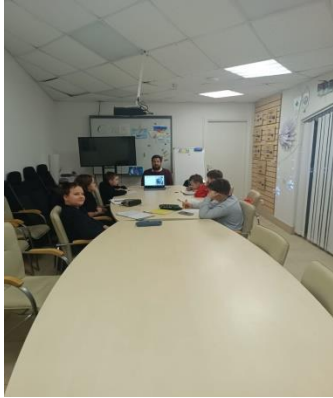


**Отчет о результатах проведения антинаркотических профилактических мероприятий на 12.12.24 в учреждениях физкультурно-спортивной направленности, подведомственных администрации Петроградского района Санкт-Петербурга**

№ п/п (из городского плана)	Дата (точная дата) <b>Время</b> проведения мероприятия	<b>Наименование мероприятия</b> Его краткое описание (кто проводил, где, в какой форме для кого, с какой целью, краткие итоги)	<b>Ответственные исполнители</b> (наименование учреждения, ФИО исполнителя)	<b>Место проведения мероприятия</b> (в каком учреждении проводилось мероприятие), количество и возраст участников, количество наркозависимых несовершеннолетних и молодежи «группы риска» <b>ФОТО</b>
1	12.12.2024 16.00 ч- 18.00ч	<p><b>Энергетики и их вред.</b> Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помочь осознать вред на здоровье человека;</li> <li>2. Подчеркнуть, что здоровый образ жизни это основа поведения современного человека;</li> <li>3. Показать на конкретных примерах опасность употребления энергетиков и их последствиях;</li> </ol> <p><b>Пять фактов об "энергетиках":</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Все "энергетики" содержат кофеин, действие которого длится 3-4 часа. Для сравнения: чашка кофе бодрит всего пару часов. Разница в том, что "химический" кофеин из газировки действует сильнее.</li> <li>2. Категорически не рекомендуется употреблять "энергетики" вместе с алкоголем. Дело в том, что первый тонизирует, а второй расслабляет, и такой "микс" весьма вреден для здоровья. Кроме того, кофеин усиливает действие спиртного.</li> <li>3. "Энергетики" повышают давление.</li> </ol> <p>Поэтому при занятиях спортом или</p>	Инструктор-методист, тренер-преподаватель	<p>Участники: обучающиеся в количестве 6 человек в возрасте от 9 до 12 лет.</p>  <p>Наркозависимых несовершеннолетних и молодежи «группы риска» в СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту «Крестовский остров» нет.</p>

	<p>энергичными танцами (когда давление повышается и так) употреблять их не рекомендуется.</p> <p>4. Не стоит увлекаться "энергетиками" тем, кто следит за собственной фигурой, - большинство этих напитков весьма калорийно.</p> <p>5. Не забывайте, что, применяя энерготоники, вы обманываете свой организм и заставляете его работать на износ. Конечно, сначала вы почувствуете бодрость, но результатом могут стать проблемы со здоровьем: стенокардия, бессонница, раздражительность, депрессия.</p> <p><b>Энергетики и спорт</b></p> <p>Так называемый "бодрящий эффект", который оказывают энергетические напитки, пробуждает страстную тягу к физическим нагрузкам. Однако следует иметь в виду, что кофеин не только поддерживает мышцы в тонусе, но и является мочегонным средством. Между тем занятия спортом и так приводят к обезвоживанию организма. А углекислота и сахар только разжигают жажду, еще больше увеличивая нагрузку на почки. Кофеин к тому же увеличивает давление, как и занятия спортом. Пожалейте свои сосуды, лучше не пить тонизирующую газировку на тренировке. Куда полезнее в таких случаях чистая вода.</p>		
--	--	--	--

	<p><b>Кому противопоказана бодрящая газировка</b></p> <p>Энергетики могут оказать пагубное воздействие на здоровье подростков до 16 лет, а также пожилых людей. Кроме того, эти напитки не рекомендуется употреблять беременным и кормящим женщинам, людям, страдающим повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности и гипертонической болезнью.</p> <p>Вывод: Исключить энергетики из жизни ребенка и взрослых. Занимайтесь физкультурой, спортом и не попадайте в плохие компании.</p>		
--	--	--	--