**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

**Нормативно-правовые документы**

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О

Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и

обороне» (ГТО)»

Указ Президента Российской Федерации от 28 июля 2014г. № 533 «Об

использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках

отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО)»

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня

2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа

2014г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу

Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

Постановление Правительства Российской Федерации от 02 октября

2014г. № 1013 «Об утверждении правил предоставления в 2014 году

субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской

Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и

массового спорта» государственной программы Российской Федерации

«Развитие физической культуры и спорта»

Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря

2014г. № 1533 «Об утверждении Правил предоставления субсидий из

федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на

реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в

рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта»

государственной программы Российской Федерации «Развитие физической

культуры и спорта»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г.

№ 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 08 ноября

2014г. № 2238-р «О распределении субсидий, предоставляемых в 2014 году

из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на

реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в

рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта»

государственной программы Российской Федерации «Развитие физической

культуры и спорта»

Приказ Минспорта России от 08 мая 2014г. № 292 «О

Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по

введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 03 июня 2014г. № 436 «Об утверждении

положения о Координационной комиссии Министерства спорта Российской

Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 23 июня 2014г. № 498 «О внесении

изменений в базовый (отраслевой) перечень государственных услуг (работ),

оказываемых (выполняемых) федеральными государственными

учреждениями в сфере физической культуры и спорта, утвержденный

приказом Минспорттуризма России от 25 октября 2010г. № 1127»

Приказ Минспорта России от 08 июля 2014г. № 575 «Об утверждении

государственных требований к уровню физической подготовленности

населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 09 июля 2014г. № 574/1 «Об утверждении

списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 09 июля 2014г. № 576/1 «О внесении

изменений в состав Координационной комиссии Министерства спорта

Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 19 августа 2014г. № 705 «Об

утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 25 августа 2014г. № 726 «О внесении

изменений в ведомственный перечень государственных услуг (работ),

оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта

Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в

качестве основных видов деятельности, утвержденный приказом Минспорта

России от 14 октября 2013г. № 801»

Приказ Минспорта России от 29 августа 2014г. № 739 «Об утверждения

порядка организации и проведения тестирования населения в рамках

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 21 октября 2014г. № 858 «О внесении

изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22

сентября 2014г. № 785 «О повышении квалификации и профессиональной

переподготовке специалистов в 2014/2015 учебном году»

Приказ Минспорта России от 24 ноября 2014г. № 943 «Об организации

работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального

статистического наблюдения № 2-ГТО «Сведения о реализации

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)», утвержденной приказом Федеральной службы

государственной статистики от 10.10.2014 № 606»

Приказ Минспорта России от 01 декабря 2014г. № 954/1 «Об

утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и

умений в области физической культуры и спорта и Положения о них»

Приказ Минспорта России от 18 февраля 2015г. № 144 «Об

утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком

отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской

Федерации от 16 июня 2014г. № 375нг «О внесении изменения в Типовой

перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»Приказ Федеральной службы государственной статистики от 10

октября 2014г. № 606 «Об утверждении статистического инструментария для

организации Министерством спорта Российской Федерации федерального

статистического наблюдения за организациями, осуществляющими

спортивную подготовку»

Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по

самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих

призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов

тестовых мероприятий / утверждено Минспорта России 1 декабря 2014г./

Положение «О реализации программы пропаганды Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Послы

ГТО» /одобрено решением Координационной комиссии Минспорта России

по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов

к труду и обороне» (ГТО) № 4 от 03.03.2015г./

Методические рекомендации по тестированию населения в рамках

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) /одобрены на заседании Координационной комиссии

Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 одобрены на

заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014/

Методические рекомендации по организации проведения испытаний

(тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО) /одобрены на заседании Координационной

комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и

реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1/

Методические рекомендации по поддержке деятельности работников

физической культуры, педагогических работников, студентов

образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной

с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской

Федерации /утверждены заместителем Министра образования и науки

Российской Федерации В.Ш.Кагановым и статс-секретарем – заместителем

Министра спорта Российской Федерации Н.В.Паршиковым 31 октября

2014г./

**Что такое ГТО?**

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — всесоюзный физкультурный

комплекс, составлявший основу государственной системы физического

воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее

физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой

деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по

физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях

страны.

В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и

средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья,

толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов —

марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в

1931 году и существовала до 1991 года. Комплекс включал в себя две части:

«БГТО СССР» для обучающихся школ с 1 по 8 класс и ГТО — для граждан

старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно

широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание,

лыжи, стрельба, туристические походы, толкание набивного мяча. Комплекс

охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались.

Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955,

1959, 1965 годах.

В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета

Министров СССР был введён новый комплекс ГТО, в котором появились

ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО: 1 – «Смелые и ловкие», 2 –

«Спортивная смена», 3 – «Сила и мужество», 4 – «Физическое

совершенство», 5 – «Бодрость и здоровье».

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой

ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО»,

выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО».

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

В начале 2014 года Президент Российской Федерации В.В. Путин

распорядился возродить в России комплекс ГТО. Сейчас работа над этим

идет в 61 регионе Российской Федерации. Комплекс предусматривает

подготовку и выполнение нормативов по бегу, прыжкам, плаванию и другим

дисциплинам, которые установлены для 11 возрастных групп от 6 до 70 лет и

старше по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и

бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса. Первый экспериментальный этап внедрения норм ГТО начался

1 сентября 2014 года, он завершится в конце 2015 года. В течение 2016 года

будет подключено введение ступеней ГТО среди обучающихся и других

групп. На третьем этапе нормы ГТО планируется ввести повсеместно во всех

регионах страны.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

являются повышение эффективности использования возможностей

физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и

всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение

преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся

физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и

продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в

систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом

самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и

формах организации самостоятельных занятий, в том числе с

использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития

массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в

образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества

спортивных клубов.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

− первая ступень - от 6 до 8 лет;

− вторая ступень - от 9 до 10 лет;

− третья ступень - от 11 до 12 лет;

− четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

− пятая ступень - от 16 до 17 лет;

− шестая ступень - от 18 до 29 лет;

− седьмая ступень - от 30 до 39 лет;

− восьмая ступень - от 40 до 49 лет;

− девятая ступень - от 50 до 59 лет;

− десятая ступень - от 60 до 69 лет;

− одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

**Из истории Комплекса ГТО.**

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала

обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на

право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о

необходимости введения единого критерия для оценки физической

подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а кто их выполнял - награждать значком. Новая инициатива

комсомола получила признание среди общественности, и по поручению

Всесоюзного совета физкультуры при ЦИК СССР был разработан проект

комплекса ГТО. После обсуждения в различных общественных организациях

страны он был утвержден 11 марта 1931 года. Автором комплекса ГТО 1931

года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов. К

испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально

допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет.

Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял

его врач, который устанавливал, что сдача норм ГТО не принесет ущерба

здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники,

организованные в коллективы и физкультурники-одиночники. Испытания

должны были проводиться на всех уровнях - в городах, селах, на

предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет

физкультурника. Те, кто успешно проходили испытания и были награждены

значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение

по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных

соревнованиях республиканского, всесоюзного и международного

масштабах. Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени. Для того,

чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых

- практические. Они включали в себя следующие испытания: бег на 100, 500

и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на

перекладине; лазание по канату и шесту; поднимание патронного ящика

весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на 50 метров; плавание;

умение ездить на велосипеде и умение управлять трактором, мотоциклом,

автомобилем; умение грести 1 км; лыжи на 3 и 10 км; верховую езду и

продвижение в противогазе на 1 км. Теоретические испытания проводились

по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ

физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Со временем появилась необходимость установить повышенные

требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно

сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом

физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к

труду и обороне» второй степени. В комплекс ГТО входило уже 25 норм – 3

теоретических и 22 практических, для женщин - 21. В 1934 году ввели

детскую ступень комплекса, которая получила название «Будь готов к труду

и обороне» (БГТО). В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера

– бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега,

метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 км для мальчиков и 2-3 км для девочек,

ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание,

упражнения на равновесие, поднятие и переноска тяжестей. Значок ГТО был

настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он являлся правом на вход в колонну и участие в параде. Физкультурников, не являющихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали. Комплекс

ГТО открыл дорогу в спорт миллионам юношей и девушек.

**Ступени ГТО для обучающихся**

Комплекс для обучающихся общеобразовательных учреждений состоит

из 5 ступеней:

− 1 ступень «Играй и двигайся» - 1\*-2 классы (6-8 лет)\*- в первых

классах школьники знакомятся с видами испытаний, но нормы не

сдают.

− 2 ступень «Стартуют все» - 3-4 классы (9-10 лет).

− 3 ступень «Смелые и ловкие» - 5-7 классы (11-12 лет).

− 4 ступень «Олимпийские надежды» - 8-9 классы (13-15 лет).

− 5 ступень «Сила и грация» - 10-11 классы (16-17 лет).

**Подготовка к сдаче нормативов и требований комплекса ГТО**

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса и

многоборий ГТО для обучающихся и студентов осуществляется в учебных

заведениях в процессе учебных занятий и внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; трудящейся молодежи – в

спортивных секциях, группах общей физической подготовки, пунктах

начальной военной подготовки предприятий, учреждений и организаций, а

также самостоятельно.

***Порядок и условия проведения испытаний по комплексу ГТО,***

***соревнований по многоборьям комплекса ГТО***

Соревнования по видам испытаний комплекса ГТО проводятся в 3 (4),

8 (9), 10 (11) классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах

профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений, по

освоению 80-часовой программы курса физической подготовки на пунктах

НВП предприятий, учреждений и организаций. Выполнение требований

осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний

на быстроту, силу и выносливость во всех ступенях комплекса ГТО

проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов

комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия,

имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно

сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Требования

разрешается сдавать в секциях по видам спорта, группах общей физической

подготовки, в пионерских, оборонно-спортивных оздоровительных лагерях,

во время проведения учебно-полевых сборов допризывников и призывников,

спортивно-оздоровительных лагерях профтехучилищ, средних специальных

и высших учебных заведений. Учащаяся и студенческая молодежь,

допризывники и призывники из числа рабочих и служащих, не принявшие

участие в соревнованиях по сдаче нормативов и требований комплекса ГТО в

установленные сроки по уважительным причинам, имеют право на

дополнительную сдачу при соблюдении условий и в сроки, определенные

проводящими организациями. Разрядные требования по многоборьям

комплекса ГТО выполняются в соревнованиях коллективов физической

культуры и спортивных клубов учебных заведений, предприятий,

организаций и учреждений, районов, городов, областей, краев, автономных и

союзных республик, чемпионатах и первенствах СССР. К соревнованиям по

комплексу и многоборьям ГТО допускаются лица, систематически

занимающиеся физической культурой организованно или самостоятельно,

имеющие разрешение врача. Соревнования по видам испытаний комплекса и многоборий ГТО проводятся в соответствии с условиями выполнения

упражнений и правилами соревнований по видам спорта. Соревнования

проводят судейские коллегии, утверждаемые районными (городскими)

комитетами по физической культуре и спорту.

**Кто не сдаст нормы ГТО.**

Кто не сдаст нормы ГТО? – у кого «курение и алкоголь – враги,

притворяющиеся друзьями»! Рано или поздно алкоголь и курение разрушают

организм человека и в любых дозах наносят непоправимый ущерб. Алкоголь

и курение – это яды, наркотики – направленное оружие геноцида.

О вреде алкоголя и сигарет написано много книг, заметок в газетах,

снято множество видеосюжетов на телевидение, но, тем не менее, люди

продолжают курить и пить. В чем же дело? – В этой статье я постараюсь

затронуть те фрагменты ужасных привычек, о которых вы, возможно и не

знали.Почему курить плохо?

Многие ответят на этот вопрос просто: «потому что вредно!», и,

безусловно, будут правы! Почему же в таком случае, несмотря на очевидный

вред, тысячи подростков по всей стране ежедневно пробуют свою первую

сигарету?

Ответ простой, но многим непонятный: потому что сигарета это не

бандит с монтировкой, выбегающий из подворотни. Она не убьет вас сразу и

наповал. Задача табака – опустить вас на самое дно. Сделать так, чтобы ваши

пальцы сначала начали резко вонять, затем пожелтели зубы, позже –

появилась отдышка, затем и кашель. И уже потом, когда сосуды будут

достаточно разболтаны, и курильщик войдет в нужную кондицию –

никотиновый убийца будет готов нанести свой финальный удар.

Дискомфорт, связанный с курением, накапливается подобно грязному

горному потоку. Собирая на своем пути все больше и больше проблем, этот

поток смолянистой грязи, в конечном счете, разбивается множеством

реальных болезней, самой главной из которых, конечно же является сам факт никотинового рабства.

Весь пагубный эффект сигареты в том, что на ранних этапах этот

самый эффект не чувствуется. Вред первой сигареты совершенно не в

никотине, а в том, что за первой сигаретой следует вторая. Позже, третья, и

так далее. Подросток, сам не понимая, в какую передрягу попал, уверен, что

контролирует свою зависимость, тем не менее, с каждой новой сигаретой,

погружаясь все глубже в пропасть никотиновой зависимости.

Реклама убеждает нас, что курение – это привычка. На самом же деле,

это зависимость. Настоящая, такая же, как метамфетаминовая, или

героиновая. На ранних этапах подростку достаточно сигареты в неделю,

позже – одной сигареты в день, еще через месяц парочки сигарет в сутки уже

недостаточно, и еще уверенный в своей независимости от табака вчерашний

школьник, готов бежать в 12 ночи за пачкой сигарет. Постепенно, шаг за

шагом, наивный ребенок превращается в курильщика, пополняет ряды

табакозависимых людей.

Все это подбадривается рекламой. Киноиндустрия тратит миллионы на

то, чтобы в очередном фильме умирающий солдат захотел перед смертью

только одного — «затянуться сигареткой». Каждая такая фраза в фильмах –

продуманный ход, скрыто проплаченный табачной индустрией. Миллионы

тратятся на то, чтобы убеждать детей, что сигарета – признак солидности,

атрибут «взрослой жизни». Не зря в свое время Джеймс Бонд был описан

курящим человеком, более того – он курил конкретную марку сигарет,

которая не раз озвучивалась (я не буду ее называть, дабы не участвовать в

этой гнусной рекламе). Пропаганда курения в кино – это бомба замедленного действия, она взрывается вместе с первой затяжкой подростка, которыйдождавшись нужного момента, охотно прыгает на крючок.

Возможно, понимание механизма зависимости убережет вас, или

ваших детей от повторения ошибки многих — первой сигареты.

Подобный механизм действует и с алкоголем. Алкоголь: социальное и

индивидуальное горе. Алкоголь, в отличие от табака, в обществе имеет

двойственное отношение. Человек с бутылкой водки в руке совсем не думает, что спиртное делает его солиднее и старше. Этот вид наркотика человек употребляет не для того, чтобы произвести впечатление на окружающих, а в первую очередь, чтобы изменить себя. Алкоголь бьет именно по молодежи, потому что жажда новых ощущений и безрассудство всегда идут под руку.

Вред от алкоголя можно разделить на 2 типа: индивидуальный вред и

социальный. Индивидуальный чувствует сам алкоголик. Социальный

чувствуют окружающие. Согласитесь, вам неприятно видеть на улице

спившегося, опустившегося алкоголика, который просит рубли на очередную

порцию зеленого змия. Я уверен, читающий эти строки, глядя на таких,

опустившихся на дно общества, социальных элементов не раз думал «не-е-ет, со мной такого точно не произойдет!». Весь парадокс в том, что нищий

бедолага-алкоголик, в молодости думал точно так же. Но с каждым глотком,

с каждым праздником, с каждыми выходными, проведенными за бутылочкой

пива, он катился вниз, сам того не чувствуя. Социальное горе алкоголика

заключается в том, что на пути вниз редко кто может остановиться.

Алкоголик не теряет друзей. Он их заменяет такими же

опустившимися, как и он сам. Он даже не теряет работу. Труд в офисе он

легко заменит выкорчевыванием деревьев за копейки. Алкоголь выбивает из

человека уважение к самому себе – с каждым стаканом, с каждой рюмкой и

бокалом. Путь на дно подобен спуску со склона. Летящий с горы человек

чувствует, что тормозов уже нет, лишь за мгновение до неминуемого краха.

И, увы, становится слишком поздно.

Каждый раз, перед тем, как употребить спиртное – задумайтесь: а ведь

никто из алкоголиков не мечтал в детстве спиться и умереть на свалке. Все

мечтали быть космонавтами и врачами. И определенный отрезок жизни они

шли к мечте, пока «зеленый змий», плавно, но уверенно не свернул их с

верного пути, оставив умирать на помойке общества.

О вреде индивидуальном, или точнее сказать физическом воздействии

алкоголя на организм, можно тоже говорить достаточно долго. Но зачем?

Просто посмотрите, кто ходит возле вашего подъезда, собирает бутылки в

мусорных баках. Посмотрите на ожиревших мужчин на пляже, с пивными

животами, и заплывшими, водянистыми лицами. Многие говорят о

необходимости антирекламы алкоголя – я говорю, что антиреклама

спиртного на лицах алкоголиков. И все кто ее видят, должны знать, что

однажды злоупотребление спиртным приведет к тому, что антиреклама

алкоголя появится в зеркале, но будет поздно.

Возможно, вышеописанное выглядит страшно, но это правда. Это

лучше скучных лекций о большой печени и черных легких. Я беседовал с

многими бывшими курильщиками. Единственное, о чем они жалеют – что не

бросили еще раньше. Чем раньше вы расстанетесь с вредными привычками,

тем больше ярких моментов вас ждет впереди. И если вы думаете, что вас

потянет выпить или закурить – задумайтесь, разве станет свободный человек

тосковать по цепям, которые его сковывали? Время сбросить цепи и начать

новую, здоровую жизнь!