

Каждый человек рождается трезвым. Семья играет основную роль в сохранении врождённой трезвости детей. Для этого необходимо, чтобы Трезвость стала привычным образом жизни каждой семьи. Безусловно, мы сами можем многое сделать для продвижения Трезвости. Лучше всего начать с себя, отказавшись от веществ, искусственно стимулирующих организм, и утвердив **семейный трезвый образ жизни**.

**Трезвый образ жизни** – это способ удовлетворять свои потребности здоровыми методами, без применения допингов.

В наши дни ТРЕЗВОСТЬ становится всё более модной и популярной.



*«Трезвость народа, как в зеркале, отражалась на армии. Русская армия всегда отличалась в этом вопросе от других армий мира. Такие полководцы*

*как Суворов, Скобелев, Брусилов очень строго придерживались трезвости в армии. В результате русская армия отличалась высокой дисциплиной и «умением побеждать», как писал Суворов. Трезвые воины, возвращаясь, домой, несли высокую нравственность и благородство в семьи, в народ».*

*Российский хирург, академик АМН - Фёдор Углов*

*«Я сознательно не употребляю алкоголь, потому что мой личный пример трезвости - это меньше, что я могу сделать для своих детей и своего народа»* Четырёхкратный чемпион мира, борец, российский спортсмен - **Федор Емельяненко**.

Около трети молодых людей сегодня выбирают ТРЕЗВОСТЬ. Они ждут этого выбора и от своих родителей и от всех, кто живет рядом с ними в их стране.



**Причины, по которым я выбираю ТРЕЗВОСТЬ:**



Трезвость – естественное, творческое состояние человека, семьи и общества в целом.

# ТРЕЗВОСТЬ ВЫБОР СИЛЬНЫХ

Памятка для населения.

**ТРЕЗВОСТЬ** – это естественное и творческое состояние человека, семьи, общества – основа развития личности. Она великая ценность, данная человеку от рождения!

**ТРЕЗВОСТЬ - это сознательный отказ от любых одурманивающих веществ: алкоголя, табака, других психоактивных веществ.**

В широком смысле трезвость понимается как разумность и духовность жизненной позиции. Трезвость – это достижение и поддержание общего контроля и равновесия в жизни, свобода от болезненных зависимостей. Трезвый – значит бдительный, сильный, осознанный, целеустремленный.

Трезвость является важнейшей основой здоровой жизни, она сохраняет физическое и психическое здоровье человека, высокий интеллектуальный уровень, добрые отношения в семье.

За последние 100 лет мировая медицинская мысль создала **Теорию Трезвости**, которую принято называть **СОБРИОЛОГИЕЙ** - наукой о путях отрезвления человека и общества. Мы мало о ней знаем, так как её часто замалчивают, игнорируют. В своих исследованиях такие ведущие учёные как И.М. Сеченов, В.М. Бехтерев и другие доказали, что даже *самый минимальный уровень потребления алкоголя ведет к деградации народа.*

Алкоголь, радиоактивные частицы табачного дыма (полоний-210, свинец-210, радий-226, торий-228 и калий-40),

вызывают многочисленные генетические поломки – мутации, врожденные заболевания и уродства. В результате от поколения к поколению нарастает доля наследственных изменений. Это разрушает целостный генотип человека, отрегулированный на протяжении миллионов лет естественного отбора. Мутации активизируют снижение рождаемости, потенциала здоровья народа и возможности его интеллекта.

Широкое распространение алкоголя и табака в 20 веке в России значительно снизило уровень здоровья и интеллекта большей части населения. Поэтому так важно людям осознать **необходимость Трезвого образа жизни** как большой ценности **для себя и всего общества.**

Принцип **Европейской Хартии по алкоголю**, принятой делегациями всех государств Европы, звучит так:

**«Все люди, не желающие пить алкоголь или не могущие делать этого по убеждению или состоянию здоровья, имеют право на защиту от давления и принуждения к употреблению алкоголя и на поддержку их трезвого поведения».**

Теория Трезвости призывает как взрослое, так и подрастающее поколения, и в особенности — молодых людей, сознательно перейти на трезвый образ жизни. Это значит, что во взрослую жизнь будут входить здоровые молодые семьи, которые будут воспитывать здоровых детей.

Соблюдение трезвого образа жизни даёт возможность человеку сохранить свою природную силу, здоровье, позволяет сберечь и значительно наращивать внутренние резервы организма, родить и вырастить здоровых детей.

С рождения у ребёнка существуют природные барьеры употребления алкоголя и табака. Так в возрасте до 7 лет все дети (92%) отрицательно относятся к сигаретам и алкоголю.

Исключение могут составить «никотиновые» и «алкогольные дети», дети, имеющие определенные психосоматические нарушения.

Воспитание в среде «открыто» курящих и пьющих родителей также способствует ломке биологического защитного барьера. Дети становятся беззащитными перед воздействием табачных и алкогольных ядов.

