

**Рекомендуемые нормы потребления белков, жиров, углеводов и энергии
для детей и подростков***

Возраст	Энергия, ккал	Всего белка, г	в т. ч. животного, г	Жиры, г	Углеводы, г
6 (школьники)	2000	69	45	67	285
7 - 10 лет	2350	77	46	79	335
11 - 13 лет мальчики	2750	90	54	92	390
девочки	2500	82	49	84	355
14 - 17 лет юноши	3000	98	59	100	425
девушки	2600	90	54	90	360

Основные питательные вещества и их свойства.

Белки – основной материал, который используется для построения тканей и органов человека. Школьники, организм которых непрерывно растет, особенно нуждается в этом веществе. При недостатке белка рост и развитие ребенка замедляются, понижается сопротивляемость организма к болезням, ухудшается умственная деятельность. В суточном рационе школьника белок должен составлять не менее 60%.

Основными источниками животного белка являются молоко и молочные продукты, мясо и рыба, морепродукты, яйца. Растительный белок содержится в бобах, горохе, сое.

Жиры используются главным образом в качестве энергетического материала, для построения нервной ткани, в том числе тканей головного мозга, а также являются источниками и растворителями витаминов А и Д.

Недостаток жира в питании детей приводит к снижению иммунитета, организм становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, особенно к холоду. При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройство функций ЦНС. Отрицательно сказывается и избыток жира. При этом нарушается обмен веществ, жиры могут откладываться в виде запасов в подкожной клетчатке, печени и других органах, а это приводит к ожирению и ухудшает работу сердца, сосудов.

Наиболее полезным в детском питании является сливочное масло, но не следует забывать и о растительном масле – источнике полиненасыщенных жирных кислот, которое должно составлять 10-15% от общего содержания жира.

Углеводы являются основным источником энергии для мышечной деятельности. Кроме того, углеводы необходимы для работы сердца и являются единственным источником энергии для головного мозга. Количество углеводов в питании детей и подростков должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров.

Однако следует помнить, что избыток простых углеводов (конфеты, сладости, шоколад, кондитерские изделия из белой муки и др.) наносит большой ущерб здоровью: нарушение обмена (ожирение, сахарный диабет), отставание в росте и общем развитии, склонность к частым заболеваниям. Поэтому 80% всех углеводов должны составлять сложные углеводы: овощи, фрукты, крупы, хлеб.

Кроме того, растущий организм ежедневно нуждается в витаминах и микроэлементах для нормального функционирования

Микроэлементы — это химические элементы, находящиеся в тканях организма человека в концентрациях. К микроэлементам относят также химические элементы, в низких концентрациях содержащиеся в воде, почве и т.д. Некоторые микроэлементы абсолютно необходимы для важнейших процессов жизнедеятельности организма человека,

*А.Н. Петров, А.Г. Галстян, А.Ю. Просеков, С.Ю. Юрьев Технология продуктов детского питания. Учебное пособие для студентов вузов, Кемерово: 2006

а также для нормального протекания многих метаболических процессов.

Большинство микроэлементов входит в состав ферментов, гормонов и др. Основным источником микроэлементов для человека служат пищевые продукты растительного и животного происхождения.

Питьевая вода лишь на 1-10% покрывает суточную потребность в таких микроэлементах, как цинк, медь, йод, марганец, молибден, кобальт, и лишь для отдельных микроэлементов (железо, хром) может служить основным источником поступления их в организм. Содержание различных микроэлементов в пищевом рационе зависит от геохимических условий местности, в которой были получены пищевые продукты, а также от набора пищевых продуктов, входящих в рацион человека.

Витамины – обязательная составная часть рациона человека. Они почти не синтезируются в организме человека, и, как правило, поступают с пищей. В связи с интенсивным ростом и усиленным обменом веществ дети по сравнению со взрослыми нуждаются в большем количестве витаминов.

Витамины являются катализаторами многих биохимических процессов, протекающих на клеточном уровне. Многие витамины представляют собой исходный материал для биосинтеза ферментов, что определяет их необходимость для нормального протекания обменных процессов. Они повышают сопротивляемость детского организма к инфекционным и другим заболеваниям.

Отсутствие или недостаток в пище одного из витаминов вызывает авитаминоз. Различают специфические формы этого заболевания: цинга (дефицит витамина С), рахит (дефицит витамина D), пеллагра (дефицит витамина РР), анемия (дефицит витамина В6) и др. Гиповитаминозом называют состояние организма, характеризующееся частичной, но проявляющейся специфическим образом недостаточностью витаминов. В начальной стадии дети жалуются на головную боль, недомогание, становятся вялыми, бледными.

Недостаток в пище витаминов в детском и подростковом возрасте сопровождается чаще всего изменением роста, быстрой утомляемостью, общей слабостью, бессонницей, головной болью. Неправильная организация питания и приготовление пищи могут вызвать витаминную недостаточность. Например, в результате чрезмерной термической обработки, длительного хранения или нарушения технологии приготовления пищи.

Витамин А необходим для обеспечения роста ребенка, а также для нормального состояния кожных и слизистых покровов, зрения. Витамин А и β-каротин достаточно хорошо переносят термическую обработку и сохраняются при консервировании. Однако следует помнить, что при хранении необработанного растительного сырья содержание в нем каротиноидов быстро снижается. Он обнаружен в продуктах животного происхождения (рыбий жир, жир молока, сливочное масло, сливки, творог, сыр, яичный желток, жир печени и жир других органов - сердца, мозга). Много содержится каротина в рябине, абрикосах, шиповнике, черной смородине, облепихе, желтых тыквах, арбузах, в красном перце, шпинате, капусте, ботве сельдерея, петрушке, укропе, кресс-салате, моркови, щавеле, зеленом луке, зеленом перце, крапиве, одуванчике, клевере.

Витамин D (кальциферол) регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост молодого организма, предупреждает возникновение рахита. Ультрафиолетовые лучи вызывают образование витамина D из провитамина в организме человека.

Больше всего витамина содержится в некоторых рыбных продуктах: рыбном жире, печени трески, сельди атлантической, нототении.

Витамин Е принимает участие в обмене белков, жиров, углеводов, влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме.

Витамин содержится в основном в растительных продуктах. Наиболее богаты им нерафинированные растительные масла: соевое, хлопковое, подсолнечное, арахисовое, кукурузное, облепиховое, в зерновых и бобовых ростках (проростки пшеницы и ржи, гороха), в овощах - спаржевой капусте, помидорах, салате, горохе, шпинате, ботве петрушки, семенах шиповника. Некоторые количества содержатся в мясе, жире, яйцах, молоке, говяжьей печени.

Витамины группы К обладают широкой биологической активностью. Они прежде всего влияют на процесс свертывания крови, играя важную роль в образовании белков, участвующих в нем.

Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие во многих биохимических реакциях, протекающих в организме ребенка, способствуя процессу регенерации и заживлению тканей, обеспечению нормального иммунологического и гематологического статуса и поддержанию устойчивости к простудным заболеваниям, к различным видам стресса. Витамин оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению, препятствует образованию канцерогенов.

Содержится в свежих растениях: шиповнике, кизиле, черной смородине, рябине, облепихе, цитрусовых плодах, красном перце, хрене, петрушке, зеленом луке, укропе, кресс-салате, краснокочанной капусте, картофеле, брюкве, капусте, в овощной ботве. В лекарственных растениях: крапиве, будре, любистоке, в лесных плодах.

Витамины группы В обладают различными свойствами:

В1 – положительно влияет на функции мышц и нервной системы, входит в состав ферментов, регулирующих многие важные функции организма, в первую очередь углеводный обмен, а также обмен аминокислот. Он необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервных систем. Витамин содержится преимущественно в продуктах растительного происхождения: в злаках, крупах (овес, гречиха, пшено), в муке грубого помола (при тонком помоле наиболее богаты витамином В1 часть зерна удаляются с отрубями, поэтому в высших сортах муки и хлеба содержание витамина В1 резко снижено). Особенно много витамина в ростках зерна, в отрубях, в бобовых. Содержится также в фундуке, грецких орехах, миндале, абрикосах, шиповнике, красной свекле, моркови, редьке, луке, кресс-салате, капусте, шпинате, картофеле. Есть в молоке, мясе, яйцах, дрожжах

В2 – улучшает обмен веществ, влияет на рост и возобновление клеток, входит в состав ферментов, играющих существенную роль в реакциях окисления во всех тканях человека, а также регулирующих обмен углеводов, белков, жиров. Важен для поддержания нормальной функции глаза. Недостаток этого витамина в пище вызывает у детей поражение век, ушей, уголков губ, различные дерматиты, головокружение. Витамин В2 содержится в продуктах животноводства: печени, молоке, яйцах, дрожжах. Много в зернобобовых, шпинате, шиповнике, абрикосах, листовых овощах, ботве овощей, капусте, помидорах.

В3 (пантотенон) - пантотеновая кислота влияет на общий обмен веществ и переваривание, входит в состав ферментов, имеющих важное значение в обмене липидов и аминокислот, способствует росту детского организма, применяется при кожных, нервных и респираторных заболеваниях, расстройствах пищеварения, болезнях крови. Особенно богаты витамином печень, почки, мясо, рыба, яйца. Много содержится пантотеновой кислоты в бобовых (фасоли, горохе, бобах), в грибах (шампиньонах, белых), в свежих овощах (красной свекле, спарже, цветной капусте). Присутствует в кисломолочных и молочных продуктах.

В6 (пиридоксин) - благоприятствует росту и излечению малокровия, играет важную роль в обеспечении нормальной функции различных органов и систем детского организма.

Особенно много витамина В6 содержится в зерновых ростках, в грецких орехах и фундуке, в шпинате, картофеле, цветной капусте, моркови, салате, кочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, апельсинах и лимонах. Содержится также в мясных продуктах, рыбе, яйцах, крупах и бобовых.

В12 (цианкобаламин) - влияет на кроветворение, активизирует процессы свертывания крови, участвует в синтезе различных аминокислот, нуклеиновых кислот, активизирует процессы обмена углеводов и жиров. Оказывает благоприятное влияние на функции печени, нервной и пищеварительной систем. Основным источником витамина служат пищевые продукты животного происхождения: говяжья печень, рыба, продукты моря, мясо, молоко, сыры.

Витамин РР (никотиновая кислота, ниацин) входит в состав ферментов, участвующих в клеточном дыхании и обмене белков, регулирующих высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для профилактики и лечения пеллагры, заболеваний желудочно-кишечного тракта, вяло заживающих ран и язв, атеросклероза. Основными источниками витамина РР служат мясо, печень, почки, яйца,

молоко. Содержится витамин РР также в хлебных изделиях из муки грубого помола, в крупах (особенно гречневой), бобовых, присутствует в грибах. применяют при лечении кожных болезней, расстройств пищеварения и нервно-мышечных заболеваний.

Все элементы, представленные выше, имеют огромное значение в обеспечении нормального протекания жизненно важных процессов в организме человека, однако вместе с продуктами питания в наш организм попадают и те вещества, которые засоряют наш организм и вмешиваются в естественные процессы.

С точки зрения значимости по отношению к физиологии человека, все продукты можно условно разделить на две большие группы: полезные и вредные. Под «вредными» мы понимаем продукты, которые в процессе переваривания в организме человека отнимают много энергии, выделяют токсины и оказывают негативное влияние на психоэмоциональное состояние. Например, вчерашняя пища у ребенка может вызвать состояние вялости и рассеянности, избыток сладкого вызывает двигательное возбуждение и неусидчивость. Важно знать, что наиболее полезной является свежеприготовленная пища, которая дает много сил, правильно усваивается, приносит чувство легкости и бодрости.

Продукты, которые подверглись 2-х, 3-х кратной обработке (консервирование, копчение) с добавлением химических консервантов, красителей, ароматизаторов, загустителей, усилителей вкуса, стабилизаторов и т.д., должны быть совершенно недопустимы при организации здорового питания. Дело в том, что подобные вещества, попадая в клетки тела, нарушают внутриклеточный обмен веществ. В частности, они способны нарушать синтез белка, в результате чего клетка перестает полноценно выполнять свои функции. Но и это еще не все. Такие вещества склонны накапливаться внутри клетки, поскольку не все они могут быть разрушены ферментными системами организма и выведены. Это также является одной из причин расстройств и заболеваний.

Вода. Для человека очень важно правильное употребление воды, так как от водного баланса напрямую зависит работа мозга. Установлено, что даже при незначительных процентах обезвоживания организма ткани мозга начинают сжиматься. Это и может стать низкой успеваемости у подростков.

Физиолого-гигиеническая оценка основных микроэлементов, основные источники их поступления в организм человека*

Микроэлемент	Физиологическая роль и биологическое действие; роль в патологии человека	Основные источники поступления в организм человека
Алюминий	Способствует развитию и регенерации эпителиальной, соединительной и костной тканей; воздействует на активность пищеварительных желез и ферментов	Хлебопродукты
Бром	Участвует в регуляции деятельности нервной системы, воздействует на функцию половых желез и щитовидную железу. Чрезмерное накопление в организме вызывает кожные заболевания (бромодерма и угнетение центральной нервной системы)	Хлебопродукты, молоко, бобовые
Железо	Участвует в дыхании, кроветворении, иммунобиологических и окислительно-восстановительных реакциях; при нарушении обмена развиваются железодефицитная анемия, гемосидероз и гемохроматоз	Фасоль, гречневая крупа, печень, мясо, овощи, фрукты, хлебопродукты
Йод	Необходим для функционирования щитовидной железы; недостаточное поступление провоцирует развитие эндемического зоба	Молоко, овощи, мясо, яйца, морепродукты
Кобальт	Стимулирует процессы кроветворения; участвует в синтезе белков, в регуляции углеводного обмена	Молочные, хлебопродукты, овощи, говяжья печень, бобовые
Марганец	Влияет на развитие скелета, участвует в реакциях иммунитета, кроветворении, тканевом дыхании; его недостаток вызывает истощение, задержку роста и развития скелета	Хлебопродукты, овощи, печень, почки
Медь	Способствует росту и развитию, участвует в кроветворении, иммунных реакциях, тканевом дыхании	Хлебопродукты, печень, фрукты, картофель, орехи, грибы, бобы сои, кофе, листья чая
Молибден	Входит в состав ферментов, влияет на рост; избыток вызывает молибденоз	Хлебопродукты, бобовые, печень, почки
Фтор	Повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение и иммунитет, участвует в развитии скелета; избыток вызывает флюороз	Вода, овощи, молоко
Цинк	Участвует в процессе кроветворения, в деятельности желез внутренней секреции; при недостатке — задержка роста	Хлебопродукты, мясо, овощи

*А.Н. Петров, А.Г. Галстян, А.Ю. Просеков, С.Ю. Юрьева Технология продуктов детского питания. Учебное пособие для студентов ВУЗов, Кемерово: 2006

Приложение 3

Потребности в витаминах и минеральных веществах для детей старше 3 лет и подростков*

Показатели (в сутки)	Возрастные группы					
	от 3 до 7 лет	от 7 до 11 лет	от 11 до 14 лет		от 14 до 18 лет	
			мальчики	девочки	юноши	девушки
Витамины						
Витамин С, мг	50	60	70	60	90	70
Витамин В1, мг	0,9	1,1	1,3		1,50	1,3
Витамин В2, мг	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5
Витамин В6, мг	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин, мг	11,0	15,0	18,0		20,0	18,0
Витамин В12, мкг	1,5	2,0	3,0			
Фолаты, мкг	200		300-400		400	
Панто, мг	3,0		3,5		5,0	4,0
Биотин, мкг	15	20	25		50	
Витамин А, мкг рет. экв	500	700	1000	800	1000	800
Витамин Е, мг ток. экв	7,0	10,0	12,0	12,0	15,0	15
Витамин D, мкг	10,0					
Витамин К, мкг	55	60	80	70	120	100
Минеральные вещества						
Кальций, мг	900	1100	1200			
Фосфор, мг	800	1100	1200			
Магний, мг	200	250	300	300	400	400
Калий, мг	600	900	1500		2500	
Натрий, мг	700	1000	1100		1300	
Хлориды, мг	1100	1700	1900		2300	
Железо, мг		12,0		15,0		18,0
Цинк, мг	8,0	10,0	12,0			
Йод, мг	0,10	0,12	0,13	0,15		
Медь, мг	0,6	0,7	0,8		1,0	
Селен, мг	0,02	0,03	0,04		0,05	
Хром, мкг	15		25		35	
Фтор, мг	2,0	3,0	4,00		4,0	

*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации от « 18 » декабря 2008 г.

**Перечень учреждений дополнительного образования детей и молодежи
Тюменской области**

№ п/п	МО	Наименование учреждения	Адрес, телефон	Ф.И.О. руководителя
1	Абатский район	МАУ «Молодежный информационно-деловой центр»	с. Абатское, ул. Ленина, д.44 Тел.: 8(34556) 4-11-09	Сыроватских Наталья Владимировна
2	Армизонский район	МАОУ ДОД «Дом детского творчества»	с. Армизонское, ул. Карла Маркса, д.5 Тел.:8(34547) 2-37-06.	Пермякова Алена Альбертовна
3	Аромашевский район	МАОУ ДОД «Дом детского творчества»	с. Аромашево, ул. Декабристов, д.12 Тел.: 8(34545) 2-12-60	Алферов Андрей Николаевич
4	Бердюжский район	МАУ ДОД «Центр творчества детей и молодежи»	с. Бердюжье, ул. Гнаровской, д.1 Тел.: 8(34554) 2-24-30	Ракина Наталья Александровна
5	Вагайский район	МАУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»	с. Вагай, ул. Мира, д.18а Тел.: 8(34539) 2-17-62	Чусовитин Михаил Анатольевич
6	Викуловский район	МАУ «Детский оздоровительно-образовательный центр «Русичи»	с. Викулово, ул. Ленина, д.2/1 Тел.:8 (34557) 2-31-49	Журавлева Елена Анатольевна
		МАУ «Центр дополнительного образования и развития детей»	с. Викулово, ул. Карла Маркса, д.30 Тел.: 8(34557) 2-33-73	Васильева Татьяна Юрьевна
7	Гольшмановский район	МАУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»	рп. Гольшманово, ул. Садовая, д.72 стр.5 Тел.: 8(34546) 2-57-55	Копейкин Владимир Васильевич
		МАУ ДОД «Гольшмановский центр детского творчества»	рп. Гольшманово, ул. Садовая, д.102 Тел.: 8(34546) 2-50-33	Селезнева Татьяна Александровна
8	Заводоуковский городской округ	АУ ДОД МО Заводоуковский городской округ «Центр развития творчества детей и юношества «Юный техник»	г. Заводоуковск, ул. Ермака, д.4 Тел.: 8(34542) 2-15-70	Сидорова Любовь Ивановна
		АУ МО Заводоуковский городской округ «Молодежный центр»	г. Заводоуковск, ул. Шоссейная, д.118 Тел.: 8(34542) 2-24-71	Сизикова Лариса Анатольевна
9	Исетский район	МУ «Молодежный центр»	с. Исетское, пер. Строителей, д.9 Тел.: 8(34537) 2-17-26	Иванисова Юлия Геннадьевна
10	г. Ишим	АУ «Ишимский городской молодежный «Центр развития»	ул. Ленина, д.62 Тел.: 8(34551) 2-12-84	Келле Дмитрий Алексеевич
		АУ ДОД «Ишимская городская станция юных натуралистов»	ул. Луначарского, д.24 Тел.: 8(34551) 2-19-88	Степанова Екатерина Александровна
		МАУ ДОД «Ишимская городская станция юных техников»	ул. Одоевского, д.54 Тел.: 8(34551) 7-29-60	Келле Евгений Алексеевич
		МАУ ДОД «Ишимский городской дом детского творчества»	ул. Луначарского, д.58 Тел.: 8(34551) 7-05-74	Амбарцумова Татьяна Александровна
11	Ишимский район	МАУ ДОД «Центр дополнительного образования детей Ишимского района»	п. Детский дом № 29, территория ЦДЮТ, строение № 8 Тел.: 8(34551) 4-03-72, 4-02-19	Рачева Людмила Васильевна
12	Казанский район	МАУ ДОД «Казанский центр развития детей»	с. Казанское, ул. Ленина, д.64/3	Скарлыгина Татьяна Викторовна

			Тел.: 8(34553) 4-18-32	
13	Нижнетавдинский район	АУ «Спорт и молодежь»	с. Нижняя Тавда, ул. Парковая, д.5 Тел.: 8(34533) 2-43-29	Селиверстов Михаил Михайлович
		МАУ ДОД «Центр дополнительного образования детей и молодежи»	с. Нижняя Тавда, ул. Калинина, д.61 Тел.: 8(34533) 2-34-49	Баранова Елена Васильевна
14	Омутинский район	МАОУ ДОД «Центр внешкольной работы»	с. Омутинское, ул. Советская, д.134 Тел.: 8(34544) 3-18-02	Мельников Николай Геннадьевич
15	Сладковский район	МАУ ДОД «Дом детского творчества «Галактика»	с. Сладково, ул. Гурьева, д.89 Тел.: 8(34555) 2-31-76	Мошенский Алексей Алексеевич
16	Сорокинский район	МАУ ДОД «Сорокинский центр детского творчества»	с. Большое Сорокино, ул. Карбышева, д.8 Тел.: 8 (34550) 2-11-70	Поздеева Мария Калиновна
17	г. Тобольск	МАУ «Военно-спортивный молодежный центр «Россияне»	7 «А» мкр., стр. 6а Тел.: 8(3456)25-08-34 39-17-69	Ларионова Алла Геннадьевна
		МАУ «Созвездие»	г. Тобольск, мкр 9-й, д.3, корп.б, кв.136 Тел.: 8 (3456) 24-16-25	Штейникова Мадина Маратовна
		МАУ «Центр реализации молодежных и профилактических программ»	г.Тобольск, пр-кт Комсомольский, 8 мкр., д.37, корп.3а Тел.: 8 (3456) 25-01-32	Никитин Михаил Анатольевич
		МАУ ДОД «Дом детского творчества»	г.Тобольск, ул. Челюскинцев, д.1 тел.:8 (3456) 22-08-97	Кривоносова Анна Зиновьевна
		МАУ ДОД «Станция юных туристов»	г.Тобольск, ул. Ленина, д.23 Тел.: 8(3456) 22-31-89	Хасанова Марина Павловна
		МАУ ДОД «Центр детского технического творчества»	г.Тобольск, ул Свердлова, д.54 Тел.: 8 (3456) 24-66-57	Гуреева Татьяна Юрьевна
18	Тобольский район	МАУ «Тобольский районный центр спорта и молодежи»	п. Прииртышский, ул. Тракторная, д.29 Тел.: 8 (3456) 22-33-99	Кожевникова Наталья Николаевна
		МАУ ДОД «Центр детского творчества»	г. Тобольск, ул Семакова, д.17 Тел.: 8 (3456) 22-32-27	Голяшкина Татьяна Александровна
19	г. Тюмень	АНО ЗОФОЦ СТ «Энергетик»	ул. Мельникайте, д.74 Тел.:8 (3452) 49-47-28	Тихомирова Ольга Александровна
		ГАУ ДОД ТО «Областной детско-юношеский центр «Аванпост»	ул. Широкая, д.216 Тел.:(3452) 22-06-49, (факс) 26-29-24 e-mail: avanposttyumen@mail.ru сайт: www.avanpost72.ru	Перов Александр Николаевич
		ГАУ ДОД ТО «Областной центр дополнительного образования детей и молодежи»	ул. Челюскинцев, д.46 Тел.: (3452) 46-19-68, (факс) 46-23-20 e-mail: info@pioner72.ru сайт: www.pioner72.ru	Ачкасова Надежда Николаевна
		МАУ ДОД Детско-юношеский центр «Авангард»	ул. Энергетиков, д.45а ул. 50 лет Октября, д.46/2 ул. Текстильная, д.21/1 ул. 50 лет Октября, д.84/2 ул. Веселая, д.2 ул. Логунова, д.17 Тел.: (3452) 41-37-35 41-17-12, 36-16-72, 36-14-59	Феоктистова Татьяна Викторовна
		МАОУ ДОД Тюменский городской детский морской центр «Алый парус»	ул. Макарова, д.11 ул. М. Захарова, д.7 ул. Мусоргского, д.42 ул. Строителей, д.25а Тел.:8 (3452) 22-29-49	Потреба Дмитрий Анатольевич

		МАОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношей «Бригантина»	проезд Солнечный, д.6/1 ул. Газовиков, д.3а ул. Газовиков, д.20 Тел.: 8 (3452) 25-97-90, 47-87-90	Орлова Татьяна Ивановна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Вероника»	ул. Гастелло, д.75, корп.1 ул. К.Маркса, д.110а/1, ул. Транспортная, д.106/3 Тел.: 8 (3452) 31-87-49	Заровнятых Наталья Владимировна
		МАОУ ДОД Центр эстетического воспитания детей «В доме Буркова»	ул. Дзержинского, д.30 Тел.: 8 (3452) 44-42-12	Кудряшова Алевтина Романовна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Гайдаровец» "	ул. Игримская, д.34 Тел.:8 (3452) 45-87-60 45-83-20	Сиренко Елена Валерьевна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Град»	ул. Ставропольская, д.11а Тел.:8 (3452) 32-88-90	Гиносян Эдвард Наполеонович
		МАОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Грант»	ул. Профсоюзная, д.52 Тел.: 8 (3452) 68-53-87 68-54-76	Малинина Юлия Викторовна
		МАОУ ДОД Центр внешкольной работы «Дзержинец»	ул. Орджоникидзе, д.56/2 ул. Ямская д.96/3 Тел.:8 (3452) 39-92-94	Селиванова Ольга Антиевна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр КДТ им. А.М. Кижеватова	ул. Мельничная, д.1 Тел.:8 (3452) 22-70-57 22-70-47	Пупов Олег Алексеевич
		МАОУ ДОД Центр развития творчества детей и юношества «Контакт»	ул. Станционная, д.22 Тел.:8 (3452) 42-70-89	Мартьянов Анатолий Васильевич
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Пламя»	ул. 30 лет Победы, д.142 Ткацкий проезд, д. 6 Широтная, д.114 Тел.: 8 (3452) 35-17-67	Русакова Татьяна Анатольевна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Радуга»	ул. Садовая, д.115/1 ул. Курчатова, д.1 ул. Авторемонтная, д.21 Тел.:8 (3452) 62-69-37	Шарафутдинова Зита Фархатовна
		МАОУ ДОД Центр развития творчества детей и юношества «Ритм»	ул. Олимпийская, д.26 ул. Широтная, д.106/9 Тел.: 8 (3452) 35-72-51	Рудакова Ольга Петровна
		МАОУ ДОД Центр развития творчества детей и юношества «Ровесник»	ул. 50 лет ВЛКСМ, д.107 ул. 50 лет ВЛКСМ, д.91 ул. Олимпийская, д.23 ул. Широтная, д.23 Тел.:8 (3452) 36-57-85	Неугодников Андрей Юрьевич Или Мартьянова Ирина Владимировна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр "Старт"	ул. Ставропольская, д.5/2 ул. Федюнинского, д.9/3, ул. Ставропольская, д.19 Тел.:8 (3452) 69-73-01, 32-92-10	Лесникова Ольга Алимпьевна
		МАОУ ДОД Детско-юношеский центр «Фортуна»	ул. Белинского, д.12/7 ул. Ямская, д.52/4 ул. Садовая, д.121Б/8 ул. Метелево, д.4/1 ул. Димитрова, д.88, ул. Комбинатская, д.38, ул. Школьная, д.1 Тел.:8 (3452) 43-46-01	Овсянникова Светлана Геннадьевна
20	Тюменский район	АУ «Культурно-досуговый центр п. Винзили» (СТК Молодежный центр	п. Винзили, ул. Первомайская, д.3 тел.:8 (3452) 72-73-42	Бренцан Елена Тальгатовна

		«Азимут» АУ «Центр культуры и досуга «Юность» (СТК «Молодежный центр»)	с. Каскара, ул. Ленина, д.7 Тел.:8 (3452) 76-01-33	Ванчугов Андрей Анатольевич
21	Уватский район	АУ ДОД «Центр дополнительного образования детей и молодежи»	ст. Туртас, ул. Юность-Комсомольская, д.21 тел.:8 (34561) 2-52-25	Попова Светлана Павловна
22	Упоровский район	МАУ ДОД «Центр реализации молодежных программ Упоровского района»	с. Упорово, ул. Северная, д.11 тел.:8 (34541) 3-23-90	Корякин Андрей Валентинович
23	Юргинский район	АУ ДОД «Лидер»	с. Юргинское, ул. Центральная, д.59, корп.Б тел.:8 (34543) 2-41-77	Барнева Ирина Сулеймановна
24	г. Ялуторовск	МАУ «Молодежный социально-деловой центр»	г. Ялуторовск, ул. Свободы, д.60 тел.:8 (34535) 3-38-37	Коренева Ирина Георгиевна
		МАУ ДОД «Образовательно-оздоровительный центр «Роза ветров»	г. Ялуторовск, ул. Революции, д.96 тел.:8 (34535) 3-35-20	Челнаков Игорь Иванович
		МАУ ДОД «Станция юных туристов»	г. Ялуторовск, ул. Революции, д.96 тел.:8 (34535) 2-01-93	Трифоновна Татьяна Анатольевна
		МАУ ДОД «Центр творчества детей и молодежи»	г. Ялуторовск, ул. Революции, д.79 тел.:8 (34535) 2-01-89	Садыкова Татьяна Александровна
25	Ярковский район	МАУ «Молодежный центр»	с. Ярково, ул. Новая, д.38 тел.:8 (34531) 2-58-41	Балдина Зульфия Тимерхановна

Перечень центров физкультурно-спортивной работы по месту жительства и спортивных школ Тюменской области

№ п/п	МО	Наименование учреждения	Адрес, телефон	Ф.И.О. руководителя
1	Абатский район	МАОУ «Центр физической культуры и спорта Абатского район»	с. Абатское, ул. Пожарный проезд, д.2 Тел.: 8(34556) 41-4-39	Верхоланцев Виктор Алексеевич
2	Армизонский район	МАУ физической культуры и спорта «Физкультурно-оздоровительный центр»	с. Армизонское, ул. Спортивная, д.30 Тел.: 8(34547) 2-33-07 2-44-09	Орлик Дмитрий Александрович
3	Аромашевский район	АУ «Физкультура и спорт»	с. Аромашево, ул. Ленина, д.166 Тел.: 8(34545) 2-15-88	Москвин Сергей Николаевич
		МАОУ ДОД «ДЮСШ «Фортуна»	с Аромашево, ул. Декабристов, д.12	Анаприук Игорь Афонасьевич
4	Бердюжский район	МАУ Бердюжского района «Физкультура и спорт»	с. Бердюжье, ул. Чкалова, д.40 Тел.: 8(34554) 2-26-28	Земеров Александр Геннадьевич
5	Вагайский район	МАУ «Вагайский центр по спортивно-оздоровительной работе» администрации Вагайского муниципального района	с. Вагай, ул. Подгорная, д.11 Тел.: 8(34539) 2-17-95	Ибрагимов Пулот Обидович
6	Викуловский район	МАУ Викуловского района «Центр спорта и молодежной политики»	с. Викулово, ул. Кузнецова, д.53 Тел.: 8(34557) 2-44-73	Роот Сергей Викторович
7	Голышмановский район	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства Голышмановского района»	рп. Голышманово, ул. Ленина, д.52 Тел.: 8(34546) 2-62-44	Цепилова Наталья Владимировна
		МАУ ДОД «Голышмановская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»	р. п. Голышманово, ул. Ленина, д.99 Тел.: 8 (34546) 2-54-30	Синельников Виктор Михайлович
8	Заводоуковский городской округ	АУ ДОД МО Заводоуковский ГО «ДЮСШ №1»	г. Заводоуковск пер. Садовый, д.1 Тел.: 8(34542) 5-11-98	Рубцов Евгений Романович
		АУ ДОД МО Заводоуковский ГО «ДЮСШ №2»	г. Заводоуковск ул. Полугорная, д.62 Тел.: 8(34542) 6-17-41	Голов Виталий Анатольевич
		АУ ДОД МО Заводоуковский ГО «Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства»	г. Заводоуковск ул. Первомайская, д.8 Тел.: 8(34542) 6-09-08	Шумкова Онега Александровна
		АУ ДОД МО Заводоуковский ГО спортивный клуб «РИТМ»	г. Заводоуковск ул. Революционная, д.113 Тел.: 8(34542)6-78-01	Рыкованов Сергей Алексеевич
9	Исетский район	АУ "Физкультурно-спортивный центр" Исетского муниципального района	с. Исетское, ул. Кирова, д.4 Тел.: 8(34537) 2-20-05	Солобоев Олег Александрович
10	г. Ишим	АУ Ишимский городской стадион "Центральный"	ул. М.Горького, д.22 Тел.: 8 (34551) 7-21-99	Якушев Александр Александрович
		АУ «Ишимский городской спортивный комплекс»	Тел.: 8 (34551) 7-14-14 7-19-66	Осябрик Михаил Михайлович

		МАУ «Ишимский городской спортивно-оздоровительный комплекс «Локомотив»	Тел.: 8 (34551) 5-99-20	Казанцев Александр Владимирович
11	Ишимский район	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы Ишимского района»	с. Стрехнино, ул. Мелиоративная, д.1а Тел.: 8(34551) 58-95-9	Васильев Александр Сергеевич
12	Казанский район	АУ «Казанский районный Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства»	с. Казанское, ул. Больничная, 52 Тел.: 8(34553) 4-15-05	Ильин Виктор Евгеньевич
13	Нижнетавдинский район	АУ «Спорт и молодежь»	с. Нижняя Тавда, ул. Парковая, д.9 Тел.: 8(34533) 2-43-29	Ярков Федор Анатольевич
14	Омутинский район	МАУ «Физкультурно-оздоровительный центр Омутинского района»	с. Омутинское, ул. Герцена, д.24а, стр. 2 Тел.: 8 (34544) 3-39-59	Некрасова Татьяна Витальевна
15	Сладковский район	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Сладковского района»	с. Сладково, ул. Ленина, д.86	Козлов Дмитрий Валерьевич
16	Сорокинский район	МАУ «Сорокинский Центр физкультурно-оздоровительной работы»	с. Большое Сорокино, ул. Карбышева, д.38 Тел.: 8 (34550) 2-15-81	Насартынов Михаил Николаевич
17	г. Тобольск	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы»	8 мкр-н, д. 37, вставка 4 Тел.: 8 (3456) 24-26-88	Лобакова Ирина Александровна
		МАУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №1»	4 мкр., стр.54/1 Тел.: 8 (3456) 249-240	Сухарев Алексей Николаевич
		МАУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа№2»	пер. Рощинский, д.69	Зайцева Светлана Васильевна,
		МАУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа№3»	8 мкр, строение 17 252-279	Жанарбаев Бакытбек Еркинович
		МАУ ДОД «ДЮСШ № 4 «ЛИДЕР»	ул. С. Ремезова, д.51а/1 Тел.: 8 (3456) 253-504	Кочетов Алексей Валерьевич
		МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы»	8 мкр., д.37, вставка 4 Тел.: 8 (3456) 226-743	Лобакова Ирина Александровна
		МАУ «Физкультура и спорт»	4 мкр., стр. 87, корп. 2 Тел.: 8 (3456) 243-843	Селиверстова Наталья Юрьевна
		МАУ «Центр по проведению спортивных мероприятий г. Тобольска»	ул. С. Ремезова, д.27 Тел.: 8 (3456) 226-578	Колядич Николай Григорьевич
18	Тобольский район	МАУ Тобольского района «Центр спорт и молодежь»	г. Тобольск, ул. Семакова, д.17 Тел.: 8 (3456) 22-37-15	Кожевникова Наталья Николаева
19	г. Тюмень	МАУ «Тюменский городской многопрофильный центр»	Юр.ад.: ул. Ватугина, д. 55/б Фак. ад.: ул. 50 лет Октября, д. 46 Тел.: 8 (3452) 51-79-45	Молчанов Юрий Юрьевич
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Алькор»	ул. Хохрякова, д.88, ул. Осипенко, д.41/4 Тел.: 8 (3452) 25-77-69	Скоробогатова Галина Яковлевна
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Водник»	ул. Судоремонтная, д.2б, ул. Строителей, д.25а, корп.1 Тел.: 8 (3452) 69-63-46	Устименко Андрей Владимирович
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Грация»	ул. Д. Бедного, д.83/1 Тел.: 8 (3452) 26-53-68	Дюжаева Елена Валерьевна

		МАОУ ДОД ДЮСШ «НЕГЕ»	ул. 50 лет Октября, д.66 ул. Геологоразведчиков, д.26 Тел.: 8 (3452) 41-02-82	Голдинов Вячеслав Анатольевич
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Олимпиец»	ул. Ватутина, д.6, 26а, 55/6 ул. Казаровская, д.1 Тел.: 8 (3452) 79-64-17	Ефимов Сергей Абрамович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР «Прибой»	ул. Борцов Октября, д.2а, корп.1 ул. Индустриальная, д.49а Тел.: 8 (3452) 59-35-85, 50-55-95	Яковлев Александр Владимирович
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Рубин»	ул. Моторостроителей, д.2Б, ул. Широкая, д.115/2 Тел.: 8 (3452) 64-18-45	Чураков Владислав Павлович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР №1	ул. Орловская, д.37	Фабричников Дмитрий Александрович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР № 2	ул. Республики, д.17, ул. Малышева, д.37/1 Тел.: 8 (3452) 46-16-39	Герасимов Сергей Степанович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР № 3	ул. Газовиков, д.3а ул. Садовая, д.109к1 Тел.: 8 (3452) 69-62-35	Досаев Андрей Иванович
		МАОУ ДОД СДЮСШОР №4	ул. Широкая, д.115/1 ул. Энергетиков, д.30, ул. Депутатская, д.129/11, ул. М.Горького, д.28/6 Тел.: 8 (3452) 21-51-61 20-25-42	Осадченко Ирина Александровна
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век»	п. Антипино, ул. Береговая, д.1/4 Тел.: 8 (3452) 79-55-17	Ковальчук Галина Леонидовна
		МАОУ ДОД ДЮСШ «Тура»	ул. Кедровая, д.125б, ул. Кедровая, д.127а Тел.: 8 (3452) 48-18-04	Хлынов Николай Васильевич
		МАОУ ДОД СДЮСШОР «Центр дзюдо»	ул. Гнаровской, д.1 Тел.: 8 (3452) 31-35-19	Соснин Анатолий Борисович
		МАОУ ДОД ДЮСШ «ЦСТ»	ул. 50 лет ВЛКСМ, д.91, 91/2 Тел.: 8 (3452) 26-03-58	Литвинов Алексей Сергеевич
		МАУ «Городской шахматный клуб»	ул. Червишевский тракт, 72а/1, ул. Олимпийская, д.19/1, ул. Осипенко, д.63/2 Тел.: 8 (3452) 21-50-46	Казанцев Вячеслав Михайлович
20	Тюменский район	МАУ ЦФСР ТМР	с. Червишево, ул. Трактовая, д.26 Тел.: 8 (3452) 77-86-19	Гаврилова Наталья Валерьевна
		МАУ «Успенский спорткомплекс»	с. Успенка, ул. Московский тракт, д.122 Тел.: 8 (3452) 72-61-89	Ашуров Мураджан Халматович
		АУ «Созоновский Центр физкультуры и спорта»	с. Созоново, ул. Советская, д.6	Казанцев Олег Александрович
		МАУ «Спортивный клуб «Московский»	п. Московский, ул. Озерная, д.6, Тел.: 8 (3452) 76-52-87	Жуковский Денис Александрович
		МАУ «Спортивно-физкультурный центр «Луговое»	с. Луговое, ул. Животноводов, д.44а, Тел.: 8 (3452) 77-43-11	Ефимов Андрей Григорьевич
		МАУ «Физкультурно-оздоровительный центр «Юность»	с. Каскара, ул. Ленина, д.7. Тел.: 8 (3452) 76-00-35	Соловьева Надежда Дмитриевна
		МАУ «Каменский центр физкультуры и спорта»	с. Кулига, ул. Транспортная, д.37, Тел.: 8 (3452) 773-616	Роммель Яков Яковлевич
		МАУ «Спорткомплекс «Ембаевский»	с. Ембаево, ул. Муса Джалиля, д.74а	Файзуллин Даниэль Исмагилович
		МАУ «Горьковский спорткомплекс»	с. Горьковка, ул. Молодежная, д.1а, Тел.: 8 (3452) 766-091, 766-086	Широков Евгений Дмитриевич

		МАУ «Физкультурно-оздоровительный центр п. Винзили «Юность»	п. Винзили, ул. Мичурина, д.16, стр.1. Тел.: 8 (3452) 72-77-54	Колпашикова Екатерина Геннадьевна
		МАУ «Спортивный клуб «Боровский»	п. Боровский, ул. Островского, д.33. Тел.: 8 (3452) 72-54-2	Квинт Андрей Александрович
		МАУ «Богандинский центр спорта»	п. Богандинский, ул. Юбилейная, д.3а. Тел.: 8 (3452) 72-10-58	Рожицин Анатолий Степанович
		МАУ «Андреевский Центр досуга и спорта» Спортивный комплекс «Батыр»	п. Андреевский, ул. Школьная, д.1. Тел.: 8 (3452) 76-66-05	Тилимбаева Лариса Акрамовна
21	Уватский район	АУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы Уватского района»	с. Уват, ул. Иртышская, д.19 Тел.: (34561) 28-054, 28-065	Головян Сергей Валерьевич 8902 623 39 80
22	Упоровский район	АУ «Физкультура и спорт»	с. Упорова, ул. Володарского, д.45 Тел.:8 (34541) 3-11-59	Сарычева Наталья Михайловна 89044638646
23	Юргинский район	АУ ДО Юргинский центр спорта и работы с молодежью «Лидер»	с. Юргинское, ул. Центральная, д.59 б Тел.: 8(34543) 2-41-77	Барнева Ирина Сулеймановна
24	г. Ялуторовск	МАУ «Центр по спортивно-физкультурной работе»	г. Ялуторовск, ул. Комсомольская, д.13 Тел.: 8(34535) 2-37-11	Белоглазов Александр Евстафьевич
25	Ялуторовский район	МАУ «Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства Ялуторовского района»	с. Памятное, ул. Чкалова, д. 22 Тел.: 8 (34535) 93-313	Бахтин Михаил Владимирович
26	Ярковский район	МАУ «Физкультура и спорт»	с. Ярково, ул. Первомайская, д.20 Тел.: 8 (34531) 25-4-85	Прядко Алексей Валентинович

Словарь основных профилактических терминов

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни подразумевает такое поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья, основано на выполнении норм, правил, требований личной и общей гигиены. (Терминологический ювенологический словарь, 2005).

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства. (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде").

Никотин – алкалоид, стимулянт, содержащийся в табаке. Способен вызывать сильное привыкание, которое, согласно данным статистики, преодолевается столь же трудно, как и зависимость от опиатов (Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии, 2-е изд., 2012 г.).

Табакокурение – вдыхание дыма тлеющих свёрнутых целиком (сигары) или измельчённых (папиросы, сигареты и т. п.) листьев табака. При многократном повторении табакокурение формируется в стойкую привычку. Экспертами Всемирной организации здравоохранения табакокурение квалифицируется как разновидность наркомании (Российская педагогическая энциклопедия. Под ред. В. Г. Панова, 1993 г.).

Токсикомания – хроническая болезнь, возникающая в результате употребления психоактивных веществ, не включенных в официальный список наркотических средств (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде").

Наркомания – хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотиков, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде").

Наркомания, предполагает две формы зависимости:

Психическая зависимость – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

Физическая зависимость – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества.

Абстинентное состояние (синдром отмены) – группа симптомов различного сочетания и степени тяжести, возникающих при полном прекращении приема ПАВ или снижении их дозы после неоднократного, обычно длительного в высоких дозах употребления данного вещества (Классификация психических расстройств МКБ-10. Клинические описания и диагностические указания).

Наркотики (наркотические вещества) – психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде").

Список рекомендованной и использованной литературы

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: наглядно-методическое пособие. Москва: 2004.
2. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании (Эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий). Ростов-на-Дону: 2003.
3. Информационно-разъяснительный профилактический проект «Предупрежден – значит вооружен!». Методические рекомендации для педагогов учреждений дополнительного образования сферы спорта и молодежной политики по организации профилактической работы среди родителей воспитанников. Тюмень: 2010.
4. Комиссаров Б.Г., Фоменко А.А. SOS: наркомания. Ростов-на-Дону: 2000.
5. Методические рекомендации по созданию и организации работы молодежных волонтерских формирований по противодействию злоупотреблению ПАВ, пропаганде здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде. Великий Новгород: 2010.
6. Методические рекомендации по организации профилактической работы с детьми в период летней оздоровительной кампании в рамках проекта «Лето – пора находок, а не потерь!». Тюмень: 2009.
7. Методические рекомендации по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурению в молодежной среде, по организации волонтерских отрядов профилактической направленности. ГОУ ДПО «Волгоградский институт молодежной политики и социальной работы», ГОУ ВПО «Волгоградский государственный медицинский университет». Волгоград: 2010.
8. Наркомания. Методические рекомендации по преодолению наркозависимости. Под ред. А.Н. Горанского. С-Петербург: 2000.
9. Наркомания: причины, последствия, меры защиты. Под ред. А.Н. Горанского. Москва: 2000
10. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления. Пособие для педагогов и родителей. Под ред. А.Н. Горанского. Москва: 2003.
11. Педагогическая энциклопедия. Том 1. Гл. ред.- А.И. Каиров и Ф.Н. Петров. М.: 1964
12. Петров А.Н., Галстян А.Г., Просеков А.Ю., Юрьева С.Ю. Технология детского питания. Кемерово: 2006
13. Проект организации профилактической работы с детьми и подростками в период летней оздоровительной кампании «Лето – пора находок, а не потерь!». Тюмень: 2009.
14. Сальникова Г. П., Гигиена школьника, 2 изд., М.: 1959
15. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания (Для врачей, педагогов и родителей). Ростов-на-Дону: 2000.
16. Суицидальное поведение у детей и подростков: факторы риска и защиты. Методические рекомендации для педиатров, неврологов, психиатров, психотерапевтов, клинических психологов, педагогов, социальных работников и других специалистов, работающих с детьми. Тюмень: 2013.

Полезные ссылки:

1. <http://www.takzdorovo.ru/> - проект Министерства здравоохранения Российской Федерации «Здоровая Россия».
2. <http://o-samom-glavnom.tv/> -ресурс, посвящённый популярной телепередаче "О самом главном", которая выходит по будням на телеканале Россия.
3. <http://www.zamnoy.org> – всероссийский молодежный проект «Беги за мной».
4. <http://www.ocpr72.ru/> - официальный сайт ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации».