

С 25 ДЕКАБРЯ ПО 7 ЯНВАРЯ ПРОЙДЕТ НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

НОВОГОДНИЙ ЗОЖ: КАК МОЖНО ВСТРЕЧАТЬ ПРАЗДНИКИ БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Больше всего смертей, связанных с алкоголем, приходится на январь. Такая печальная статистика сохраняется из года в год в связи с тем, что в новогодние праздники серьезно возрастает объем употребляемых россиянами горячительных напитков. В преддверии Нового года и во время январских каникул по всей стране прошли мероприятия, на которых жителям рассказывали о вреде злоупотребления алкоголем и методах борьбы с зависимостью. Кроме того, активисты провели немало спортивных мероприятий, которые стали достойной альтернативой традиционным для многих посиделкам со спиртным. Россияне могут встречать Новый Год трезво и с заботой о своем здоровье благодаря нацпроекту «Демография».

Спортивные активности онлайн и офлайн

Один из главных элементов здорового образа жизни — это физкультура и спорт. Именно они могут помочь в борьбе с вредными привычками, а также стать новой нормой жизни. При этом даже



простая пробежка может включать в себя и развлекательные, праздничные элементы. Например, всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» в конце декабря проводят забеги «Здоровый в Новый год» в новогодних костюмах на центральных улицах крупных городов. Таким образом активисты решили популяризировать альтернативные варианты проведения новогодних праздников, направленные на укрепление здоровья и поддержание активного образа жизни.

Мероприятие включает в зимний этап Марафона ценностей здорового образа жизни «Поколение

ЗОЖ». Кроме того, в рамках марафона можно запустить конкурс «Здоровый в Новый год». Участники выполняют девять заданий на тему здорового образа жизни и делятся своими успехами в социальных сетях. Те, кто справился со всеми, получают ЗОЖ-подарки.

На Рождественской зарядке можно провести для всех желающих мастер-класс по скандинавской ходьбе с целью мотивации и посвящению отказу от потребления алкоголя.

Несмотря на то, что многие воспринимают ходьбу с палками как элементарное занятие, здесь тоже есть свои нюансы. Можно рассказать и показать, как правильно подобрать экипировку, провести инструктаж и показать правильную методику ходьбы.

Семейный праздник.

Мероприятия могут быть организованы в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» нацпроекта «Демография».

Провести интересные спортивные конкурсы: перетягивание каната- семьи разделились на команды и в веселой борьбе определяли победителя. испытание гонками на тюбингах. В этой эстафете родители должны как можно быстрее привезти своих детей к финишу. В состязании участники должны проявить ловкость, скорость, силу и сноровку.

Это очень здорово! Очень подбадривает, когда ты бежишь к финишу, а тебя поддерживает вся семья. Можно провести и состязания с обручами и соревнования по хоккею с мячом. Мяч может быть и футбольным, и игрокам нужно с помощью клюшки обвести его вокруг всех фишек. Соревноваться в этом состязании могут даже самые маленькие участники. По итогам «Переполоха» можно вручить грамоты.



Эта информация может помочь организациям и социальным службам также интересно провести Новогодние праздники