетентное жюри. В состав жюри интеллектуальной игры «Молодежь за ЗОЖ» вошли:

---

### *Представление жюри.*

После каждого раунда жюри будет подсчитывать баллы, и давать информацию о ходе игры. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов. При равенстве баллов Жюри могут назначить дополнительное состязание между капитанами команд (на экран выводится дополнительный вопрос).

Наши участники с нетерпением ждут каверзных вопросов, поэтому не смею задерживать и объявляю о старте интеллектуальной игры «Молодежь за ЗОЖ».

*На экране запускается презентация для интеллектуальной игры.*

**Ведущий:** Правила нашей игры совершенно просты:

1) Вас ждет пять вопросов, ответ на каждый из которых, вы должны будете найти в течение 1 минуты. Найти, а после записать в свой бланк ответов.

2) Участникам запрещается пользоваться мобильными телефонами или обращаться за помощью к зрителям. При выявлении факта нарушения правил, баллы за выполненное задание не начисляются.

**Ведущий:** Ну что, вы готовы? Тогда мы начинаем!

Внимание на экран!

*Первый блок вопросов (5 заданий) транслируется на экране). Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/ur9Y/tNSZwknTu>.*

Слайд 1. Назовите понятие, которое объединяет все изображения, представленные на экране.

Слайд 3. Отгадайте пословицу, зашифрованную на экране.

Слайд 5. Какая ответственность предусмотрена за появление в общественных местах в состоянии алкогольного опьянения?

Слайд 7. Отгадайте пословицу, зашифрованную на экране.

Слайд 9. Отгадайте песню-перевертыш, которая сейчас прозвучит.

**Ведущий:** Время, отведенное на выполнение заданий, истекло. Просьба сдать ваши бланки с ответами.

Пока жюри оценивает ответы участников, для всех присутствующих выступит \_\_\_\_\_ (возможна замена информационный ролик).

**Ведущий:** Думаю, каждому из вас будет интересно узнать правильные ответы на вопросы нашей игры! Пришло время «раскрыть карты»! Все внимание на экран!

Слайд 2. **Здоровый образ жизни** является понятием, которое объединяет все изображения. А правильное питание, спорт и профилактика заболеваний

являются его составляющими. Люди, которые ведут ЗОЖ, имеют высокую работоспособность, хорошее настроение и больше энергии для достижения поставленных целей.

**Слайд 4. Одна голова - хорошо, а две – лучше.**

Значение пословицы заключается в следующем: хорошо, когда у человека есть голова на плечах (подразумевается ум, мудрость), когда он знает, что делать. Если у человека есть умный друг, то это еще лучше. Бывают ситуации, когда человек не может найти нужное решение и нужен совет, тогда ему на помощь приходят друзья, родные. Со стороны всегда виднее суть явления и в этом ценность чужого мнения. Опыт и знания других иногда помогают, избежать собственных ошибок.

**Слайд 6.** За появление в общественных местах в состоянии алкогольного опьянения предусмотрена административная ответственность в виде штрафа от 500 до 1 500 рублей или ареста до 15 суток.

**Слайд 8. Век живи – век учись.**

*Интерактив с аудиторией: Как вы понимаете смысл пословицы, указанной в ответах к заданиям?*

**Ведущий:** Она означает, что в течение очень длинной жизни ("век живи") невозможно узнать абсолютно всё - поэтому следует учиться всю жизнь. Даже будучи (или считая себя) очень опытным, человек должен оставаться открытым для новых знаний, продолжать развиваться и не останавливаться на достигнутом.

В мире нет тем, о которых человек мог бы сказать - мне это не пригодится. Нам не дано знать, какие знания понадобятся завтра. Ваши знания, работают на вас ежедневно, ограждая от опасностей. Ваши знания могут помочь в трудную минуту кому- то из родных и близких.

**Слайд 9. Песня «Делайте зарядку»**

Зарядка – одно из ключевых средств поддержания здоровья и активности человека. Регулярные тренировки способствуют улучшению настроения, увеличению концентрации внимания и повышению работоспособности. Неудивительно, что успешные люди во всех областях деятельности уделяют время зарядке, так как знают, что это помогает им достигать поставленных целей и быть эффективными в своей работе.

***Если команды набрали одинаковое количество баллов, дается дополнительный вопрос!!!***

*Подведение итогов игры, определение команды победителя. Награждение победителей сувенирной продукцией*

**Ведущий:** Аплодисменты нашим игрокам! Мы благодарим команды за прекрасную игру и просим их занять места в рядах болельщиков. А те, кто желает проверить свои знания и смекалку, могут занимать места за столиками, потому что впереди нас ждет второй - итоговый раунд нашей интеллектуальной игры.

А у нас небольшая музыкальная пауза от \_\_\_\_\_.

*Творческий номер (возможна замена на информационный блок/ конкурс от ведущего).*

**Ведущий:** Вижу, что новые команды уже сформировались, и мы продолжаем второй раунд интеллектуальной игры. Прошу команды представиться.

*Представление команд: каждая из команд озвучивает название команды и ее девиз, представляет капитана.*

**Ведущий:** Давайте вспомним правила нашей игры.

*Озвучивание правил игры:*

1) Вас ждет пять вопросов, ответ на каждый из которых, вы должны будете найти в течение 1 минуты. Найти, а после записать в свой бланк ответов.

2) Участникам запрещается пользоваться мобильными телефонами или обращаться за помощью к зрителям. При выявлении факта нарушения правил, баллы за выполненное задание не начисляются.

**Ведущий:** Боевая готовность! Вопросы уже на нашем экране!

*Второй блок вопросов (5 заданий) транслируется на экране). Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/ur9Y/tNSZwknTu>.*

Слайд 10. Назовите понятие, которое объединяет все изображения, представленные на экране.

Слайд 12. Отгадайте пословицу, зашифрованную на экране.

Слайд 14. Отгадайте пословицу, зашифрованную на экране.

Слайд 16. Отгадайте песню-перевертыш, которая сейчас прозвучит.

**Ведущий:** Время, отведенное на выполнение заданий, истекло. Просьба сдать ваши бланки с ответами.

Для того, чтобы определить самую эрудированную команду, жюри нужны пара минут, а мы встречаем \_\_\_\_\_.

*Творческий номер (возможна замена на информационный блок/ конкурс от ведущего).*

**Ведущий:** Остались считанные секунды до объявления победителей, а пока мы можем узнать правильные ответы. Внимание на экран!

Слайд 11. Доверие. Доверие даёт почву для роста, развития и созидания. Если его нет, то большая часть ресурсов будет направлена на защиту. Дорожите доверительными отношениями с родными и близкими, это позволит вам уверенно идти по жизни, а трудную минут всегда будет рядом

тот, кто поможет и поддержит.

**Слайд 13. Под лежачий камень вода не течёт.**

Эта мудрость напоминает о важности быть активными, подталкивать себя к действиям, иначе мир будет двигаться вперед без нас.

Только через наше собственное усилие и действия мы можем преодолеть трудности и достичь своих целей. Только так мы сможем добиться успеха и реализовать свой потенциал.

Человек, который знает, чего он ждет от жизни, не будет тратить время и силы на пустое - то, что не ведет его к цели, а значит имеет меньше шансов сбиться с верного пути.

**Слайд 15. Береги платье снову, а честь смолоду.**

*Интерактив с аудиторией: Как вы понимаете смысл пословицы, указанной в ответах к заданиям?*

**Ведущий:** Пословица гласит о том, что необходимо с юности принимать решения обдуманно и заботиться о своем будущем. Важно научиться контролировать себя, так как ошибки, совершенные в молодости, могут дать плоды во взрослой жизни, при этом не самые положительные.

**Слайд 16. Песня «Эй, лежебоки, ну-ка вставайте!»**

Замечательная песня, о том, что физическая активность необходима всем и каждому. Если день начать с зарядки – значит будет все в порядке!

***Если команды набрали одинаковое количество баллов, дается дополнительный вопрос!!!***

*Подведение итогов игры, определение команды победителя. Награждение победителей сувенирной продукцией.*

**Заключительная часть.** Подходит к завершению наше мероприятие, приуроченное ко Всероссийскому дню трезвости.

Трезвость – воздержание от употребления спиртных напитков, здравая рассудительность, свобода от иллюзий и самообмана. Давайте же всегда оставаться независимыми личностями, в жизни которых нет места иллюзиям.

Каждый человек сам делает выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия! Каждый человек уникален и достоин счастливого будущего. И первый шаг к счастливому будущему – это активный и здоровый образ жизни без вредных привычек! Будьте независимыми и свободными от наркотиков, алкоголя и табака. Будьте здоровы!

Приложение 1.2.1

**Карточки для задания «Секрет побед»**

Утром встань, зарядку сделай,

День свой правильно начни.

После школы для разминки

Ты возьми и пробегни.

Подкрепившись вкусной кашей,

На прогулку ты сходи.

Можешь взять коньки и санки,

Или так пешком пройди.

Надышавшись кислородом,

Мысли в кучу собери.

И домашние задания

Одним махом ты реши.

Отложи подальше гаджет,

И планшет ты отложи.

Лучше с лыжами и самбо

Ты свою судьбу свяжи.

## **Положение о проведении областного конкурса инфографики**

### **1. Общие положения**

**1.1.** Областной конкурс инфографики (далее – Конкурс), приуроченный ко Всероссийскому дню трезвости, проводится в рамках блока тематических мероприятий, направленных на профилактику употребления алкоголя «Наш выбор – здоровье!» областного межведомственного Проекта организации мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»

**1.2.** Конкурсная работа – это творческая работа инициативной группы.

**1.3.** Инфографика – графический способ подачи информации, целью которого является быстрое и чёткое преподнесение сложной информации.

**1.4.** Учредителем Конкурса является Департамент социального развития Тюменской области, организатором – ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации».

**1.5.** Настоящее Положение определяет порядок и условия проведения областного Конкурса.

### **2. Цель Конкурса**

**2.1.** Цель: формирование общественного сознания и гражданской позиции в вопросах неприятия употребления алкоголя.

Кроме того, в ходе проведения конкурса планируется разработать наглядные материалы по профилактике алкоголизма, для использования в рамках профилактической акции «Трезвый двор».

### **3. Жюри Конкурса**

**3.1.** Победителей Конкурса определяет жюри.

**3.2.** В состав жюри входят представители ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации», специалисты органов и учреждений системы профилактики.

**3.3.** Жюри Конкурса оставляют за собой право не рассматривать работы, которые не соответствуют требованиям и правилам конкурса.

### **4. Участники Конкурса**

**4.1.** В Конкурсе могут принимать участие волонтерские отряды и инициативные объединения Тюменской области (12 +).

## 5. Этапы проведения Конкурса

**5.1.** В период с **01 по 17 октября** участники выполняют конкурсные работы (на основании п.5.2. и 6.2.) и размещают их самостоятельно в группе Конкурса в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/infograf72>) с указанием названия волонтерского отряда/объединения, организации, на базе которой он располагается, и муниципального района/городского округа/города.

**5.2. Не позднее 17 октября 2025 года 23:59 час.** руководитель или лидер волонтерского отряда/объединения, организации (18+) **подает электронную заявку** и указывает в ней ссылку на творческую работу, опубликованную в официальной группе конкурса, а также дает согласие на обработку персональных данных путем заполнения Яндекс-формы. Ссылка на Яндекс-форму: <https://forms.yandex.ru/cloud/6694cb2a02848f6e88ae134c/>

Ссылка на форму для заполнения электронной заявки будет также опубликована в официальной группе конкурса в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/infograf72>).

**От одного пользователя может быть подана только одна заявка!!!**

**5.2. Не позднее 27 сентября** в группе Конкурса в разделе «Документы» (<https://vk.com/docs-51941319>) ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» размещает материал, который необходимо использовать при оформлении конкурсных работ в соответствии с **п. 6.1.**

Тема и материал для Конкурса определяются и согласуются с Департаментом социального развития Тюменской области.

**5.3. С 18 по 31 октября** жюри Конкурса оценивает работы всех участников. По итогам работы жюри определяются несколько победителей.

**5.4.** Подведение итогов Конкурса состоится **31 октября.**

## 6. Условия проведения Конкурса

**6.1. Тематика конкурса: «Мозг под градусом: что происходит внутри?»**

**6.2.** На Конкурс предоставляются творческие работы в виде инфографики, соответствующие теме Конкурса и требованиям организаторов.

**6.3.** Конкурс проводится в следующих номинациях:

- «Статическая инфографика» – отображение данных инфографики через картинку/плакат/баннер с помощью графического редактора (ряд программ, с помощью которых можно выполнить работу: Paint, CorelDRAW, Photoshop, Piktochart и др.);

- «Анимационная инфографика» – отображение данных инфографики через создание видеоролика, длительностью **не более 1 минуты** (ряд программ, с помощью которых можно выполнить работу: Powtoon, Movavi.Video.Suite, Biteable, Animaker и др.).

## 7. Требования к предоставляемым работам

**7.1.** Работы выполняются с использованием предложенных материалов (Приложение 1.3.1), которые размещаются в группе Конкурса в разделе «Документы» (<https://vk.com/docs-51941319>). Данные материалы содержат статистические данные, краткий анализ проблемы, основные последствия и т.д. Направленные материалы оформляются в виде инфографики в соответствии с одной из номинаций, указанных в пункте 6.2.

**7.2.** Прикрепляя ссылку на творческую работу, опубликованную в социальной сети «ВКонтакте», участник должен обеспечить возможность открытого доступа к размещенному материалу на период проведения Конкурса.

**7.3.** Подавая заявку на участие в Конкурсе, участник гарантирует, что является автором творческой работы, которая создана без незаконных заимствований, плагиата и неправомерного цитирования других объектов интеллектуальной собственности и при ее создании им не были нарушены права третьих лиц, в том числе исключительные права.

**7.4.** Творческие работы, направляемые на Конкурс, не должны иметь никакого политического подтекста, провоцировать конфликты или пропагандировать запрещенные вещества. Также работы не должны нарушать моральные, этические нормы, законодательство РФ.

**7.5.** Творческие работы, направляемые на Конкурс, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к информационной продукции для детей, достигших возраста двенадцати лет, согласно федеральному закону N 436 от 29 декабря 2010 г-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» в ред. от от 30.11.2024 г. а именно:

Статья 9: Допускаются «...изображение или описание, не побуждающие к совершению антиобщественных действий (в том числе к потреблению алкогольной и спиртосодержащей продукции, участию в азартных играх, занятию бродяжничеством или попрошайничеством), эпизодическое упоминание (без демонстрации) наркотических средств, психотропных и (или) одурманивающих веществ, табачных изделий, никотинсодержащей продукции или устройств для потребления никотинсодержащей продукции при условии, что не обосновывается и не оправдывается допустимость антиобщественных действий, выражается отрицательное, осуждающее отношение к ним и содержится указание на опасность потребления указанных продукции, средств, веществ, изделий».

**7.6. Работы, не соответствующие требованиям п. 7.1. – 7.5., к конкурсу не допускаются.**

## **8. Критерии оценки**

**8.1.** Оценка конкурсных работ участников осуществляется по следующим критериям:

- соответствие тематике и раскрытие темы;
- наличие компонентов, которые используются для визуального представления информации, данных или знаний (диаграммы, иконки, схемы, рисунки, карты, графики);
- общее восприятие работы;

- возможность использовать как листовку/видеоролик при проведении профилактических мероприятий, в том числе акции «Трезвый двор».

**8.2.** Каждый критерий имеет оценку от 0 до 2. Максимально участник может получить 8 баллов.

## **9. Подведение итогов**

**9.1.** Оценка представленных работ происходит на основании критериев, приведенных в п. 8.

**9.2.** В каждой из номинаций жюри определяет нескольких победителей, набравших наибольшее количество баллов, которые награждаются дипломами, а также сувенирной продукцией от Организатора.

**9.3.** Все конкурсанты награждаются дипломами за участие.

**9.4.** Лучшие работы с сохранением авторства будут рассмотрены на заседании Экспертного совета по осуществлению анализа и оценке материалов в сфере профилактики употребления психоактивных веществ, и, в случае положительного рассмотрения, одобрены к использованию в работе.

## **10. Иные положения**

**10.1.** ГАУ ТО «ОЦПР» организует информационную кампанию по проведению Конкурса, в том числе в сети Интернет (СМИ, официальный сайт, группы в социальных сетях).

**10.2.** ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» вправе использовать материалы, предоставленные на Конкурс по своему усмотрению, в том числе для публикаций на интернет-ресурсах ГАУ ТО «ОЦПР» и в СМИ.

**10.3.** Департамент социального развития Тюменской области вправе вносить изменения в настоящее Положение.

## **Материалы для оформления творческой работы**

*Материалы подготовлены для использования участниками при оформлении конкурсной работы. Материалы необходимо изучить и выделить ключевую информацию, которая будет отражена в творческой работе в виде инфографики.*

### **Тематика конкурса «Мозг под градусом: что происходит внутри?»**

*\*\*\* Можно выбрать конкретную функцию отделов головного мозга (воздействие алкоголя на разные участки мозга). Творческая работа выполняется по предложенным темам:*

- «Алкоголь и координация: потеря равновесия»
- «Говорить без умолку: алкоголь и речь»
- «Алкоголь и память: путь к забвению»
- «Гнев и смех: алкоголь и эмоции»
- «Свобода от тормозов: алкоголь и поведение»

*Пьянство — есть упражнение в безумстве  
(Пифагор)*

### **Почему от алкоголя страдает головной мозг?**

Мозг – центральный орган нервной системы. Он регулирует мышление, память и контроль поведения. Это главный регулятор всех жизненных процессов: от выбора одежды до управления сложными эмоциями.

Действие алкоголя на головной мозг человека и нервную систему имеет как кратковременные последствия в виде провалов памяти, нарушений координации, так и долгосрочные, которые вызваны гибелью нейронов и других клеток мозга.

В результате этого:

- ✓ Человек теряет способность к логике, анализу и контролю импульсов (может совершить необдуманные поступки).
- ✓ Эмоции становятся как порох. Поэтому в состоянии алкогольного опьянения происходит много преступлений, в том числе убийств.
- ✓ Ухудшается память вплоть до развития алкогольной деменции (развитие слабоумия) и полного распада личности.

У человека, который систематически употребляет алкоголь, мозг становится меньше в массе и объеме. Оболочки мозга теряют свою прозрачность, а нервная ткань перерождается. Ссылка на источник: [https://navigator.mosgorzdrav.ru/diseases/narkologiya/chem-opasno-upotreblenie-alkogolya-tsifry-i-fakty/?sphrase\\_id=2057568](https://navigator.mosgorzdrav.ru/diseases/narkologiya/chem-opasno-upotreblenie-alkogolya-tsifry-i-fakty/?sphrase_id=2057568).

Ученые провели расчёт, результатами которого явились следующие данные: в случае потребления 100 г алкоголя, у человека гибнет 7500 нервных клеток.

Употребление алкоголя напрямую влияет на развитие мозга. Мозг развивается примерно до 25 лет, и употребление алкоголя в молодом возрасте может иметь долгосрочные последствия, включая повышенный риск развития расстройств, связанных с употреблением алкоголя.

Но что конкретно происходит с самым загадочным и сложным органом человеческого тела, когда в него проникают молекулы этанола? Рассмотрим подробнее влияние спиртосодержащей продукции на участки мозга.

### «Алкоголь и координация: потеря равновесия»

Тело человека ровно и слаженно движется в пространстве благодаря последовательному напряжению и расслаблению мышц, а контролирует этот процесс мозг.

Алкоголь (этанол), попадая в организм, влияет также и на мозжечок — часть мозга, отвечающую за:

- координацию движений,
- равновесие,
- точность выполнения движений,
- мышечный тонус.

В состоянии опьянения алкоголь с кровью проникает в мозг и начинает угнетать активность нейронов – основных клеток нервной системы. Между ними нарушается связь, а также замедляется передача и искажение нервных сигналов. Это приводит к следующим последствиям:

- **Расстройство вестибулярных центров. Вестибулярный аппарат, расположенный** во внутреннем ухе, связан с различными участками головного мозга. Его **задача** - информировать мозг о положении тела в пространстве и движениях. Сигналы от рецепторов вестибулярных центров передаются в мозжечок, но при опьянении они тоже искажаются и человек ощущает, будто всё вращается.

- Нарушение согласованности движений. Мозжечок не может упорядочить работу различных мышц. В результате координация движений резко падает, теряется точность, движения становятся неуклюжими и непредсказуемыми.

За умение стоять ровно, двигаться уверенно, не падая на каждом шагу, прыгать на одной ножке и делать сальто отвечает специальный отдел головного мозга – мозжечок. О важности этого органа говорит хотя бы тот факт, что по объёму мозжечок не превышает 10% от общего объёма головного мозга, но в нем находится больше половины всех нейронов центральной нервной системы.

При регулярном употреблении алкоголя возможны необратимые нарушения и в работе мозжечка, что также приводит к постоянным нарушениям координации.

**Основные статистические данные и факты поражения мозжечка при хроническом алкоголизме:**

Частное употребление алкоголя часто приводит к уменьшению объема мозжечка. По оценкам, у людей с длительным анамнезом алкоголизма может наблюдаться снижение объема мозжечка на 10-15% и более. (Ссылка на источник: [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.0b598ad2-68aee46a-45582457-74722d776562/https/cerebellumandataxias.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40673-016-0055-1](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.0b598ad2-68aee46a-45582457-74722d776562/https/cerebellumandataxias.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40673-016-0055-1))

### **«Алкоголь и речь: говорить без умолку»**

Речь - это высшая функция мозга, за которую отвечают отдельные области мозга – речевые центры.

Человек в состоянии алкогольного опьянения может говорить без умолку, сбивчиво, громко, не по теме или, наоборот, с трудом подбирать слова.

**Алкоголь подавляет работу нейронов (клеток нервной системы) и это приводит к:**

- **снижению самоконтроля.** В мозге есть нейроны, которые контролируют импульсивность и самоконтроль, принятие решений и социальное поведение. Алкоголь подавляет их работу, самоконтроль снижается и человек становится более разговорчивым, но при этом не отдает себе отчет в том, что он произносит и как он это делает.
- **замедлению обработки информации.** Мозгу становится сложнее быстро обрабатывать речь собеседника, подбирать нужные слова и строить логичные фразы. Поэтому речь становится путанной, сбивчивой, с долгими паузами или бессвязной.
- **нарушению артикуляции.** Алкоголь нарушает координацию мышц, задействованных в артикуляции. Это может привести к нечеткой речи, когда слова произносятся неразборчиво, звуки искажаются, а тембр голоса меняется.

При хроническом употреблении алкоголя у человека могут развиваться стойкие нарушения артикуляции. Речь становится невнятной даже в состоянии трезвости.

Общительность, подогретая алкоголем, может обернуться крайне печальными последствиями, такими как:

- разглашение личной информации (например, в кругу незнакомых людей);
- оскорбления, конфликты, скандалы;
- необдуманные высказывания, которые могут быть расценены как угрозы, клевета или дискриминация и повлекут за собой правовую ответственность;
- необдуманные решения, связанные преступлениями или правонарушениями, риском для жизни и здоровья.

### **«Алкоголь и память: путь к забвению»**

Память — это функция мозга, которая позволяет запоминать, хранить и воспроизводить информацию. Она не локализована в одной конкретной области мозга, а является результатом взаимодействия коры головного мозга, гиппокампа (структура головного мозга, которая отвечает за память, эмоции и обучение),

мозжечка и таламуса (отдел головного мозга, который отвечает за перераспределение информации от органов чувств к коре головного мозга. Простыми словами, таламус — своего рода хаб/диспетчер, который собирает информацию от всех органов чувств и распределяет её по другим зонам мозга.

Когда концентрация этилового спирта в организме возрастает, а печень не успевает расщеплять и выводить спирт из организма, наступает алкогольное опьянение и пропадает память.

**Употребление алкоголя негативно сказывается на способности к обучению.**

Вот что происходит под воздействием алкоголя в головном мозге человека:

- **Подавление работы гиппокампа.** Алкоголь снижает активность нейронов в гиппокампе. Из-за этого мозг не может закрепить новые воспоминания — человек перестаёт запоминать происходящее. При регулярном употреблении алкоголя гиппокамп уменьшается в размерах, развивается стойкое нарушение памяти.
- **Формирование «пробелов» в памяти.** Опьянение может привести к возникновению провалов в памяти, когда человек ничего не помнит, хотя был в сознании и мог говорить.
- **Нарушение сна и запоминания.** Алкоголь мешает нормальному сну, особенно в его глубокой фазе, когда мозг «переносит» информацию из кратковременной памяти в долговременную.
- **Под действием алкоголя мыслительные функции притупляются,** кора растормаживается, снижается критичность и скорость восприятия информации, что приводит к заторможенности.
- **Этанол сужает сосуды, питающие мозг,** что приводит к разрушению коры головного мозга.

Употребление алкоголя также способствует развитию тяжёлых неврологических заболеваний, которые выражаются в создании вымышленных воспоминаний, дезориентации во времени и пространстве. Эти состояния необратимы и могут остаться с человеком навсегда.

### **«Алкоголь и эмоции: гнев и смех»**

Эмоции - это реакция мозга на то, что мы видим, слышим, чувствуем или вспоминаем. Эмоции возникают в мозге, и именно он ими управляет.

За формирование эмоций отвечают следующие участки мозга: миндалевидное тело, гиппокамп, лобные доли и гипоталамус.

Под воздействием алкоголя человек может внезапно расплакаться, затеять ссору, упасть в истерику или, наоборот, беспричинно рассмеяться.

Вот что происходит в мозге под действием алкоголя:

1. **Подавление тормозных систем мозга.** В мозге есть тормозные механизмы, которые помогают контролировать импульсы и эмоции. Алкоголь подавляет эти системы, и человек становится более импульсивным, эмоционально нестабильным.
2. **Влияние на миндалевидное тело.** Это часть мозга, отвечающая за эмоции, мотивацию, страх, радость, гнев. Алкоголь усиливает эмоциональные реакции - человек может испытывать чрезмерную радость, агрессию, тревогу или

грусть.

3. **Изменение уровня нейромедиаторов** - химических веществ в мозге, которые помогают нервным клеткам взаимодействовать друг с другом. Алкоголь влияет на выработку таких нейромедиаторов как серотонин, дофамин, норадреналин — веществ, регулирующих также настроение. Под воздействием алкоголя могут возникать резкие перепады настроения, которые не соответствуют реальной ситуации.
4. **Снижение самоконтроля.** Под воздействием алкоголя человек теряет способность анализировать свои эмоции и контролировать поведение. Он может выплеснуть накопившиеся чувства — даже те, которые он не осознаёт.

#### Чем это опасно? Алкоголь вызывает:

- нестабильное эмоциональное состояние, которое является причиной конфликтов;
- психическую зависимость, которая проявляется в ярко выраженном желании повторного употребления алкоголя, для того чтобы снять внутренний дискомфорт. Мозг перестаёт справляться с эмоциями без алкоголя, и тогда человек уже живёт ради очередной порции, забыв про свои мечты и цели.
- ухудшение психического здоровья (может усугубить депрессию, тревожность, панические атаки (у некоторых людей развивается алкогольный психоз с галлюцинациями и бредом).
- повышает риск совершения преступлений, и необдуманных поступков, связанных с насилием и агрессией, что связано с потерей контроля над эмоциями.

#### **«Алкоголь и поведение: «Без тормозов»**

Мозг и поведение тесно связаны: от работы определённых участков мозга зависит, как человек реагирует на ситуации и действия.

Префронтальная кора – это отдел головного мозга, который является «центром рациональности» и координирует поведение.

Подавление активности префронтальной коры нарушает способность к эмоционально-поведенческому самоконтролю и человек начинает:

- некорректно оценивать сигналы от органов чувств, придавать повышенную значимость несущественным деталям;
- видеть угрозу там, где ее нет;
- плохо контролировать свои мысли и поведение;
- полностью отдаваться во власть переживаний;
- не осознавать возможные риски и последствия своих действий;
- не принимать в расчет правила и морально-этические нормы общества, не осознавать аморальности своих поступков.

При этом изменения в работе данного отдела мозга, вызванные алкоголем, имеют «накопительный» эффект.

Чем чаще и дольше человек употребляет, тем более мощный токсический удар приходится на нервные клетки в этой области. Поэтому ему все сложнее контролировать свои импульсы в трезвости.

Алкоголь на время создаёт иллюзию свободы, но на самом деле он подавляет важные функции мозга, отвечающие за самоконтроль и безопасность. Это может привести к серьёзным последствиям как для самого человека, так и для окружающих, в том числе связанным с риском для жизни и здоровья, правонарушениям и преступлениям. (Ссылка на источник: [https://navigator.mosgorzdrav.ru/diseases/narkologiya/chem-opasno-upotreblenie-alkogolya-tsifry-i-fakty/?sphrase\\_id=2057568](https://navigator.mosgorzdrav.ru/diseases/narkologiya/chem-opasno-upotreblenie-alkogolya-tsifry-i-fakty/?sphrase_id=2057568))

## **Порядок проведения профилактических рейдов**

**Срок проведения:** с 08 по 30 сентября 2025 г.

Организация и проведение профилактических рейдов «Трезвый водитель», «Трезвый двор», предусматривает участие волонтеров профилактического движения.

### **Акция «Трезвый двор»**

Профилактическая акция «Трезвый двор» проводится волонтеров профилактического направления, а также с участием представителей территориальных отделов полиции УМВД России по Тюменской области (ПДН, участковый).

Цель акции: проведение волонтерами и представителями территориальных отделов полиции УМВД России по Тюменской области разъяснительной работы с населением о правовой ответственности, последствиях употребления и нахождения лиц в состоянии опьянения на детских и спортивных площадках, на придомовых территориях и в других общественных местах, а также распространение волонтерами наглядной печатной продукции (Приложение 1.4.1).

1. Акция «Трезвый двор» проводится с учетом актуальности и территориальной специфики муниципальных образований.

2. Акция может быть проведена в двух формах: в рейдовых мероприятиях совместно с сотрудниками территориальных отделов полиции УМВД России по Тюменской области либо самостоятельно в общественных местах, парках и скверах, например, у торговых центров.

### **Акция «Трезвый водитель»**

Цель акции: проведение волонтерами совместно с представителями территориальных отделов полиции УМВД России по Тюменской области (Госавтоинспекция) разъяснительной работы с населением о правовой ответственности, последствиях употребления и нахождения лиц в состоянии опьянения на детских и спортивных площадках, придомовых территориях и в других общественных местах, а также распространение волонтерами наглядной печатной продукции профилактического характера (Приложение 1.4.2).

1. Акция «Трезвый двор» проводится с учетом актуальности и территориальной специфики муниципальных образований.

2. Необходимо определить дату, время и место проведения.

3. Акция может быть проведена в двух формах: рейдовые мероприятия совместно с сотрудниками ОМВД России либо самостоятельно в общественных местах, на парковочных площадках автомобилей, например, у торговых центров.

4. Цель акции: проведение специалистами системы профилактики, представителями ОМВД России разъяснительной работы с населением о правовой

ответственности, последствиях употребления и нахождения лиц в состоянии опьянения на детских и спортивных площадках, придомовых территориях и в других общественных местах, а также распространение волонтерами наглядной печатной продукции профилактического характера.

**Информационные листовки для распространения  
в ходе проведения профилактических рейдов**

ГАО ТО «Областной центр профилактики  
и реабилитации»

**ПОЯВЛЕНИЕ  
В СОСТОЯНИИ  
ОПЬЯНЕНИЯ  
В ОБЩЕСТВЕННЫХ  
МЕСТАХ**

**НАКАЗАНИЕ:**  
Штраф от 500 до 1500 руб.  
или 15 суток ареста  
статья  
20.21 КоАП РФ

Безопасных доз алкоголя  
**НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Blank box for stamp or signature.

ГАО ТО «Областной центр профилактики  
и реабилитации»

**НАХОЖДЕНИЕ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО  
В СОСТОЯНИИ  
ОПЬЯНЕНИЯ,  
ПОРЕБЛЕНИЕ  
ИМ АЛКОГОЛЬНОЙ  
ПРОДУКЦИИ**

**НАКАЗАНИЕ:**  
Штраф родителям  
от 1 500 до 2 000 руб.  
статья  
20.22 КоАП РФ

Безопасных доз алкоголя  
**НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Blank box for stamp or signature.

ГАУ ТО «Областной центр профилактики  
и реабилитации»

**ВОВЛЕЧЕНИЕ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО  
В УПОТРЕБЛЕНИЕ  
АЛКОГОЛЯ**

## **НАКАЗАНИЕ:**

Штраф от 4000 до 5000 руб.

часть 2  
статьи 6.10 КоАП РФ

Безопасных доз алкоголя  
НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

**Профессиональная помощь людям,  
имеющим наркотическую или алкогольную зависимость**



**г. Тюмень (3452) 673-673**

**г.Тобольск (3456) 24-50-50**

**консультации анонимно и бесплатно**

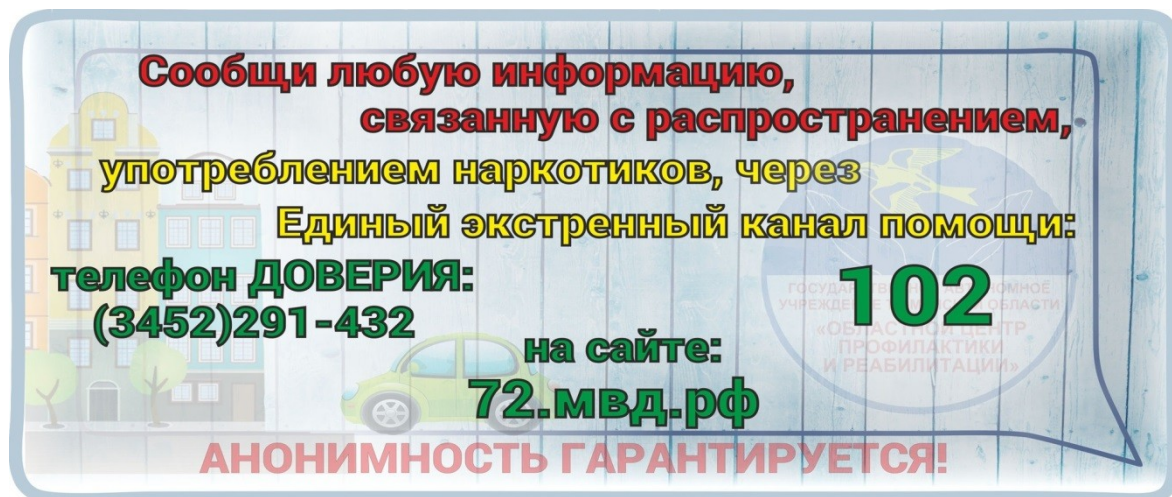


Ст. 14.16 Кодекса об административных правонарушениях РФ  
предусматривает наказание за нарушение правил продажи  
спирта и алкогольной продукции несовершеннолетним.  
Размеры штрафа составляют до 500 тыс. рублей



**Памятка для распространения  
в ходе акции «Трезвый водитель»**

*Первая сторона*



**Сообщи любую информацию,  
связанную с распространением,  
употреблением наркотиков, через  
Единый экстренный канал помощи:  
телефон ДОВЕРИЯ:  
(3452)291-432 на сайте:  
72.мвд.рф**

**102**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЛАСТИ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ»

**АНОНИМНОСТЬ ГАРАНТИРУЕТСЯ!**

*Вторая сторона*



**Если мешает моя машина,  
позвоните мне, пожалуйста!**

\_\_\_\_\_

*Первая сторона*



**ЕСЛИ МЕШАЕТ МОЯ МАШИНА,  
ПОЗВОНТЕ МНЕ, ПОЖАЛУЙСТА!**

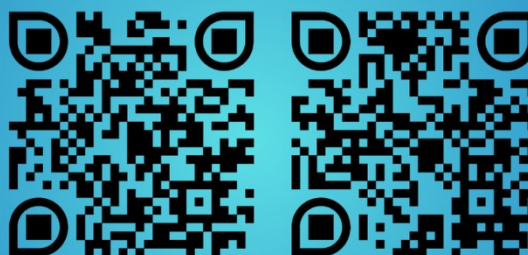


--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*Вторая сторона*

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ РЕШИТЬ  
ПРОБЛЕМУ С АЛКО-  
И НАРКОЗАВИСИМОСТЬЮ,  
САМОСТОЯТЕЛЬНО,  
**ОБРАЩАЙТЕСЬ** ЗА ПОМОЩЬЮ  
В СЛУЖБУ СЕМЕЙНОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ  
ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА  
ПРОФИЛАКТИКИ  
И РЕАБИЛИТАЦИИ

ПО ТЕЛЕФОНУ: (3452)673-673



**СООБЩИТЬ** ЛЮБУЮ  
ИНФОРМАЦИЮ,  
СВЯЗАННУЮ С  
РАСПРОСТРАНЕНИЕМ И  
ПОТРЕБЛЕНИЕМ  
НАРКОТИКОВ, МОЖНО  
ЧЕРЕЗ ЕДИНЫЙ  
ЭКСТРЕННЫЙ КАНАЛ  
ПОМОЩИ: 102!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:  
(3452)291-432