

# 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](mailto:a.mironov@bmstu.net)



# Московский государственный технический университет (национальный исследовательский университет) имени Н.Э. Баумана





жизнь человеку дается один раз  
пусть она будет прекрасна

**БЕЗ НАРКОТИКОВ**

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

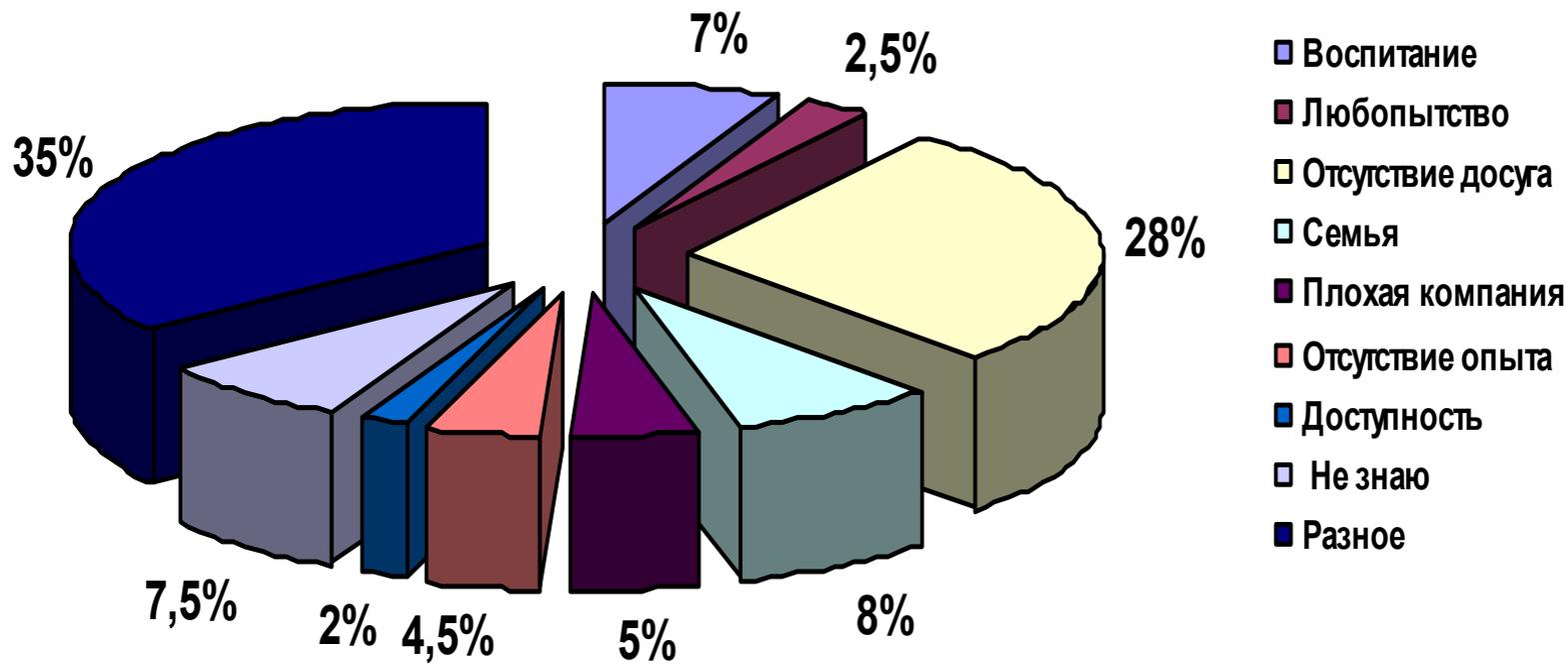
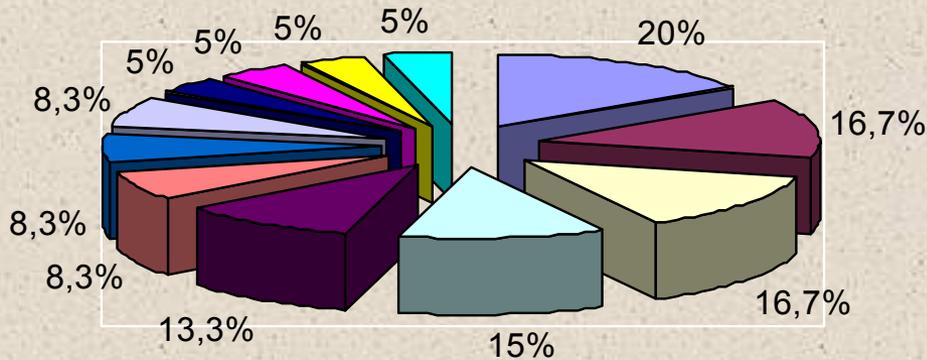
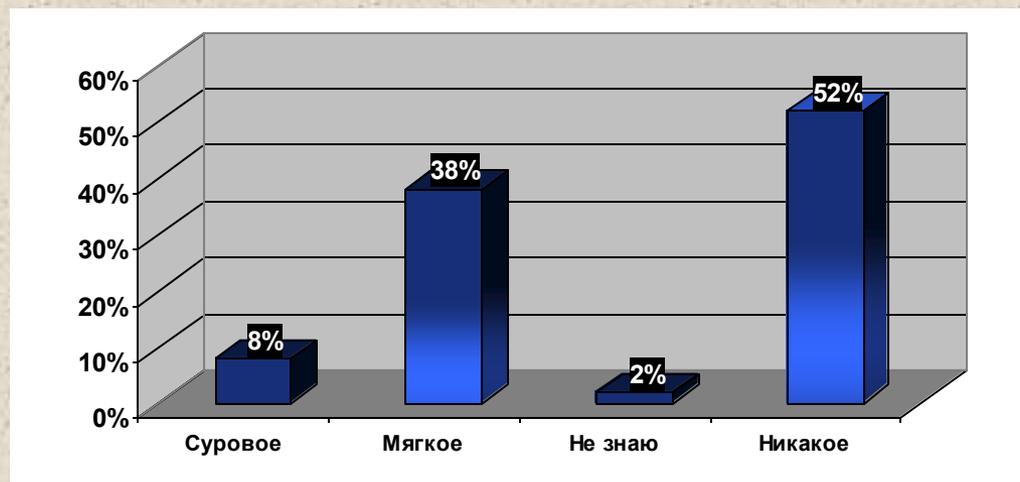


Рис. 1. Процентное соотношение ответов на улице молодых людей в возрасте от 12 до 25 лет на вопрос «Каковы, по Вашему мнению, основные причины наркомании среди молодежи?»

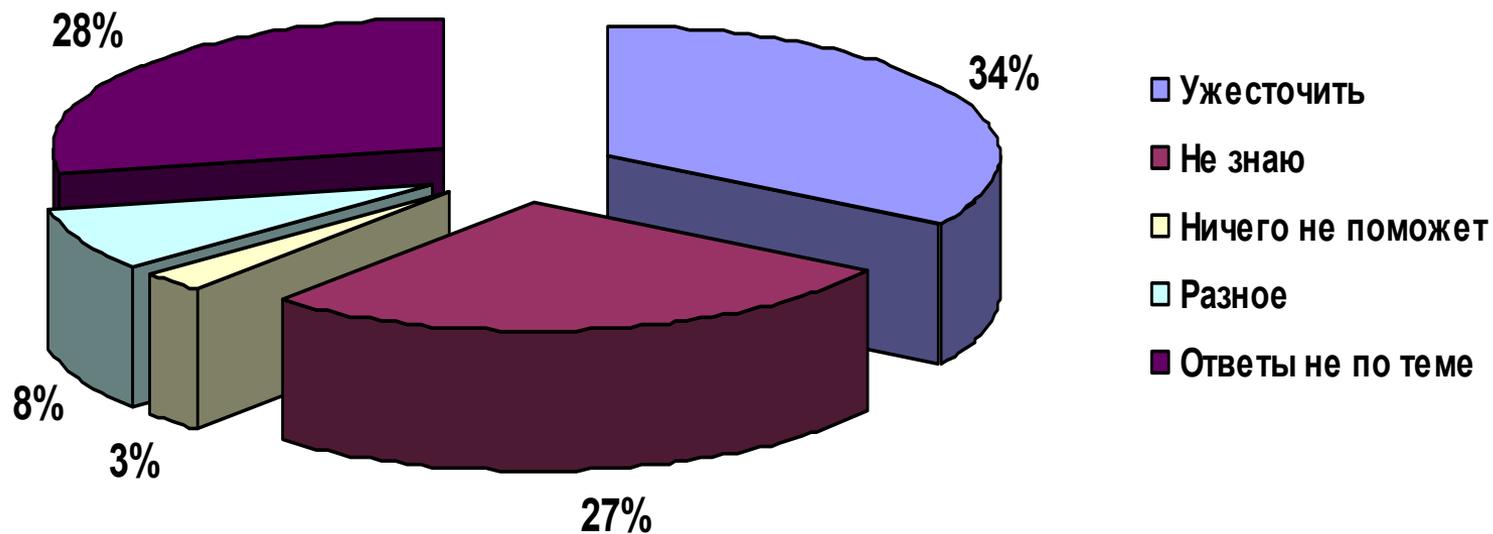


**Рис.2** Процентное соотношение ответов на вопрос: "Какие причины наркомании в России, по Вашему мнению, наиболее актуальны?" Первокурсники

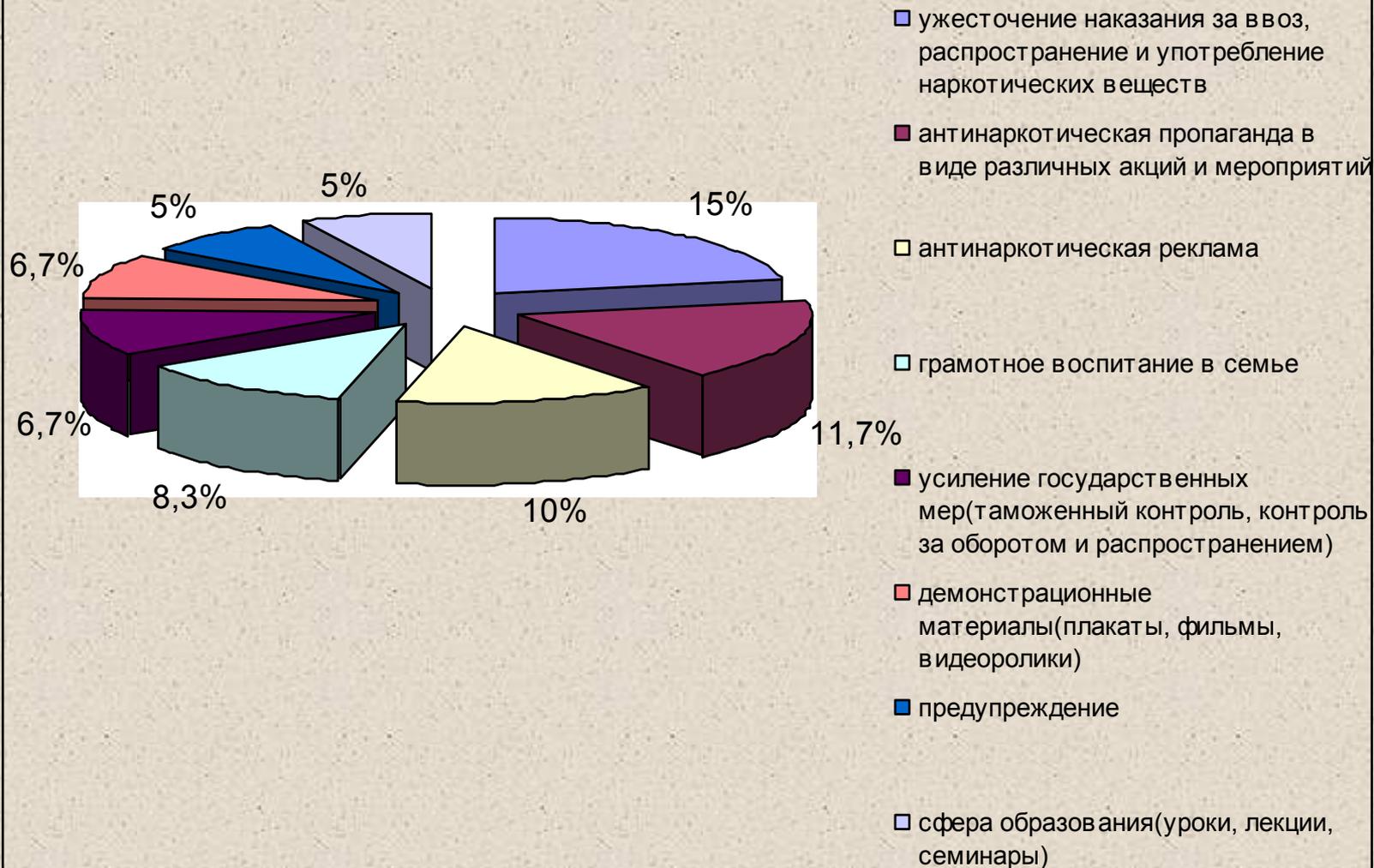
- недостаток внимания к детям со стороны родителей, плохое воспитание
- недостатки правительственных мер, коррупция, безнаказанность
- низкий уровень жизни
- безделие, незанятость молодежи, отсутствие мест молодежного досуга
- жажда новых ощущений
- влияние окружения
- доступность
- незнание людей о 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?»

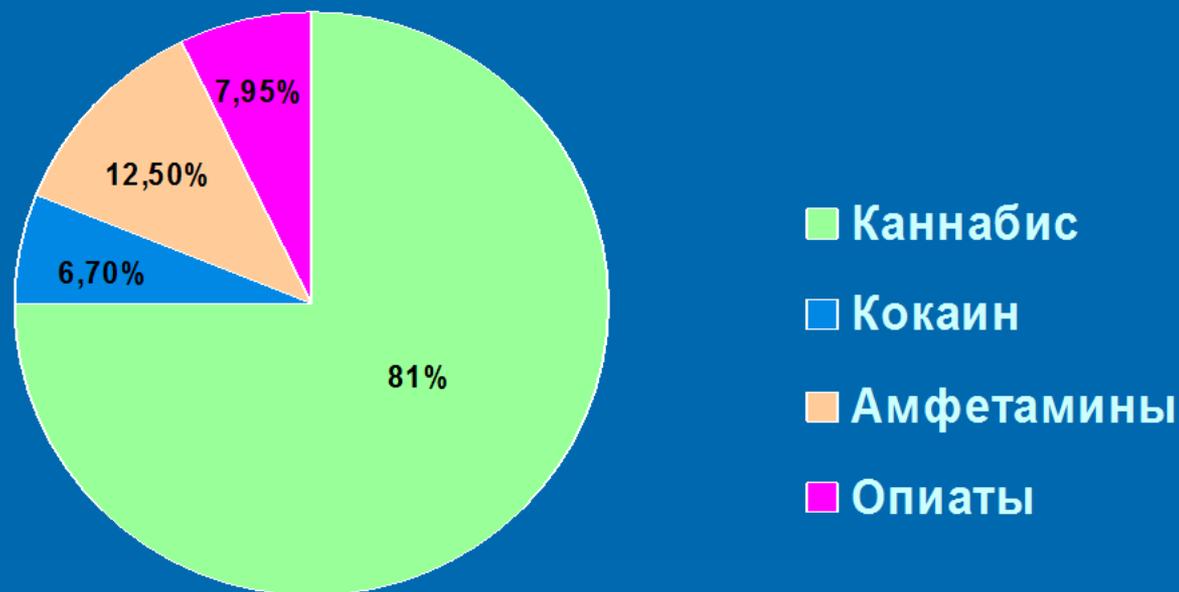


**Рис.4** Процентное соотношение ответов респондентов на улице на вопрос: «Что бы Вы предложили по изменению антинаркотического законодательства, для повышения его эффективности?»



**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:

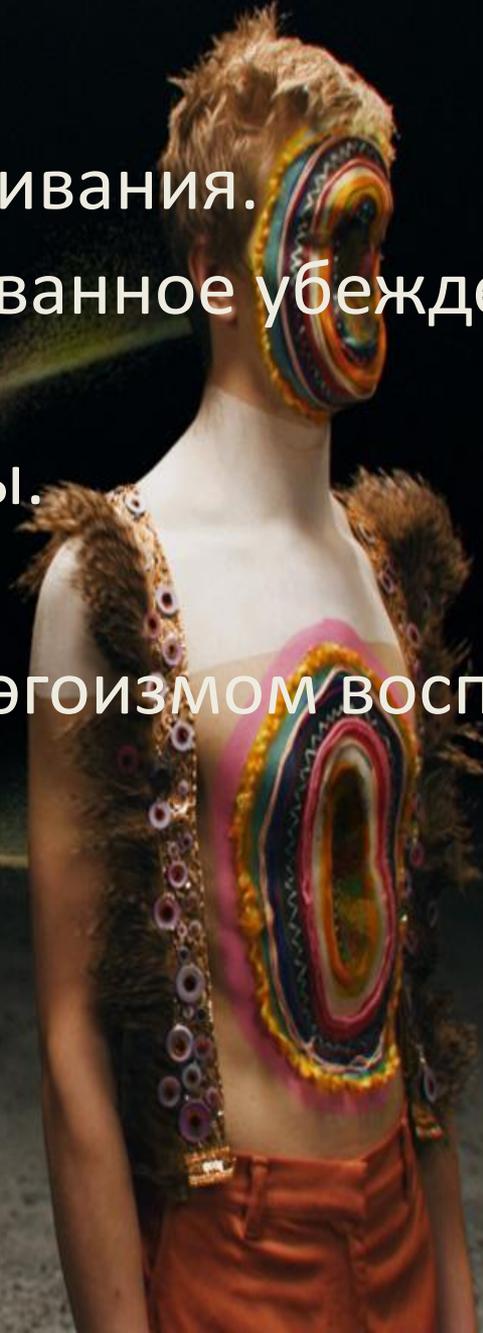
- успевать делать больше;
- всегда быть в тонусе;
- перерабатывать всё большее количество информации, чтобы добиваться профессиональных успехов;
- а также повышать качество собственной жизни и жизни своих близких.

*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.

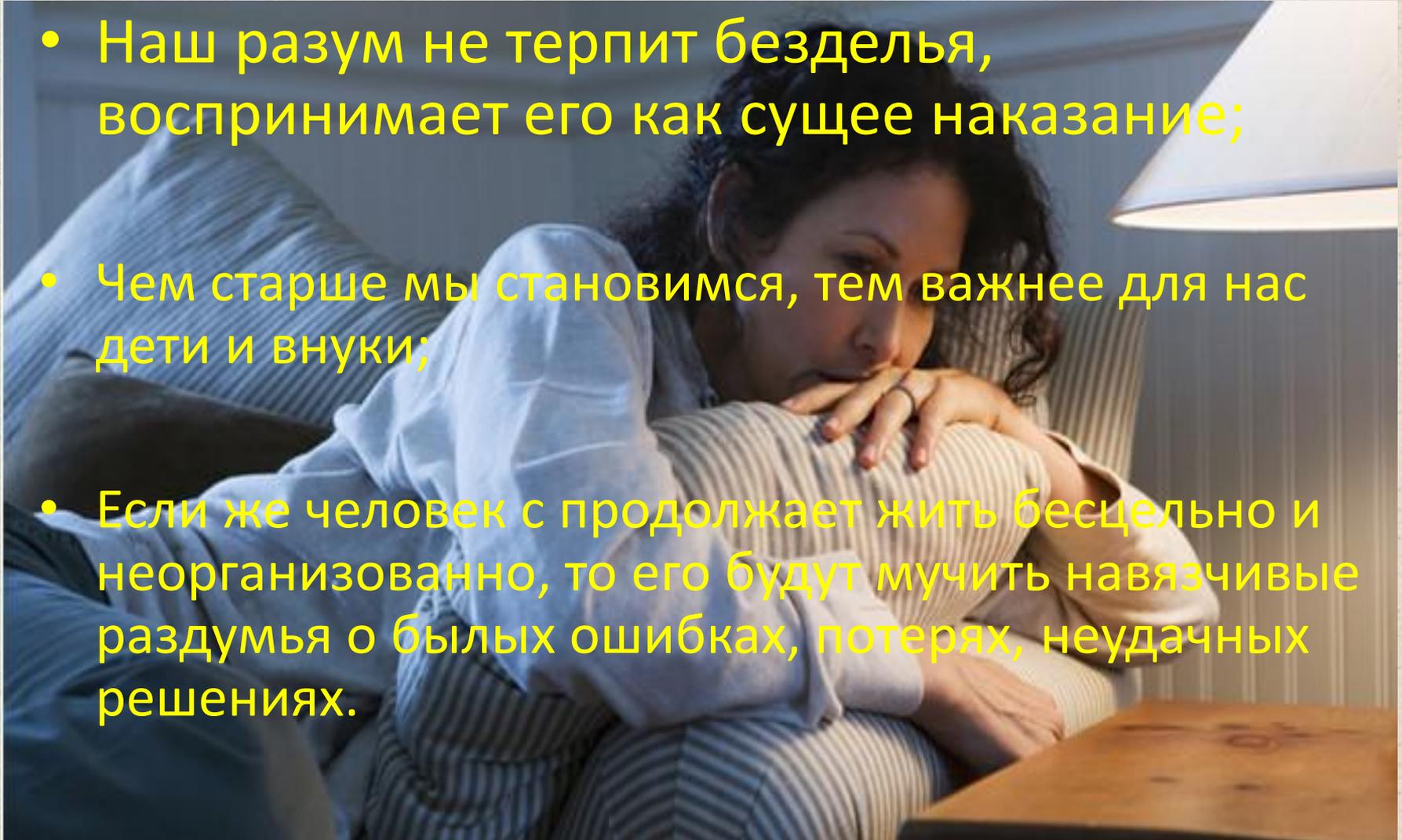
Это неадекватное, искаженное эгоизмом восприятие  
реальности.



## *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 9с 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**

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

 News

Ваша жизнь

**Наркотики**

Да Нет

Федеральная служба  
Российской Федерации  
по контролю за оборотом наркотиков

News Outdoor

Партнер программы  
«Мирная жизнь»

М.С. 9366 Д

News

8960 829 5200

Мирная жизнь

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.**

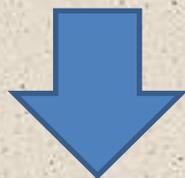
**ФЗ-139 от 28 июля 2012 г. «О внесении изменений в ФЗ от 29 декабря №436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"»**

- 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

<b><i>Внешние признаки</i></b>	<b><i>Поведенческие признаки</i></b>	<b><i>Признаки-улики</i></b>
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 жуется, 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 Velems (ссылка есть в группе ВК [https://vk.com/health\\_bms21](https://vk.com/health_bms21))
  - 2) После установки убедиться, что приложение имеет доступ к местоположению и функции 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 активно включен «Готовый» значок, ввести показатели давления (если не измеряли – тогда) нажать «Готово»
  - 5) По окончании мероприятия убедиться, что кнопка «Готовый» активна, нажать ее, ввести показатели давления (если есть).

- Через Бота (резервный)
- 1) Подойти к группе в ВК ([https://vk.com/health\\_bms21](https://vk.com/health_bms21)) – Веленс-занятия для студентов ИФУ
  - 2) Написать сообщение в сообществе сообщества
  - 3) Скачать инструкцию бота, зарегистрироваться в боте, указать ФИО, учебную группу, преподавателя и т.д. Обратите внимание, что для корректного формирования итоговых списков все поля должны быть заполнены! Проверить правильность заполнения можно написав команду «!INFO»
  - 4) Вести команду «регистрация», далее выбрать занятия, которое планируете посетить, ввести команду «кнопка на ИД занятию»
  - 5) Бот сгенерирует уникальный QR-код, который необходимо будет показать организатору в конце и в конце занятия.



## О мероприятии

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

Мероприятие «10 000 шагов» основано на материале Международного призыва к действию для повышения физической активности и рекомендации ВОЗ проводить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимально нормальной физической активности человека в условиях спортивных нагрузок. Уточнения веленс-занятия проводят 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;
- Продолжительное маршбросок «10 000 шагов к жизни»;
- Цифровые и словесные программы, измерение ЧСС и сравнение с индивидуальными нормами;
- Нагрузочное самоконтроль;
- Функциональное тестирование организма после маршрута;
- Семинар-тренинг по вопросам внедрения здоровьесберегающих технологий и обязательного легитимного контроля параметров здоровья в условиях спортивных нагрузок.



- Маршрут
1. Студг. Павильон №70
  2. Шахматный клуб ВДНХ
  3. Павильон №64 «Ботанический сад»
  4. Павильон №38 Выставочно-экспозиционный комплекс
  5. Беседка на поперечной аллее, Главный ботанический сад им. Н.В. Цицина РАН
  6. Демонстрация Главного ботанического сада им. Н.В. Цицина РАН
  7. Выход в Ботанический сад
  8. Демонстрация Главного ботанического сада в Ботаническом саду
  9. Выход в Останкинский парк с/п. Ботанический сад им. С.П. Овсянникова
  10. Павильон в Останкинском парке в спомоществование ТЭ и б.д.визитной карточки
  11. Зеленый театр ВДНХ
  12. Арка Южного входа ВДНХ
  13. Феникс Павильон №70



## Рекомендации по ЗОЖ

### Регулярные пешие прогулки:

- Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, артериального давления, ишемической болезни сердца, болезней костей и суставов
- Повышают настроение, стрессоустойчивость, работоспособность и иммунитет
- Способствуют повышению объема кислорода, выработке эндорфинов, улучшению сна и контролю веса

### Советы ВОЗ по организации оптимального режима двигательной активности

- Люди в возрасте 18-64 должны уделять 150 минут в неделю физическим занятиям 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 сердечно-сосудистой системы)
- Дополнительные преимущества для здоровья дают 300 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 эффективности Физической активности важно оптимальное расходование энергии необходимо прохождение не менее 10000 шагов в день, при этом пройти можно не менее 9 км в день
- Прочтите физические тренировки: регулярность, постепенность, адекватность
- Метод самоконтроля – «разговорный» теста во время физической нагрузки: если чувствуете свободу – наращивайте интенсивность физических нагрузок, если коротко, рубящие дыхание между фразами – нормальный уровень физической нагрузки, если в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можно отдышаться – перенапряжение
- Пятидневный режим: за 2 часа до тренировки – 2,3 часа воды, за 15 минут – 12 чашек воды, во время упражнения каждые 15 минут по 115 чашек, после тренировки 2-3 чашки воды.



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

При интенсивной ходьбе сжигается на 65% больше калорий, чем при обычной, исправляет осанку, 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 воскресенья 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 (определенных органов)
- Тест верховальной прелексметрии – высокочувствительный метод исследования состояния нейтрогенной регуляции, оценки на этой основе текущего функционального состояния и адаптационных резервов организма;
- Тест физическая выносливость по Г.Л. Аллоискино – является известным экспертно-методом количественной оценки физической активности.

## Оцени свое здоровье

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

**Окружность талии**  
Окружность талии измеряют на середине расстояния между подмышечными и тазовой костью, по среднему-подмышечной линии.

Зависимость риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (средне-сосудистый риск) от окружности талии (ВОЗ, 1997)

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

**Окружность бедер**  
Окружность бедер измеряют ниже больших бедренных бугров. Как правило рассчитываются соотношения: окружность талии/окружность бедер < 0,85 у женщин, окружность талии/окружность бедер < 1,00 у мужчин

**6 осей здоровья докторов:**

- Чистая вода
- Здоровый сон
- Правильное питание
- Регулярные тренировки
- Солнце
- Свежий воздух

## Организаторы

- Федерация «Здоровьесберегающие технологии и адаптивные фитнесные технологии» (АФК) <https://health.bmstu.net>
- Учебно-научный центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика заболеваний в молодежной среде» <https://health.bmstu.net>
- ООД «Здоровая инициатива» <https://zdorovaya.bmstu.net>
- Лига здоровья молодежи <http://www.ligazh.ru>
- Ассоциация по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения «Здоровые города, районы и поселки» <http://zdorovyyegorod.ru>



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



ТЫ



МООР

ПРОТИВ  
НАРКОТЫ?

# ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!



**БЕЗ НАРКОТИКОВ**

 *Вариант*

© 2005 ООО «Вариант». Москва, Россия. Контактный центр: 8 (495) 777-7777. Сайт: www.variant.ru



# ЖИТЬ! ЛЮБИТЬ!

БЕЗ НАРКОТИКОВ



© ООО «Вариант», Москва, Нагатинский затон, д. 70, стр. 9, тел.: 10950 7300-00, факс: 10950 7300-00

БЕЗ НАРКОТИКОВ



© ООО «Вариант», Москва, Нагатинский затон, д. 70, стр. 9, тел.: 10950 7300-00, факс: 10950 7300-00



# ВЕРИТЬ!

БЕЗ НАРКОТИКОВ



© ООО «Вариант», Москва, Нагатинский затон, д. 70, стр. 9, тел.: 10950 7300-00, факс: 10950 7300-00

# 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.volonter.bmstu.ru](http://www.volonter.bmstu.ru), <http://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](mailto:a.mironov@bmstu.net)**

**т.р.: 8(499)261-61-63**