

**ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКИЕ
СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ,
ЦЕНТРЫ, КЛУБЫ РЯЗАНИ:**



МКЦ

Первомайский проспект, 68/2
тел.: (4912) 76-36-93
(вокал, фото, танцы, музыка/DJ)



Рязанский дворец молодежи
пл. 50-летия Октября, 1
тел.: (4912) 92-23-20
(вокал, танцы, музыка/DJ)



**Штаб волонтерских отрядов
Рязанской области**
ул. Полонского, 1/54
тел.: (4912) 27-26-49
(волонтерское движение)



**Федерация спортивного
туризма Рязанской области**
ул. Почтовая, 54
тел. (4912) 25-41-94 (туризм)



«Спортур»
ул. Почтовая, 54
тел.: (4912) 96-92-71
(велосипед)



«Единство»
ул. Дзержинского, 71
тел.: (4912) 76-57-21
(баскетбол)

Ответственный за выпуск:
зав. отделением профилактики ГБУ РО ОКНД
Старолетова Т.Н.

Буклек «Твой выбор в твоих руках. Жизнь» (творчество)
Отпечатано по заказу министерства печати и массовых коммуникаций
Рязанской области в ООО «Союз Голиграфиков».
990013, г. Рязань, пр-кт Свободы, д. 5.
Тираж 10000 экз. Заказ № 228/13. 2013 г.



**Рязань
2013**

**ТВОЙ
ВЫБОР
В ТВОИХ
РУКАХ**



ЖИЗНЬ



**ПЬЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК
ОБРЕЧЕН НА ОДИНОЧЕСТВО**

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть деньги. Без денег пьющий человек обречен на одиночество.

Употребление алкоголя провоцирует в людях агрессию, человек становится неуправляемым, склонным к насилию, становится опасным для окружающих.

Алкоголь превращает человека в циничного эгоиста. Он грубо ведет себя с близкими, становится ревнивым и раздражительным.

Личность меняется, проявляются признаки деградации.



**ЖИЗНЬ
ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЙ:**

ЖИЗНЬ – ЭТО

{ семья и близкие
друзья и верное плечо рядом
свободное настоящее
и успешное будущее

Жить легче, когда рядом крепкая семья и верные друзья, в трудной ситуации есть надежная опора.



Люди сильнее и лучше себя ощущают, когда работают в команде. Умение работать в команде — признак успешного человека.



Спорт, туризм, творческая деятельность помогают найти друзей, повышают самооценку, формируют волевые качества.

Интересный и разносторонний человек объединяет людей. К таким личностям тянутся, их уважают, мечтают иметь в друзьях.

**В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ МЕСТО ЛУЧШЕМУ!
ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!**



КЛУБЫ, СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ:

1. Федерация спортивного туризма

Рязанской области
г. Рязань, ул. Почтовая, 54.
Телефон (4912) 25-41-94



2. Велосипедный клуб «ГИТ-88»

г. Рязань, ул. 2-я Железнодорожная, 38.
Телефон (4912) 96-92-71



3. Рязанский дайвинг-клуб «Одиссея»

г. Рязань, ул. Есенина, 15.
Телефон (4912) 45-14-36



4. «Орион»

г. Рязань, ул. 2-я Железнодорожная, 38.
Телефон (4912) 96-92-71



5. «Антей»

г. Рязань, ул. Есенина, 46.
Телефон (4912) 28-37-59



Ответственный за выпуск:
зав. отделением профилактики ГБУ РО ОКНД
Старолетова Т.Н.



РЯЗАНЬ
2013

Буклет «Твой выбор в твоих руках. Спорт» (скейтборд)
Отпечатано по заказу министерства печати и массовых коммуникаций
Рязанской области в ООО «Шацкая типография»
3914550, Рязанская обл., г. Шахцы, ул. Морозова, д. 1.
Тел.: (49147) 2-14-59, 2-12-65; E-mail: shack-bor@rambler.ru
Тираж 8000, Заказ № 520, 2013 г.

ТВОЙ
ВЫБОР
В ТВОИХ
РУКАХ

СПОРТ



АЛКОГОЛЬ :(

Алкоголь приводит к проблемам с психикой, повышает агрессию

Алкоголь ускоряет старение

Алкоголь может стать причиной рождения неполноценного потомства и импотенции

Алкоголь делает человека зависимым и безвольным

Алкоголь приводит к алкогольному гепатиту и циррозу печени

Алкоголизм — хроническое заболевание, которое трудно поддается лечению

Разглядывая мир через бутылочное горлышко, ты рискуешь увидеть только дно...

ЖИЗНЬ ГОРАЗДО →
ИНТЕРЕСНЕЙ:



ЖИЗНЬ –
ЭТО

упорные тренировки
умение играть в команде
наука поражения и радость победы

:)
ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!
ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!



- Спорт развивает силу воли
- Спорт делает красивым тело, укрепляет здоровье
- Спорт учит ответственности, вселяет уверенность в себе
- Спорт снимает стресс, поднимает настроение
- Спорт повышает умственную деятельность и работоспособность

И это ты тоже знаешь?
ТАК СДЕЛАЙ ШАГ
НАВСТРЕЧУ УСПЕШНОМУ
БУДУЩЕМУ!

ВЫБИРАЙ
СПОРТ

КЛУБЫ, СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ:



1. «Олимпиец»
г. Рязань, ул. Маяковского, 46.
Телефон (4912) 24-68-99



2. Велосипедный клуб «ГИТ-88»
г. Рязань, ул. 2-я Железнодорожная, 38.
Телефон (4912) 96-92-71



3. «Спорттур»
г. Рязань, ул. Почтовая, 54
Телефон (4912) 25-41-94



4. «Орион»
г. Рязань, ул. 2-я Железнодорожная, 38.
Телефон (4912) 96-92-71



5. «Антей»
г. Рязань, ул. Есенина, 46.
Телефон (4912) 28-37-59

Буклет «Твой выбор в твоих руках. Спорт и здоровье»
Отпечатано на средствах массовой информации
Рязанской областной СМИ ООО «Издательско-издателии»
391550, Рязанская обл., г. Шахов, ул. Морозова, д. 1,
Тел. (49147) 2-14-59, 2-12-65, e-mail: stack-berg@yandex.ru
Тираж 8000, Зефир № 521, 2013 г.

Ответственный за выпуск:
зав. отделением профилактики ГБУ РО ОКНД
Старолетова Т.Н.



РИЯНЬ
2013



КЛАССИФИКАЦИЯ БЫТОВОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ 5 ГРУПП ЛЮДЕЙ:

1 – НЕПЬЮЩИЕ

Совершенно не употребляют алкоголь, если только на Новый год и в День рождения.

2 – СЛУЧАЙНО ПЬЮЩИЕ

Употребляют 250 мл водки несколько раз в год, но не чаще одного раза в месяц.

3 – УМЕРЕННО ПЬЮЩИЕ

Употребляют 100–150 мл водки от 1 до 4 раз в месяц.

Тресина алкоголизма затягивает незаметно. Осознать зависимость сложно. Алкоголь, в первую очередь, отнимает разум.

Помощь и консультацию специалистов можно получить по телефону доверия Рязанского областного клинического наркологического диспансера: (4912) 25-95-27 бесплатно анонимно

4 – СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПЬЮЩИЕ

Употребляют 200–300 мл водки 1–2 раза в неделю.

5 – ПРИВЫЧНО ПЬЮЩИЕ

Употребляют 500 мл водки и больше несколько раз в неделю.

НЕМНОГО АРИФМЕТИКИ:



Одна бутылка пива
или баночка коктейля —
эквивалент 50–60 мл водки

$x2 =$ 100–120 мл водки
 $x3 =$ стакан водки



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ:

- Воспитывают силу воли и характер
- Помогают отдохнуть и повысить настроение
- Тонизируют мышцы, делают тело красивым и подтянутым
- Способствуют контролю аппетита и достижению идеального веса
- Укрепляют веру в себя, повышают самооценку

ТАК СДЕЛАЙ ШАГ
НАВСТРЕЧУ УСПЕШНОМУ
БУДУЩЕМУ!

ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!
ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!

Разглядывая мир через бутылочное горльшко,
ты рискуешь увидеть только дно...

**ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКИЕ
СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ,
ЦЕНТРЫ, КЛУБЫ РЯЗАНИ:**



«Родной край – Спорт»
ул. Трудовая, 3
тел.: (4912) 25-06-26



«Спортур»
ул. Почтовая, 54
тел.: 25-41-94



«Одиссея»
ул. Есенина, 15
тел.: (4912) 45-14-36



«Антей»
ул. Есенина, 46
тел.: (4912) 28-37-59



«Орион»
ул. 2-я Железнодорожная, 38
тел.: (4912) 96-92-71



«Единство»
ул. Дзержинского, 71
тел.: (4912) 76-57-21

«Золотые купола»
пр-д Яблочкина, 7
тел.: (4912) 25-45-48

Ответственный за выпуск:

зав. отделением профилактики ГБУ РО ОКНД
Старолетова Т.Н.

Буклет «Твой выбор в твоих руках. Спорт» (баскетбол)
Отпечатано по заказу министерства печати и массовых коммуникаций
Рязанской области в ООО «Союз Полиграфистов».
390013, г. Рязань, проезд Звражнова, д. 5.
Тираж 10000 экз. Заказ № 226/13. 2013 г.



РЯЗАНЬ
2013

**ТВОЙ
ВЫБОР
В ТВОИХ
РУКАХ**

СПОРТ

ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ



**АЛКОГОЛЬ НАРУШАЕТ
СОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ,
КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПРИМАТОВ.**

После приема «умеренных доз» (25-40г алкоголя)
функции головного мозга
восстанавливаются только
через 10-12 дней.



При употреблении алкоголя
чаще одного раза в неделю мозг человека находится
в «полутокленном» состоянии.

**В СЛУЧАЯХ ПОСТОЯННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ:**

- мышление человека становится шаблонным, обычным;
- утрачиваются свежие достижения, обретенные за последнюю неделю, месяц.

В конечном итоге человек как личность полностью
деградирует, теряет способность мыслить
и развиваться.

Разглядывая мир через бутылочное горлышко,
ты рискуешь увидеть только дно...

**ЖИЗНЬ
ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЙ:
ЖИЗНЬ –**



ЭТО

упорные тренировки
умение играть в команде
наука поражения и радость победы

Награда за занятия спортом – это не только мышцы

После 30 минут постоянного движения в организме
активно выделяется эндорфин. Чем выше его уровень,
тем лучше настроение и легчеается все, в том числе
и усвоение информации.



У спортсменов память лучше. При регулярной
физической нагрузке значительно увеличивается
концентрация адреналина и норадреналина,
которые отвечают за нормальное функционирова-
ние памяти.

Пульс, участившийся в момент тренировки, — лучший
подарок мозгу. Усиление кровообращения и хорошее
обогащение кислородом помогают ему думать.



Спорт позволяет идти вперед и быть сегодня
более сильной версией тебя вчерашнего.
Сделай шаг навстречу успешному будущему!



**ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКИЕ
СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ,
ЦЕНТРЫ, КЛУБЫ РЯЗАНИ:**



«Родной край – Спорт»
ул. Трудовая, 3
тел.: (4912) 25-06-26



«Одиссея»
гл. Есенина, 15
тел.: (4912) 45-14-36



«Антей»
ул. Есенина, 46
тел.: (4912) 28-37-59



«Орион»
ул. 2-я Железнодорожная, 38
тел.: (4912) 96-92-71



«Спорту»
ул. Почтовая, 54
тел.: 25-41-94



«Единство»
ул. Дзержинского, 71
тел.: (4912) 76-57-21



«Золотые купола»
пр-д Яблочкина, 7
тел.: (4912) 25-45-48



**ТВОЙ
ВЫБОР
В ТВОИХ
РУКАХ**

СПОРТ



Ответственный за выпуск:
зав. отделением профилактики ГБУ РО ОКНД
Старолетова Т.Н.

Буклет «Твой выбор в твоих руках. Спорт» (теннис)
Отпечатано по заказу министерства печати и массовых коммуникаций
Рязанской области в ООО «Шашки типография,
391550, Рязанская обл., г. Шахцы, ул. Морина, д. 1.
Тел.: (49147) 2-14-59, 2-12-65. E-mail: shack-tegogr@mail.ru
Тираж 8000. Заказ № 522. 2013 г.



**РЯЗАНЬ
2013**

**РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР
ЧЕРЕЗ БУТЫЛОЧНОЕ ГОРЛЫШКО,
ТЫ РИСКУЕШЬ УВИДЕТЬ ТОЛЬКО ДНО...**

Спиртное угнетает творческие способности.

Регулярное его употребление уничтожает нейроны
головного мозга, что приводит к слабоумию.

Повышение уровня алкоголя в крови
усиливает действие гамма-аминомасляной кислоты
и подавляет большинство реакций мозга.

По мере опьянения подавленность
и плохое настроение только усугубляются.



**ЖИЗНЬ ГОРАЗДО
ИНТЕРЕСНЕЙ!**



ЖИЗНЬ – ЭТО

упорные тренировки
умение играть в команде
наука поражения и радость победы

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОВЫШАЮТ НАСТРОЕНИЕ

Спорт — лучшее лекарство против стресса.
Пока твое тело носится по беговой дорожке,
не хочется переживать за судьбы Вселенной.



Занятия спортом увеличивают количество
нервных клеток.



Увеличение выброса эндорфинов в кровь
во время тренировки — страховка от депрессии.



Медики подсчитали, что для хорошего настроения
в день человеку хватает полчаса умеренных
физических нагрузок.

**СДЕЛАЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ
УСПЕШНОМУ БУДУЩЕМУ!**

