

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ,
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АВТОНОМНОЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

КРЫМСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Трезвый образ жизни

Пособие
для классных руководителей
и учителей предмета «Основы здоровья»
в 8-9 классах



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ,
МОЛОДЁЖИ И СПОРТА АВТОНОМНОЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
КРЫМСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пособие
для классных руководителей и учителей предмета
«Основы здоровья», преподающих в 8–9 классах

ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Симферополь
2013

УДК: 613.83/84-053.6

ББК: 51.1(2)44

Т-66

Рекомендовано

коллегией Министерства образования и науки, молодёжи и спорта АРК
для использования в общеобразовательных учебных заведениях

Автономной Республики Крым

(решение № 2/11 от 24.04.2013)

Одобрено для использования классными руководителями
и учителями предмета «Основы здоровья» в 8–9 классах

(Протокол заседания Учёного совета Крымского республиканского института
последипломного педагогического образования № 3 от 09.04.2013)

Т-66 Трезвый образ жизни: пособие для классных руководителей и учителей
предмета «Основы здоровья», преподающих в 8–9 классах // Отв. ред.
Козуля С.В. — Симферополь — 2013 — 72 с.

Пособие составлено врачами и педагогами — участниками общественного трезвенного движения. Проект реализован в рамках Всеукраинской информационно-профилактической акции «Ответственность начинается с меня». Положение о данной акции утверждено приказом Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины №567 от 11.05.2012 в соответствии с указом Президента Украины №6 «О некоторых мероприятиях по содействию решению актуальных вопросов молодёжи» от 6 января 2010 года. Согласно «Положению», акция проводится с целью пропаганды и утверждения здорового образа жизни в молодёжной среде, формирования ответственного отношения молодёжи к своему здоровью, профилактики таких социально опасных явлений как употребление алкоголя, табакокурение и наркомания.

Издание предназначено для классных руководителей и учителей, преподающих предмет «Основы здоровья» в 8–9 классах, но будет полезно также для психологов, медицинских работников, активистов трезвенных организаций и всех, кто заинтересован в оздоровлении нашего общества.

Рецензенты:

Игнатенко С.В., к. пед. н., старший преподаватель Глуховского национального педагогического университета им. А. Довженко, г. Глухов, Сумская обл.;

Одинец Н.В., учитель-методист школы №262, г. Киев;

Бриджко В.В., главный врач КРУ «Центр здоровья», г. Симферополь;

Строевский В.А., главный врач КРУ «Наркологический диспансер», г. Симферополь.

Авторский коллектив:

Козуля С.В. (отв. ред.), к. мед. н., доцент кафедры общей гигиены с экологией, ГУ «Крымский Государственный Медицинский Университет имени С.И.Георгиевского», г. Симферополь;

Гринченко Н.А., к. пед. н., доцент факультета дополнительных педагогических профессий, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец, Липецкая обл., Российская Федерация;

Почечета А.А., м. н. с. Института математики НАН Украины, г. Киев;

Козуля Т.А., врач-стоматолог, Гвардейская школа-интернат I–II ст, пгт Гвардейское, Симферопольский район;

Ващенко Д.В., ЛОР-врач, УЗ «7-я городская клиническая больница», г. Симферополь.

Корректор: Дружинина В.А.

Предисловие для учителя

Формирование трезвого образа жизни (ТОЖ) у подрастающего поколения — трезвенное воспитание — является самым эффективным видом первичной профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ), к которым относятся алкоголь (включая пиво), табак, другие табачные изделия и электронные сигареты. Именно алкоголь и табак являются сегодня самыми доступными, а следовательно — самыми опасными для детей. Именно с алкоголя и табака в 99% случаев начинается вовлечение в употребление других наркотиков.

Первичная профилактика — это комплекс социальных, педагогических, медицинских и психологических мер, предупреждающих формирование вредной привычки, т.е. предотвращающих приобщение к алкоголю и табаку, а следовательно — ко всем остальным наркотикам. Трезвенное воспитание ставит перед нами более конкретные цели:

- формирование отрицательного отношения детей и молодёжи к употреблению самых распространённых ПАВ — алкоголя и табака;
- предотвращение вовлечения детей и молодёжи в употребление ПАВ путём обоснования преимуществ трезвого образа жизни;
- воспитание личной ответственности за своё поведение;
- снижение спроса на ПАВ в обществе.

Если в официальных документах говорится об антиалкогольной и антитабачной пропаганде, то для общения с подростками, а также с их папами и мамами на родительских собраниях словосочетания «трезвенное воспитание», «трезвенное обучение», «уроки трезвости» подходят лучше. Ведь положительная терминология в любой аудитории воспринимается с большим желанием, чем отрицательная. Она повышает как мотивацию учащихся, так и шансы заручиться пониманием и поддержкой их родителей, что необходимо в процессе трезвенного воспитания.

Трезвость — это естественное качество, жизненно важная ценность, данная каждому человеку с рождения. Это не просто «непрерывное воздержание от приёма алкоголя и других психоактивных веществ» (определение ВОЗ). Трезвость — это свобода от навязываемых нам стереотипов о якобы традиционной необходимости алкоголя, табака или других наркотиков в нашей жизни, и она является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни.

Обучение трезвому образу жизни предполагает:

- ▶ **надёжные источники информации:** беседы не должны содержать непроверенных данных;
- ▶ **информирование различными специалистами:** уроки трезвости не должны восприниматься как мнение отдельного учителя или лектора, ведь школьная программа позволяет включать сведения о трезвости в курсы математики, родного и иностранного языков, литературы, географии, истории и других предметов;
- ▶ **отсутствие скрытой рекламы:** ничто не должно спровоцировать интерес к ПАВ у подростков, которые их ещё не пробовали;
- ▶ **мониторинг эффективности:** чтобы определить эффект трезвенного обучения, можно провести устный опрос либо письменное анкетирование (см. [9]) до и после цикла занятий.

Залогом успеха трезвенного воспитания является трезвый образ жизни учителей и родителей, которые всегда и во всём должны быть примером для подрастающего поколения.

Выделяют следующие формы трезвенного воспитания в детской и подростковой среде:

- сказочно-игровая (от 4 до 7 лет) — см. [13, 15];
- познавательная (7–10 лет);
- дискуссионная (11–14 лет);
- деятельная (14–18 лет).

Преобладающими при работе с учащимися 8–9 классов (а это возраст от 13 до 15 лет) должны быть **дискуссионная** и **деятельная** формы трезвенного воспитания. Возраст этот очень непростой: созревание каждой отдельной личности находится на своей, трудно определяемой стадии. Существует также установившийся, не всегда уловимый настрой ученического коллектива. Поэтому необходимы разные подходы (формирующий, культурологический, социализирующий, ценностный, личностно-ориентированный, деятельностный, компетентностный, системный и др. [8]).

Предпочтительно диалоговое, а не лекционное построение урока. Необходимо сообщить учащимся правдивые факты, и лучше, чтобы они сами сделали практические выводы из полученной информации. Это можно реализовать посредством показа иллюстраций, прослушивания аудиозаписей и просмотра фильмов с последующим обсуждением (все дополнительные материалы доступны в разделе «УЧИТЕЛЮ» сайта www.tvereza.info).

Дискуссионная форма, кроме диалогового построения урока, предполагает диспуты и беседы. Можно предложить темы «Свобода», «Я — взрослый», «Мужественность и женственность», «Любовь», в названиях которых нет ни малейшего упоминания о психоактивных веществах, но вопрос употребления алкоголя или курения обязательно возникнет в процессе обсуждения как нечто, не способствующее успеху.

Деятельная форма — это самостоятельная подготовка коротких сообщений, рефератов и докладов, составление стенгазет, выставок, изготовление и раздача листовок о трезвом образе жизни, участие и организация конкурсов и учебно-познавательных игр.

Данный цикл уроков представляет собой целостную систему трезвого воспитания и обучения, охватывающую различные аспекты трезвого образа жизни и рассчитанную на продолжительное время. Уроки трезвости можно проводить в рамках курса «Основы здоровья» и/или во время классных часов. В пособии предусмотрены как закрепляющие, так и упреждающие домашние задания (рассчитанные на то, чтобы заранее заинтересовать учащихся следующим уроком и привлечь их к самостоятельному исследованию). Одновременно с первыми уроками цикла желательно провести беседу с родителями — см. Раздел 15.

В общении с учащимися уже со второго урока рекомендуется использовать терминологию, закрепляющую отрицательное отношение к алкоголю и табаку: «*отравлять ядом свой организм*», «*отравлять воздух*», «*одурманиваться алкоголем*», «*отравляться табачным дымом*». Поскольку вред курения более очевиден (табак имеет противный запах), больше внимания следует уделить именно профилактике употребления алкоголя. Для достижения положительного результата в трезвом воспитании важно, чтобы предлагаемая правдивая информация преподносилась ребёнку в виде дружеского разговора, но не в виде назидания [1].

Условные обозначения:



Вопросы к аудитории, требующие короткого ответа.



Проверка домашнего задания: короткие вопросы на закрепление материала, а также короткие доклады учащихся, подготовленные на заданную тему.



Вопросы и задания для группового обсуждения. На протяжении 2–5 минут команды (рабочие группы) из 2–5 человек формулируют свои ответы, после окончания работы ответ каждой команды зачитывается.

1. Что такое трезвость и зачем она нужна?

Методические рекомендации. На первом занятии важно настроить учащихся на положительное восприятие цикла бесед о трезвости и трезвом образе жизни. Учитель должен быть готов к неожиданным вопросам и возражениям о предполагаемой пользе алкоголя. Ответить можно так: «Запишите этот вопрос: “Правда ли, что ...?”, и мы его обязательно обсудим на следующих занятиях».

ЦЕЛИ. Учебная: формирование первичных представлений о потерях человека в настоящем и в будущем от употребления алкоголя; о вредных привычках человека (курение, употребление пива); об основных факторах, воздействующих на физическое и психосоциальное здоровье; о преимуществах ТОЖ и его актуальности в современном обществе.

Развивающая: формирование навыков общения; развитие умений анализировать, строить умозаключения и участвовать в групповом обсуждении.

Воспитательная: формирование положительного отношения к понятию «трезвость».

Сопутствующие задачи: установить положительное взаимодействие с учащимися; развеять миф о совместимости здорового образа жизни и вредных привычек (курения и употребления алкоголя).

Ход урока

На наших уроках мы будем говорить о трезвом образе жизни, сокращённо — ТОЖ. Это очень важно в сегодняшнем мире, поскольку трезвости противостоит опасное орудие разрушения — нетрезвый образ жизни (запишите сами соответствующее сокращение).

? Давайте обсудим, что такое ТОЖ и НОЖ. (Например, после уроков кто-то идёт в спортивную секцию, в музыкальную либо художественную школу, в библиотеку, а кто-то распивает пиво, курит и т. д. Желательно, чтобы каждый высказался.)

Все, наверное, согласятся, что ТОЖ — это неупотребление алкоголя и табака. Это правильно, однако на самом деле понятие трезвости несколько шире. Согласно толковому словарю Т.Ф.Ефремовой, *«трезвый»* означает также *«отличающийся здоровой рассудительностью, свободный от иллюзий, самообмана»* (вспомним выражения *«трезвый взгляд на вещи»*, *«трезвый ум»*).

Трезвость — это фундамент здоровья. В начале XX столетия русский врач и писатель Викентий Викентьевич Вересаев писал, что человек, который не заботится о своём здоровье, подобен плохому мастеру, который не заботится о своих инструментах.

Также говорят: *«Здоровье — это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто»*. Учёные считают, что человек «обречён» быть здоровым, потому что природой ему для здоровья дано всё. Но нужно знать несложные рекомендации, которые позволяют сохранить здоровье и вести себя в соответствии с ними.

? Вы наверняка знаете о внешних и внутренних факторах физического здоровья. Назовите их. (Внешние — это солнце, воздух, вода, свет, тепло. Внутренние — гигиена, режим дня, физическая активность, здоровое питание и, конечно же, трезвость.)

Здоровье человека зависит от того, что он видит, слышит и чувствует. Внешними факторами здоровья являются также информационные воздействия. Папа читает малышу добрую сказку, мама поёт колыбельную — это примеры положительных информационных воздействий. Но в окружающем нас мире они, к сожалению, в основном отрицательные. Это разрушительные примеры одурманенного, аморального образа жизни, которые навязываются посредством телевидения и массовой «культуры».

Когда человек ведёт трезвый (в широком смысле этого слова) образ жизни, он надёжно защищает от разрушения своё сознание, душу и тело.

Без трезвости быть здоровым невозможно. Грозную опасность для здоровья представляют **одурманивающие вещества** (термин предложил русский писатель Лев Николаевич Толстой).

? Приведите примеры одурманивающих веществ. (Алкоголь, табак, все алкогольные и табачные изделия, а также другие, нелегальные наркотики.)

Алкоголь, табак и все другие наркотики входят в список психоактивных веществ (сокращённо ПАВ). Они вредны для здоровья не только потому, что разрушают организм. Они мешают распознавать деструктивные информационные воздействия и принимать правильные решения относительно своего поведения.

Поэтому говорят, что **ПАВ разрушают человека:**

1) физически, потому что эти яды действуют на всех уровнях организма — от молекул и генов до органов и систем;

2) на уровне психосоциальной организации личности (души и сознания).

Ещё в XIX веке выдающийся русский психиатр, академик Владимир Михайлович Бехтерев в своей статье «Личность и условия её развития и здоровья» указывал, что для здорового развития личности необходимо устранить распространение спиртных и иных опьяняющих изделий («напитками» мы их называть не будем, потому что они не питают, а повреждают организм).

⇔ Работа в группах. Все мы слышали, что алкоголь и сигареты — это вредно. Сейчас мы разделимся на команды и проведём соревнование, цель которого — записать как можно больше ответов на вопрос: в чём конкретно заключается опасность спиртного и табака? (Теряется здоровье; деньги тратятся напрасно; нарушается способность логически мыслить; становится узким кругозор; страдают окружающие люди; разрушается семья; проблемы в учёбе, на работе; большой риск аварий, несчастных случаев; пьющие и курящие быстрее стареют и раньше умирают; государство, в котором употребляются ПАВ, слабеет; народ деградирует и может вовсе исчезнуть с лица Земли, как, например, американские индейцы...)

Алкоголь, табак и другие ПАВ опасны ещё и тем, что **человек не замечает опасности**. При повреждениях тела (рана, царапина,

синяк, боль) у нас появляется тревога, страх, и мы идём к врачу либо сами принимаем меры по оздоровлению. А вот если у человека сформировалась привычка к употреблению алкоголя, его мышление постепенно нарушается, способность анализировать утрачивается, слабеет воля, притуляется совесть, хотя человек остаётся уверен, что с ним всё в порядке! При этом он незаметно для себя может опуститься до безнравственного, порочного образа жизни.

? В чём заключаются преимущества ТОЖ? (Трезвый человек всегда владеет собой, не совершает неосторожных и необдуманных поступков, меньше болеет, дольше и интереснее живёт...)

У пьющего человека практически никогда не сбываются мечты. Трезвый же умеет мечтать, ставить цели и достигать их.

Пьющий постепенно теряет взаимопонимание с окружающими, его не уважают. Трезвого, принципиального человека уважают всегда, он способен выражать свои мысли и понимать других.

Пьющие люди со временем становятся равнодушными к своим интересам, своему хобби. У трезвых — наоборот, всё время появляются новые интересы.

У пьющих в худшую сторону меняется характер. Они теряют настоящих друзей, а приобретают собутыльников.

? Чем отличаются «друг», «знакомый» и «sobутыльник»? (Друг — очень близкий человек, ему можно доверять. Знакомый — тот, кого ты знаешь. А собутыльник — просто человек, с которым распивают алкоголь.)

Известно, что собутыльники вместо разнообразных, интересных и ценных подарков в день рождения дарят друг другу лишь разнообразные бутылки с ядом.

Трезвые люди — наоборот, постоянно развиваются и самосовершенствуются, содержательно проводят время, находят таких же трезвых и интересных друзей.

Трезвый отдых, в отличие от «химического», укрепляет человека и восстанавливает его силы. Трезвое общение заряжает нас положительными эмоциями.

Пьющего человека легко сделать послушным исполнителем, зависимым от других людей, которые ему «наливают». Трезвый всегда принимает решение сам, он не зависит от поставщиков дурмана.

По статистике пьющие люди чаще становятся соучастниками преступлений. Трезвого человека гораздо сложнее вовлечь в дурную компанию, в «грязные» дела.

Убеждённому трезвеннику не грозят алкогольные расходы, в то время как приверженцы нетрезвого образа жизни вынуждены на протя-

жении всей своей жизни, а особенно перед каждым праздником выбрасывать на изделия из этилового спирта крупные суммы денег.

Трезвость — залог успешности в учёбе и будущей карьере, а также создания и сохранения семьи, семейного счастья. Трезвый, здоровый человек нравится самому себе таким, каков он есть. Он доволен своими достижениями. Он — хозяин своей жизни, а не жертва.

Хотя трезвость и не делает человека автоматически здоровым, она является фундаментом, без которого невозможно обеспечить ни физическое, ни духовное, ни социальное благополучие.

Мы обязательно продолжим наши беседы о трезвости, ну а сегодняшний урок хочется завершить таким стихотворением:

Формула жизни проста:
Здоровье, мораль, красота,
Созидание, трезвость и воля —
Человека достойная доля.

*Роза Нажипова, подростковый врач-психиатр,
Татарстан, Российская Федерация.*

Выводы:

1. Существует два образа жизни — трезвый и нетрезвый.
2. Трезвость — это естественное и жизненно важное качество, данное каждому человеку с рождения.
3. ТОЖ даёт человеку множество преимуществ, а НОЖ — источник горя, болезней и проблем. Алкоголь и табак вредят не только в настоящем, но и в будущем.

Домашнее задание:

1. Запишите в тетрадь преимущества ТОЖ и недостатки НОЖ.
2. Найдите высказывания историков о нравах на Руси, начиная с XIII века [7, глава 3]. Что было нормой — трезвость или употребление алкоголя?

2. Трезвость в истории человечества

Методические рекомендации. Важно показать, что человеческая история является преимущественно трезвой. При изложении исторических фактов необходимо опираться на известный материал из курса истории. Если какая-то тема учащимся не знакома, нужно сделать необходимые комментарии. Материал этого урока объёмный, поэтому групповые обсуждения не предусмотрены. Следует напомнить учащимся, что вопросы, которые им интересны, нужно записывать в тетрадь для обсуждения на следующих занятиях.

ЦЕЛИ. Учебная: формирование понятия о месте трезвости и основных этапах алкоголизации в человеческой истории, о мотивах алкоголизации;

Развивающая: развитие умений анализировать информацию, строить умозаключения и участвовать в групповом обсуждении.

Воспитательная: показать значение трезвой, нравственной (и наоборот — нетрезвой, безнравственной) жизни народных масс в историческом процессе.

Сопутствующие задачи: опровергнуть миф о том, будто «наш народ всегда пил»; пробудить интерес к дальнейшим беседам о трезвости.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.

Д Что такое ТОЖ и НОЖ? О каких вредных привычках мы говорили? Чем опасен алкоголь? Здоровый образ жизни — это трезвый образ жизни? (Да.) Почему? (Трезвость — необходимое условие здоровья.) Назовите преимущества ТОЖ и недостатки НОЖ, которые вы записали в тетрадь.

Теперь поговорим о значении трезвости в человеческой истории. Выясним, насколько древней является история употребления алкоголя, и правда ли, что «наш народ всегда пил».

Возраст человека разумного — *Homo sapiens* — около 40 тыс. лет. По сравнению с ним время потребления отдельными народами слабоградусного алкоголя, получившегося вследствие естественного брожения, коротко: от 4 до 10 тысяч лет. Ещё короче время широкого употребления крепкого алкоголя — не более 500 лет.

? Выразите в процентах эти периоды. ($4000 : 40\,000 \cdot 100\% = 10\%$, $10\,000 : 40\,000 \cdot 100\% = 25\%$ — минимальное и максимальное время знакомства человечества с алкоголем; $500 : 40\,000 \cdot 100\% = 1,25\%$ — время широкого употребления крепкого алкоголя)

Таким образом, период потребления слабоградусных алкогольных изделий по времени составляет не более 10–25% от возраста «человека разумного», а крепких алкогольных изделий — не более 1,25% от этого возраста. Изобразим результат на временной оси:



Трезвость, как и здоровье, ценилась с древнейших времён. У всех народов складывалось отрицательное отношение к одурманивающим веществам.

Например, в древнем Китае существовал указ императора, который назывался «Извещение о пьянстве» (1116 год до н. э.). Он гласил: *«...народ в высшей степени распущен и потерял свою добродетель, что нужно приписать невоздержанности к употреблению хмельных изделий. Между тем, разрушение государств, больших и малых, произошло по той же причине — из-за употребления этих изделий»*. Пьяницам согласно этого указа грозила смертная казнь [19, с. 11].

В Древней Греции большое внимание уделялось закаливанию и физической культуре (древнегреческие воины-спартанцы, Олимпийские игры), и очень скромное место отводилось алкоголю. Пили мало, редко и только разбавленное вино, которое смешивали в соотношении 1 : 3 или 1 : 4 (одна часть вина на три–четыре части воды). А если учесть, что крепость неразбавленного вина не превышает 12–13%, нетрудно подсчитать содержание алкоголя в изделии, которое пили в те времена.

? Давайте подсчитаем! (Допустим, одну часть вина разбавили тремя частями воды. Концентрация раствора 25%. Тогда $12\% \cdot 25 : 100 = 4\%$ — крепость разбавленного вина. Если же одну часть вина разбавляли четырьмя частями воды, то концентрация раствора 20%, и тогда крепость разбавленного вина составляет $12\% \cdot 20 : 100 = 2,4\%$.)

Итак, древние греки пили разбавленное вино с содержанием спирта не более 2,4–4%. При этом опьянение считалось постыдным и недопустимым. Винопитие осуждали такие древнегреческие мыслители как Гомер, Пифагор, Геродот, Каллимах, Феокрит, Полемон.

В Древнем Риме воины славились силой, выносливостью, отвагой, что достигалось тренировками. Отношение к алкоголю поначалу также было трезвым: запрещалось пить вино мужчинам, не достигшим 30-летнего возраста, а женщинам — всю жизнь.

? Кто напомним, какую территорию занимала Римская империя? (Современные Италия, Франция, Испания, Португалия, Англия, южная Европа, всё побережье Средиземного моря (северная Африка и Малая Азия), Турция и Крым.)

Однако, завоевав полмира, римляне забыли о трезвости. Постепенно и незаметно для них самих началось нравственное разложение. Они стали устраивать многодневные пирушки, перестали разбавлять вино водой. Когда же алкоголь и разврат захлестнули Римскую империю, она пала. О том, как римляне теряли города во время нашествий варваров, рассказано в ряде документов: уже враг стоит у стен, а отцы города покидают пирушку только тогда, когда он входит в город [12].

Рим пал, побеждённый более трезвыми варварами. Это значит, что употребление алкоголя практиковалось не у всех народов. Даже в тех странах, где алкоголь был известен, его употребляла незначительная часть населения (шаманы и колдуны — в ритуальных целях, а также нравственно опустившиеся люди, не занятые физическим трудом).

? Кто и когда впервые в истории получил чистый спирт? (4–10 тыс. лет известны перебродившие продукты с небольшим содержанием алкоголя, но близкого к стопроцентному спирта до нашей эры не было.)

Чистый спирт начали получать арабские алхимики в VI–VII вв. Но, заглянув в алкогольную пропасть, они очень скоро осознали пагубные последствия употребления алкоголя. Видимо, именно это и послужило поводом для запрета алкоголя основоположником ислама Мухаммедом (Магомет, 570–632 гг.). Довольно быстро после введения закона трезвости, а именно с середины VII века, начался расцвет арабского государства и «Золотой век» арабской культуры. С тех пор в традиционно мусульманских странах алкоголь не употребляют, а отступников от этого правила жестоко наказывают.

? Всего в мире 1,5 млрд. мусульман. Кто знает, какие страны сегодня являются мусульманскими, т. е. большинство населения в них исповедует ислам? (Индонезия, Пакистан, Бангладеш, Египет, Турция, Иран, Марокко, Алжир, Афганистан, Ирак, Саудовская Аравия, Узбекистан, Йемен, Сирия и другие, вся северная Африка и юго-западная Азия. 12% населения Индии, а это 135 млн., — также мусульмане.)

Крепкий алкоголь в средневековье получили в Западной Европе: например, в 1260 году в Ирландии научились делать «виски». Однако эти изделия не вошли в массовое употребление. Началом пьянства в Германии считается XVI, а в Англии — XVII век [14, с. 103]. Значительное распространение крепкого алкоголя в быту простых европейских людей отмечается лишь в начале XIX столетия, после изобретения способа получать дешёвый спирт из картофеля.

В 1386 году Генуэзское посольство **впервые привезло** виноградный спирт в Москву (под лукавым названием «аква вита», т. е. «живая вода»). Однако при великокняжеском дворе, где привыкли пить медовые настои, эта жидкость не произвела особого впечатления. И только после 1429 года, когда генуэзцы и флорентийцы снова стали ввозить большие количества «аква виты», крепкие спиртные изделия вошли в обиход правящих кругов Московской Руси [19, с. 12].

Д Вы выписали к сегодняшнему уроку высказывания иностранцев о нравах на Руси. Прочитайте, пожалуйста. (**Барбаро Иосафат**, венецианский купец и дипломат, был на Руси в 1436–1452 гг.: «Великий князь Иоанн издал запрещение изготовлять брагу и мёд и употреблять цветы хмеля в чём бы то ни было. Таким образом, обратил их к хорошей жизни». **Сигизмунд Герберштейн**, австрийский дипломат: «...русским, за исключением немногих дней в году, запрещено пить мёд и пиво, а телохранителям одним только предоставлена полная свобода пить, и поэтому они отделены от сообщения с остальными, чтобы прочие не соблазнялись». **Матфей Меховский**, польский епископ (начало XVI в.): «Во избежание пьянства, царь запрещает под страхом лишения жизни держать в домах мёд и другие опьяняющие напитки, кроме двух-трёх раз в году, с разрешения государя». **Михалон Литвин**: «В Московии же нет нигде шинков, и если у какого-нибудь домохозяина найдут хоть каплю вина, то весь его дом разоряется, именина конфискуются, прислуга и соседи, живущие на этой же улице, наказываются, а сам хозяин навсегда сажается в тюрьму. Так как москвитяне воздерживаются от пьянства, то города их изобилуют прилежными в разных родах мастерами...» [7, глава 3].)

Народы Русского государства ещё долго после проникновения крепких спиртных изделий на великокняжеский двор Москвы **оставались трезвыми**, особенно по сравнению с европейцами. Хотя и существует миф, будто бы алкоголение — старинная русская традиция.

Выдающийся историк Николай Иванович Костомаров (1817–1885) подтверждает, что в Домосковской Руси пили очень мало. Аналогичные выводы делает в своей исторической книге Иван Прыжов [17].

В Пермской Уставной грамоте 1553 года указано, что разрешение варить хмельные пития давалось очень узкому кругу людей, чтоб «порухи меж ними и убийства не было» [10]. По Устюжской Уставной грамоте 1614 года населению разрешалось варить и держать в домах медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 2–4 градуса, лишь четыре раза в год. Вино (9–14 градусов) было доступно только самым богатым. Его, как в Греции и Византии, было принято разбавлять водой [17]. Пили все эти изделия только мужчины старше 30 лет. Женщины же всю жизнь пребывали в абсолютной трезвости.

? Почему? (Чтобы родить сильное, здоровое потомство.)

Первые сведения об **изготовлении** крепких спиртных изделий в России датируются началом XVI века. Для этого использовались зёрна ржи или ржаная мука — основная злаковая культура. Кстати, «хлебное вино», разбавленное водой, стали называть водкой лишь в XVIII–XIX веке (в XV–XVII вв. словом «водка» обозначали лекарства в аптеке — настои, отвары, т. е. что-то, «разбавленное водой»). Промышленное производство и насаждение 40-градусной водки началось только в 1895 году с введением государственной питейной монополии [18].

Первые кабаки появились при Иване III (конец XV века), но ходили туда далеко не все жители столицы. При Иване Грозном «хлебное вино» пили только опричники царя. Однако позже употребление алкоголя стало навязываться всему населению [16, с. 63–182, 200–233].

? Как вы думаете, почему? (Из корыстных побуждений — пополнить казну.) Насаждается ли алкоголь, табак, наркотики в наше время? Кем? (Очевидно, да. Алкогольным и табачным бизнесом.) С какой целью? (Получить прибыль.)

XVII век — начало **алкоголизации**, т. е. процесса увеличения потребления алкоголя населением, а попросту говоря, его спаивания. Все доходы от питейных заведений (царевых кабаков) поступали в казну, поэтому крестьяне и посадские были обязаны покупать водку, иначе (при недоборе денег) они подвергались правеху — избиению тростью. Как отмечал историк Э.И. Дейчман, в кабаках XVII века висело объявление: *«По указу царя и великого князя Алексея Михайловича всяя Руси...*

питухов от кабаков не отзывать, не гоняти — ни жене мужа, ни отцу сына, ни брату, ни сестре, ни родне оной, покуда оных питух до креста не пропъётся».

Со временем появился новый, не существовавший ранее на Руси тип людей. Их называли по-разному: «кабацкие ярыжки», «посадская голытьба». Это были всегда полуголодные, злобные, жестокие, циничные, не связанные никакими моральными нормами существа. Цель их существования сводилась к добыче денег, чтобы одуреть, и именно из них формировались банды воров и разбойников [19, с. 14].

Противоречивой политикой по отношению к употреблению алкоголя характеризуется Пётр I. С одной стороны, он ввёл пуговую медаль «За пьянство», которую провинившиеся должны были носить на шее. Пьяниц избивали палками и сажали в ямы.

? Чему равняется масса медали «За пьянство» в килограммах? (1 пуд \approx 16,38 кг.)

Но с другой стороны, он внёс значительный вклад в насаждение пьяных «традиций» в своём ближайшем окружении.

Правление Екатерины II ознаменовалось тем, что винное производство и торговля полностью были отданы в руки дворян. На Руси открылось такое количество кабаков, что треть всех поступлений государственная казна получала от продажи алкоголя. На вопрос княгини Дашковой: *«Ваше Величество, зачем Вы спаиваете русский народ?»* Екатерина II цинично ответила: *«Пьяным народом управлять легче!»*.

Несмотря на всё это, в обществе существовали серьёзные сдерживающие факторы, которые не давали алкоголю распространяться повсеместно.

? Как вы думаете, что ограничивало употребление алкоголя в обществе? (Религия, тяжёлый физический труд.)

Более 90% населения было крестьянским, т.е. занятым сельским хозяйством. Употребляя алкоголь, крестьянин хуже работал, что, в лучшем случае, вызывало давление со стороны крестьянской общины и помещика, а в худшем — означало голодную смерть для всей его семьи. Подавляющее большинство населения соблюдало постные дни (а это около 200 дней в году), в которые не употребляли алкоголь, а мусульмане всегда вели трезвый образ жизни согласно Корана.

Однако в XIX в. началось фабричное производство водки, повсюду были открыты кабаки с продажей водки днём и ночью. После отмены крепостного права сдерживающие факторы практически исчезли, уровень потребления алкоголя значительно повысился.

? Должно ли общество реагировать на проблему алкоголизации? (Да, иначе мы будем вытеснены из своей страны более трезвыми народами.)

В конце XIX века общество отреагировало на алкогольную проблему: зародилось массовое трезвенное движение. За два десятка лет оно приобрело такой размах, что власти пошли на серьёзные ограничительные меры, известные как «право местного запрета»: крестьяне имели право запрещать в своём селе, волости продажу водки.

Народное движение за трезвость, благодаря которому практически на всей территории России с 1914 по 1925 г. существовал «сухой закон», мы рассмотрим на одном из следующих уроков.

? Как вы думаете, приносит ли пользу «сухой закон»? (Да, несомненно. Пример: у нас в стране более 80 лет действует «сухой закон» за рулём.)

Следующие периоды алкоголизации — 30-е годы XX в. (снятие всех ограничений на производство и продажу алкоголя после отмены «сухого закона») и 60-е годы, когда в средствах массовой информации развернулась пропаганда¹ «умеренного», «культурного» потребления алкогольных изделий. Как грибы после дождя, стали расти спиртзаводы. Плановое наращивание производства алкоголя при поддержке пропаганды «умеренных» доз привело к ещё более стремительной алкоголизации.

И, наконец, последняя волна спаивания началась после свёртывания горбачёвской антиалкогольной кампании 1985–1988 гг. и длится до сих пор.

Выводы:

1. Трезвость ценилась с древних времён. История человека разумного на 75–90% трезвая.
2. Употребление алкоголя и табака всегда приводило к бедам. Народы, допустившие свою алкоголизацию, были побеждены более сильными и трезвыми соперниками.
3. С XVI века на Руси алкоголь начал насаждаться искусственно. Это — источник денег для определённой кучки людей.
4. До конца XIX века употребление алкоголя не было так широко распространено в нашей стране, как сейчас.

Домашнее задание:

1. Спросите у своих родителей, родственников и знакомых очевидцев: во времена горбачёвской антиалкогольной кампании люди стали пить меньше или больше? Почему? Запишите их ответы в тетрадь, они пригодятся на одном из следующих уроков.
2. Подготовьте краткий доклад об истории табака и борьбе с курением (2–3 человека).

¹Лат. *propaganda* — подлежащий распространению.

3. История табака и борьба с курением

Методические рекомендации. Исторический материал о курении также не оставляет времени для групповых обсуждений, но даёт возможность привлечь учащихся к самостоятельному поиску информации. На уроке необходимо показать, что табак — весьма недавнее и сомнительное «приобретение» человечества, обусловленное заблуждениями большинства и экономическими интересами меньшинства.

ЦЕЛИ. **Учебная:** ознакомление с историей табака и борьбы с курением.

Развивающая: развитие умений анализировать информацию и участвовать в групповом обсуждении.

Воспитательная: формирование отрицательного отношения к курению.

Сопутствующая задача: развеять миф о том, будто бы «люди курили с незапамятных времён».

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.

? Правда ли, что наш народ «всегда пил»? Когда началась история спаивания народов Российской империи? Как? Почему? Кто был заинтересован в спаивании народа? Откуда появился миф о нашем извечном пьянстве?

Теперь поговорим о табаке. Давайте выясним, когда и как курение вошло в жизнь и быт людей.

Д Давайте послушаем подготовленный доклад на тему «История табакокурения». (Кто желает дополнить? Учитель сообщает непрозвучавшие факты.)

Обычай курить табак попал в Европу из диких племён. Считается, что случилось это после экспедиции Христофора Колумба.

? Вспомните, кто такой Колумб? (Адмирал испанского флота, в поисках новых путей к Индии «по ошибке» открыл Америку.) В каком году это произошло? (В 1492 г.)

По дороге в Америку он попал со своей командой на группу островов, которые получили название Западно-Индийских. Высадившись, он обнаружил, что аборигены (которых Колумб называл индейцами) курят внушительных размеров трубки, скрученные из листьев неизвестного растения, выпуская изо рта клубы дыма. Это были первобытные «сигары», которые сами индейцы называли «табаккос».

Поначалу табак курили только моряки, портовые рабочие, люди аморального поведения и криминальные элементы. Однако вскоре курение стало популярным и среди высших классов испанского и португальского общества. Это связано с именем Жано Нико, сына бедного нотариуса, который благодаря своему трудолюбию и талантам попал в португальский двор.

Экспериментируя с выращиванием табака в садах Лиссабонского дворца, он стал изучать лечебные свойства свежих табачных листьев. Он вылечил одного из своих знакомых, страдающего болезнью носа, компрессами из свежих табачных листьев, затем даму с дефектами кожи

тем же способом избавил от абсцесса на щеке. Путь к известности для Нико, а вместе с ним — и для табака был открыт.

? Как вы думаете, следует ли из того, что компрессы из табачных листьев оказались лечебными, делать вывод о пользе курения? (Нет, потому что сырые листья табака, применяемые наружно, нельзя сравнивать с вдыханием табачного дыма внутрь при курении. Не станем же мы есть мазь, предназначенную для наружного применения!)

После этого табак стали выращивать во всех королевских садах, а потом и по всей Франции, откуда распространился в другие страны. К концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швеции. В Россию табак был завезён английскими купцами в 1585 году.

Нельзя сказать, что он беспрепятственно проникал всюду. В ряде стран, например, в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». В наказание потомству пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии по указу Елизаветы I (в том же 1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее.

Правительства других стран тоже вели борьбу с курением. Применялись различные наказания, иногда весьма жестокие. Например, в XVII веке турецкий султан Мюрад IV запретил продажу табака, торговцам-нарушителям отрубали голову, и тело оставляли на улице как наглядное предупреждение.

Курение табака, а также его применение в качестве лекарства часто вызывало тяжёлые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Английский король Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, король Яков I закончил словами: *«...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для лёгких»*. Это была первая популярная книга о вреде курения. А в 1761 году появилось первое клиническое описание случая рака, вызванного табаком.

В России в царствование Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Фёдоровича, в специальном «Уложении» от 1649 года было *«велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено»*. Частных торговцев табаком повелевалось *«пороть, ссылать в дальние города»*.

? Почему несмотря на запреты продолжали продавать табак? (Потому что это приносит прибыль.)

Плантаторы, фабриканты и купцы получали баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Создавалась настоящая индустрия табачных изделий. А вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить дурному примеру курения. Привычка же эта подкреплялась мощной рекламой различного рода курительных трубок и других принадлежностей курильщика.

Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить своё отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Сигареты начали приобретать популярность в Западной Европе со времени Крымской войны (1854–1856 гг.). Английские и французские офицеры привозили сигареты, купленные у турок.

В 1890 г. в 26 штатах Америки была запрещена продажа сигарет несовершеннолетним (в некоторых — до 24 лет). Многие штаты вскоре пошли дальше: начиная со штата Вашингтон в 1893 г., по крайней мере в 14 штатах полностью или частично были запрещены сбыт, производство, хранение, реклама и курение сигарет. Ещё примерно в 21 штате и территории поднимался вопрос о подобных запретах. Главными активистами этой кампании были бизнесмены, считавшие, что сигареты способствуют росту преступности и снижению производительности труда работников. В частности, против курения выступил Генри Форд в статье «Дело против маленького белого рабовладельца» (The Case Against the Little White Slaver), а также Томас Эдисон [19, с. 44–45].

Первая Мировая война привела к папиросному буму: и в России, и во многих европейских странах военнослужащим бесплатно раздавали папиросы (их включили в состав солдатского и офицерского пайка).

? Как вы думаете, зачем? (Чтобы у солдат сформировалась потребность покупать табачные изделия в будущем. Бесплатный сыр только в мышеловке.)

В период 1918–20 годов выпуск табачных изделий в СССР сократился, но уже к 1928 году был достигнут дореволюционный уровень производства. Вредная привычка — курить — хотя и не одобрялась, но и не подвергалась строгим запретам в советских республиках.

Ещё в 1950-х появились первые научные публикации о вреде табака, а в 1960 году — предупреждения об этом на пачках. Были достигнуты и другие успехи в борьбе с курением.

1980-е годы характеризовались началом глобального наступления на табак: налоги на табак в США и странах Западной Европы выросли за этот период на 85%. В 1990-е табачному капиталу пришлось изрядно потесниться после серии успешных судов против табачных фирм, которые провели обычные граждане.

В 1994 году Канада стала первой страной в мире, в которой курение запрещено на всех внутренних и международных рейсах всех авиакомпаний. Представитель компании «Air Canada» сообщил, что она ежегодно экономит 900 000 долларов (на всех авиарейсах) на уборке самолётов.

Изгоняемые из США и Европы табачники нашли рынок сбыта в России и Украине. С начала 90-х годов у нас началось небывалое распространение курения, которое удалось остановить лишь после ратификации Украиной в 2006 году Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ). Сейчас ситуация постепенно улучшается. Сокращение распространённости курения стало одним из факторов уменьшения смертности в Украине за последние несколько лет².

Таким образом, табакокурение в истории Европы и, в частности, Украины является относительно недавним «приобретением» и насчитывает всего несколько веков. В середине XX столетия в нашей стране сложно было встретить курящую женщину.

Сегодня курение остаётся бедой неразвитых стран. Западная Европа планирует к 2020 году полную ликвидацию производства и продажи сигарет.

Выводы:

1. Знакомство с табаком является несчастным случаем в истории человечества.
2. В массовое употребление курение вошло на протяжении последних 300–500 лет. В его распространении главную роль играли экономические интересы определённых социальных групп.
3. Табак (никотин) вызывает привычку и пагубное пристрастие (зависимость).

Домашнее задание:

1. Подготовьте краткий рассказ об истории табака и борьбе с курением.
2. Проведите самостоятельное исследование: найдите и запишите в тетрадь определения терминов «пицца», «пищевой продукт».

²РКБТ и другую информацию о борьбе с курением в Украине можно найти на сайте Центра гражданского представительства «Життя»: <http://center-life.org/>

4. Пищевые вещества и наркотики

Методические рекомендации. Это один из ключевых уроков, формирующих правильное отношение к алкоголю. Важно дать возможность учащимся самостоятельно делать выводы на основании известных им фактов. Однако на уроке неэтично обсуждать нетрезвое состояние друзей или родственников. Вместо этого можно предложить такой ответ: «Чтобы принять правильное решение — нужна информация. Возможно, кто-то её вовремя не получил. У вас она теперь есть. Думайте».

ЦЕЛИ. Учебная: формирование первоначальных систематизированных представлений учащихся о химических свойствах этилового спирта и практических аспектах его применения; дифференциация понятий «пищевой продукт» и «наркотик».

Развивающая: формирование умения устанавливать связи между алкогольными предрассудками и реально наблюдаемыми явлениями, связанными с химическими свойствами алкоголя; формирование самостоятельного мышления, позволяющего осознанно принимать взвешенные решения.

Воспитательная: разъяснение отрицательных изменений в мироощущении и поведении человека, употребляющего алкоголь; формирование мотивации к неупотреблению алкоголя.

Сопутствующая задача: развенчать миф о том, будто бы алкоголь — пищевой продукт.

Ход урока

О чём мы говорили в прошлый раз?

Д Всегда ли люди курили? Как и почему человечество заразилось этой привычкой? Кому это выгодно? Какова ситуация с курением в нашей стране? Что вы знаете о борьбе с курением прежде и теперь, в нашей стране и за рубежом?

Теперь поговорим о том, что такое пищевые продукты и непищевые вещества, чем они отличаются.

Д Прочитайте определения, что такое пища, пищевой продукт. (Пища — всё, что пригодно для еды и питья живым организмам. Пищевые продукты — продукты растительного и животного происхождения, используемые в питании человека.)

С пищей в организм человека поступает около 90 пищевых веществ. Они могут быть органического происхождения (белки, жиры, углеводы, витамины и т. д.) и неорганического (кальций, фосфор и другие минералы). Пищевые вещества выполняют в организме следующие функции:

- энергетическая — снабжение организма энергией (хлебобулочные, макаронные, кондитерские изделия);
- пластическая — обеспечение организма материалом для «постройки» клеток, тканей и органов (мясные, рыбные, молочные продукты);
- регуляторная — пища содержит вещества, из которых образуются гормоны и ферменты, регулирующие в организме обмен веществ (белки, витамины и минералы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах).

Этиловый спирт **не является пищевым веществом**, т. к. не выполняет ни одной из этих функций. Расщепляя его, организм не получает энергии, а лишь пытается уничтожить попавший внутрь яд. Спирт

не является строительным материалом, а нарушает работу организма на всех уровнях, начиная с обмена веществ внутри клеток.

C_2H_5OH — этиловый спирт, этанол, алкоголь — занимает второе место в гомологическом ряду одноатомных спиртов. Самый древний способ его получения — спиртовое брожение органических продуктов. Дрожжевые грибки, расщепляя углеводы, выделяют этанол и углекислый газ. На примере глюкозы это выглядит так: $C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2C_2H_5OH + 2CO_2$. В результате брожения получается раствор, содержащий не более 15% спирта, так как в более высоких концентрациях дрожжи гибнут.

? Как вы думаете, почему дрожжевые грибки гибнут? (Спирт ядовит.)

Температура кипения спирта $+78,4^\circ C$, то есть ниже, чем у воды. Поэтому для получения концентрированного этанола (максимально возможная концентрация около 96%) его сначала выпаривают, а потом конденсируют в холодильнике.

Для изготовления этилового спирта необязательно использовать пищевые продукты. В СССР была разработана технология, позволяющая производить его из целлюлозы. На данный момент технология получения этанола из древесины и соломы наиболее распространена в России. В странах Западной Европы и Америки широко применяется технология гидратации этилена: $CH_2 = CH_2 + H_2O \rightarrow C_2H_5OH$. Сам же этилен является продуктом пиролиза — термического разложения органических соединений (древесины, нефтепродуктов, угля) без доступа воздуха.

? Может ли пищевой продукт изготавливаться из нефти и древесины? (Нет.)

Этанол применяется в промышленности как растворитель, антифриз (снижает температуру замерзания жидкостей) и сырьё для производства других веществ. В медицине — как дезинфицирующее средство. В качестве вещества, продлевающего срок хранения изделия (т. е. консерванта), он входит в состав настоек и экстрактов, парфюмерии, шампуней и гелей для душа. Также алкоголь используется в составе чистящих и моющих средств, в особенности для стекла и сантехники.

Весьма перспективно использование этилового спирта в качестве горючего. В Бразилии, где стоимость литра алкоголя составляет около 20 центов США, $\frac{1}{4}$ всех автомобилей заправляется топливной смесью «E85» — 85% алкоголя + 15% бензина. В отличие от бензина и дизельного топлива, производимых из ископаемых углеводородов, этанол относится к возобновляемым источникам энергии. Кроме того, такое топливо меньше загрязняет окружающую среду.

В мире ежегодно производится около 65,5 млрд. литров этилового спирта. Около половины этого количества используется как топливо, 35% — на нужды промышленности, медицины и т. д. и лишь 15% разбавляются водой, красителями и ароматизаторами и продаются в продуктовых магазинах в качестве «напитков».

? Можно ли топливо или средство для мытья сантехники использовать в качестве напитков или пищевых продуктов? (Нет.)

Таким образом, мысль о том, что алкогольные изделия могут считаться пищевыми продуктами, является одним из самых распространённых и опасных заблуждений.

Ещё в 1910 году Всероссийский съезд, на котором среди делегатов было 150 врачей и учёных медиков, вынес по этому вопросу решение: *«Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах наносит человеку огромный вред; отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет».*

В 1915 году XI Пироговский съезд русских врачей принял резолюцию: *«Алкоголь не может быть отнесён к питательным средствам, с чем необходимо ознакомить население».*

? Как вы думаете, почему вся эта информация сегодня практически никому неизвестна? (Её распространение невыгодно производителям алкоголя.)

«Алкоголь — наркотик, подрывающий здоровье населения» — вот решение Всемирной Организации Здравоохранения 1975 года. Госстандарт СССР №1053 (ГОСТ 5964–82) также гласит: *«Алкоголь — этиловый спирт, относится к сильнодействующим наркотикам».*

ГОСТ №12.1.007–76 «Вредные вещества. Классификация и общие требования безопасности» относит этанол к токсичным веществам 3-го класса опасности. Для примера: в этом же классе находится медный купорос, которым в садах уничтожают насекомых-вредителей.

Большая Советская Энциклопедия (том 2, с. 116): *«Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам».*

↔ Работа в группах. Постарайтесь дать короткое и понятное определение слову «наркотик». (Яд, вызывающий привыкание.)

Наркотики — это вещества, не являющиеся необходимыми организму для нормальной жизнедеятельности, но вызывающие зависимость (потребность в их дальнейшем приёме).

Алкоголь, табак, а также кофеин, входящий в состав «энергетических напитков», полностью соответствуют этому определению, но не

включены в «Перечень наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров»³. Таким образом **алкоголь, табак и кофеин являются легальными наркотиками.**

Международная классификация болезней МКБ-10⁴ относит употребление алкоголя, табака, кофеина, кокаина, героина, конопли и т. д. к одной категории: «Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ».

? Как внешне проявляется алкогольное опьянение? (Человек перестаёт контролировать свои слова и поступки, своё тело.) Можно ли назвать это красивым или достойным? (Нет.) Как меняется восприятие окружающего мира? (Ухудшается.) Каковы его шансы понравиться кому-то в этом состоянии или найти новых друзей? (Никаких.)

В зависимости от принятой дозы этанола выделяют три степени алкогольного опьянения.

Лёгкое опьянение рассеивает внимание, поэтому работа, требующая сосредоточения, даётся с трудом. Движения и жесты становятся неточными. Нарушается восприятие времени и пространства. Однако люди в таком состоянии этого не замечают и переоценивают свои возможности. Особо опасно алкогольное опьянение при работе на транспорте и с движущимися механизмами — это часто приводит к несчастным случаям.

Средняя степень опьянения характеризуется невнятной речью, нетвёрдой и шаткой походкой. Может возникнуть тошнота или рвота. Инстинкт самосохранения снижается, притупляется чувство боли и сознание опасности. Возбуждение сменяется глубоким сном, за которым следует слабость, разбитость, вялость, головная боль, угнетённое настроение, жажда, снижение или отсутствие аппетита, неприятные ощущения в области сердца. События периода опьянения вспоминаются неотчётливо или теряются вовсе.

Тяжёлая степень алкогольного опьянения характеризуется выраженным угнетением сознания. Человек не стоит на ногах, мимика отсутствует. В этом состоянии человек может упасть и уснуть где попало — на полу или даже на улице. Неудобное положение тела и некомфортная температура ему безразличны. После пробуждения (протрезвления) воспоминаний о периоде опьянения, как правило, не остаётся. Часть человеческой жизни оказывается стёртой.

При значительном количестве выпитого алкоголя развивается **тяжёлое отравление** с возможным смертельным исходом, требующее неотложной медицинской помощи.

³Перелік наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів:
<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/770-2000-п>

⁴МКБ-10 о психоактивных веществах: <http://www.mkb10.ru/?class=5&bloc=65>

Смертельная доза этанола для человека — от 4 до 12 граммов на 1 килограмм массы тела.

? Как вы думаете, что нужно делать, чтобы избежать всех этих последствий? (Вести трезвый образ жизни, не употреблять алкоголь.)

Каждый человек должен стать самостоятельной, трезво рассуждающей личностью, получать удовольствие от самой жизни, а не от химических веществ. Человек, который имеет цель в жизни и преодолевает трудности, умеет и любит учиться и работать, умеет общаться и любить, в одурманивающих веществах не нуждается. Поэтому лучшая защита от наркотиков — это воспитать себя как личность. Ведь всю ответственность за своё собственное здоровье и благополучную жизнь каждый несёт сам. Педагоги и родители могут в этом только помочь.

Даже в таком обществе, где употребление алкоголя и табака выдётся за норму и всячески навязывается, следует помнить: **норма — это трезвость**. Каждый человек имеет право на выбор между ТОЖ и НОЖ. Мы можем и должны научиться отстаивать своё право на трезвую жизнь.

Выводы:

1. Этиловый спирт не является пищевым веществом, а его растворы не являются продуктами питания.
2. Алкоголь представляет грозную опасность для сохранения физического, психического и социального здоровья.
3. Являясь ядом и наркотиком, он разрушает человека на трёх уровнях: физическом, психическом и социальном.

Домашнее задание:

1. Составьте список аргументов, почему алкоголь не является пищевым продуктом.
2. Проведите интернет-исследование: сколько человек погибает в Украине ежегодно от причин, связанных с употреблением алкоголя? Выпишите эти причины.
3. Найдите в новостях упоминание о несчастном случае, произошедшем по вине нетрезвого человека. Перечислите всех, кому его поступок причинил вред. Как закончился бы день, если бы этот человек был трезв?

5. Влияние алкоголя на организм человека

Методические рекомендации. Выражения «алкоголь вреден», «алкоголь — яд» у всех на слуху, но игнорируются зачастую именно потому, что не подкреплены более глубокими знаниями. Учащиеся должны уметь объяснять, почему эти утверждения истинны.

ЦЕЛИ. Учебная: формирование систематизированных представлений об основных последствиях употребления алкоголя для организма человека.

Развивающая: приобретение опыта анализа научно обоснованной информации и наблюдения за алкогольными реалиями жизни, умения отличать их от навязываемых алкогольных предрассудков и заблуждений; развитие критического мышления.

Воспитательная: формирование мотивации к неупотреблению алкоголя.

Сопутствующие задачи: развенчать миф о безвредности употребления алкоголя; продолжить накопление информации об алкоголе, которую учащиеся смогут использовать для обоснования ТОЖ.

Ход урока

Вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.

Д Что такое «пищевые вещества» и зачем они нужны нашему организму? (Это белки, жиры, углеводы, которые используются организмом для постройки новых клеток, получения энергии и регуляции обмена веществ.) Почему алкоголь не является пищевым продуктом? (Потому что он не укрепляет организм, а наоборот — истощает и разрушает его.) Почему его считают наркотиком? (Вызывает зависимость.) Сколько человек ежегодно погибает в Украине от причин, связанных с употреблением алкоголя? (40 000 человек: около 8 тыс. отравлений, 8 тыс. кардиопатий, другие заболевания, обморожение, несчастные случаи.) Кто может рассказать о конкретном несчастном случае, произошедшем по вине нетрезвого человека?

Теперь поговорим о непосредственных последствиях употребления алкоголя.

? Все в детстве строили из кубиков домá. В стене дома все кубики взаимосвязаны. Что будет, если убрать несколько кубиков? (Если снизу — стена станет непрочной или даже рухнет. Если сверху — она устоит, но перестанет быть чем-то красивым, законченным и совершенным.) Алкоголь делает с человеческим телом то же самое.

У этилового спирта есть три основных направления пагубного воздействия на человеческий организм.

1. Уничтожение клеток этанолом. Этиловый спирт разрушает клеточную стенку, нарушая жизнедеятельность клетки. Именно этот эффект используется в медицине, когда этанол применяют для дезинфекции инструментов или, например, места укола — бактерии при контакте с ним гибнут. Человеческой коже кратковременный контакт со спиртом не вредит, т. к. её поверхность покрыта слоем ороговевших (омертвевших и высохших) клеток. Они защищают живые клетки от внешней среды. Но при попадании спирта внутрь, на слизистые оболочки ротовой полости, пищевода и желудка, он подобно кислоте или щёлочи вызывает химический ожог, убивая клетки слизистых оболочек.

? Приведите другие примеры эффекта ожога. (Ожог пищевода горячим супом или чаем. Ожог ротовой полости при курении.)

2. Влияние ядов, образовавшихся при распаде этанола.

На промежуточном этапе расщепления этилового спирта в организме человека образуется уксусная кислота и её альдегид. Эта кислота продолжает разрушать клетки тела и нарушает кислотно-щелочное равновесие в организме. Альдегид уксусной кислоты является канцерогеном, провоцирующим появление злокачественных опухолей.

? Для чего слабый раствор уксусной кислоты добавляют в пищевые продукты? (Кислота разрушает клеточную структуру, например, мяса — оно становится мягче и легче переваривается. Однако будьте осторожны! Попавшая внутрь уксусная кислота может быть смертельно опасной!)

3. Нарушение работы органов и систем. Все клетки, органы и их системы постоянно взаимодействуют между собой (нервная и гуморальная регуляция⁵). Нарушение этой взаимосвязи угрожает всему организму. Например, вызванные этанолом расстройства пищеварительной системы мешают нормальному поступлению питательных веществ к другим органам. Нарушение работы почек приводит к накоплению токсичных веществ, которые не выводятся из организма.

⇔ Работа в группах. Можно ли считать алкоголь (этиловый спирт, этанол) лекарственным средством? (Нельзя, т. к. его не применяют для лечения болезней.)

Существует миф, якобы алкоголь применяется в медицине в качестве лекарственного средства. На самом деле медики используют этанол только для дезинфекции — уничтожения микроорганизмов, а также в качестве консерванта — он не даёт испортиться настойкам при длительном хранении.

Во время войны, в условиях отсутствия медикаментов, алкоголь применяли при операциях в качестве наркоза (для обезболивания). Но поскольку наркотическая доза этанола близка к смертельной, в мирных условиях это средство не используется.

? Как вы думаете, можно ли считать одни спиртные изделия менее вредными, чем другие? (Нет. Вреден этиловый спирт, который содержится в любом из них.)

Степень нарушений здоровья, вызванных алкоголем, зависит не от крепости алкогольных изделий, а от суммарного количества попавшего в организм человека этанола и длительности употребления спиртного. Пьющий человек сокращает свою жизнь в среднем на 17–25 лет.

Действие этанола, в каком бы спиртном изделии он не содержался, всегда одинаково. Первой страдает **пищеварительная система**. Этанол разрушает ферменты, содержащиеся в слюне, и множество полезных питательных веществ не усваивается.

⁵регуляция жизнедеятельности через жидкие среды организма (кровь, лимфу, тканевую жидкость) с помощью биологически активных веществ.

Далее пища поступает в **пищевод**. Его функция — переправить пищевой комок в желудок. Воздействуя на слизистую оболочку пищевода, алкоголь приводит к её воспалению.

В **желудке** пища обрабатывается желудочным соком: смесью кислоты и ферментов, расщепляющих белок. Алкоголь стимулирует выработку желудочного сока, но поскольку слизь, покрывающая стенку желудка и защищающая её, растворяется спиртом, кислота начинает разрушать сам желудок. Сначала развивается воспаление (гастрит), потом язва.

Из желудка пища поступает в **тонкий кишечник**, где на неё действует жёлчь (способствует усвоению жиров) и ферменты поджелудочной железы (расщепляют углеводы и белки). Тут же происходит всасывание питательных веществ в кровь.

Воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника постепенно приводит к изменению структуры её клеток, они теряют способность захватывать из кишечника питательные вещества и минеральные компоненты. Это приводит к язвам и общему истощению организма.

? Знаете ли вы, что чувствует человек, «заработавший» язву? (Периодические боли в животе, усиливающиеся натощак или, наоборот, после еды.)

Пройдя через стенку желудка и тонкого кишечника, алкоголь попадает в **кровеносную систему**. Алкоголь изменяет свойства клеточной мембраны красных кровяных телец, эритроцитов. Они склеиваются между собой, образуя сгустки (тромбы), что нарушает способность крови переносить кислород. Также появляется риск закупорки таким сгустком самых тонких кровеносных сосудов нашего тела — капилляров.

Клетки любого органа тела, оставшись без кислорода и питательных веществ, гибнут. Но особенно чувствительны к такому голоданию нейроны, т. е. клетки **головного мозга**, которые практически не восстанавливаются. Например, этанол, содержащийся в одной бутылке пива (0,5 л.), убивает около трёх тысяч нейронов. А это значит, что человек навсегда снижает свой интеллектуальный потенциал.

? Подсчитайте, сколько клеток мозга теряет человек в год, если он раз в неделю выпивает 1 бутылку пива. ($3\,000 \cdot 52 = 156\,000$ нейронов.) А если он выпивает ещё больше?..

Защитная функция крови также снижается. Этанол разрушает **лимфоциты**, находящиеся в крови, и мешает образованию новых. Это приводит к увеличению частоты и тяжести различных заболеваний, вызванных бактериями, вирусами и грибами.

Алкоголь для любого живого существа является ядом. Поэтому организм старается как можно скорее избавиться от этанола и продуктов

его распада. Но даже в процессе **выведения из организма** алкоголь наносит ему повреждения.

Примерно 1/10 часть поступившего в организм этанола выводится в неизменённом виде: смесь паров спирта и продукта его расщепления — ацетальдегида — проходит через **лёгкие**, разрушая их. Из-за этого чаще возникают заболевания лёгких, которые протекают весьма тяжело.

Оставшиеся 9/10 алкоголя медленно, со скоростью 0,1 г на 1 кг массы тела в час, расщепляются в **печени**. Сначала печень справляется с нагрузкой. Но через несколько лет она сморщивается и не может выполнять своих функций.

Почки, испытывая запредельную нагрузку, тоже могут отказаться работать. В условиях печёночной и почечной недостаточности организм «захлёбывается» токсичными веществами и гибнет.

Трудно назвать орган, который бы не повреждался алкоголем. Разрушение клеток поджелудочной железы может привести к сахарному диабету, ухудшение кровоснабжения сердечной мышцы — к инфаркту, воздействие на половые клетки — к рождению умственно и физически неполноценных детей.

? Что нужно делать, чтобы избежать всех этих проблем? (Жить трезво.)

Трезвый организм всегда легче сопротивляется болезням, противостоит инфекциям и вирусам. Если понаблюдать за жизнью двух близнецов, один из которых ведёт ТОЖ, а второй — НОЖ, мы обязательно заметим, что второй раньше начнёт болеть и стареть.

Выводы:

1. Любое алкогольное изделие вредно для всего живого — от микроорганизма до человека, поскольку содержит этиловый спирт.
2. Степень нарушений здоровья, вызванных этанолом, зависит не от крепости, а от количества, частоты и длительности употребления.
3. Употребляющие алкоголь люди чаще болеют и раньше умирают.

Домашнее задание:

1. Составьте список расстройств и заболеваний, которые вызывает употребление алкоголя.
2. Выпишите, что такое реклама. Приведите пример алкогольной рекламы. В чём её подвох?

6. Алкоголь и человеческое сознание

Методические рекомендации. Необходимо показать, что вовлечение в употребление алкоголя происходит незаметно, привыкание к нему начинается с «умеренного» питья. Рекомендуется записать в тетради «лестницу Шичко» с комментарием для каждой её ступеньки.

ЦЕЛИ. Учебная: формирование понятия о влиянии пропаганды (рекламы) на процессы приобщения к алкоголю и развития алкогольной зависимости.

Развивающая: формирование умения анализировать и опровергать ложную информацию, заложенную в коммерческой рекламе.

Воспитательная: формирование критического отношения к навязываемой пропаганде и рекламе алкоголя.

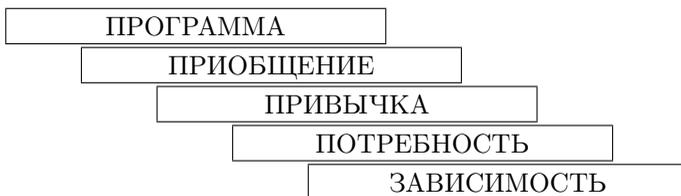
Сопутствующая задача: убедить, что свободный выбор человека заключается в выборе между ТОЖ и НОЖ, а не в отрицании трезвости и выборе между видами алкогольных изделий.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.

Д Какие последствия употребления алкоголя для здоровья человека вы знаете? Прочитайте список расстройств и заболеваний, вызываемых употреблением алкоголя. Правду ли сообщает реклама об алкоголе? О чём она умалчивает?

Употребление алкоголя проникает в сознание, а затем и в повседневную жизнь человека не сразу. Внедрение желания, приобщение, привыкание и формирование зависимости — это процессы, которые могут длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Их можно изобразить лестницей⁶ из пяти ступенек [7, глава 8]:



Итак, первая ступенька вниз — это **программа** на употребление спиртного. Создаёт её реклама и нетрезвое окружение.

Д Что такое реклама? (**Реклама**, от латинского слова *reclamare* — «утверждать, выкрикивать», — информация, направленная на привлечение внимания к объекту рекламирования, формирование или поддержание интереса к нему.) Какую цель она преследует? (Заставить человека купить товар.)

Реклама навязывает нам товар, реальной потребности в котором не существует, — алкоголь. В отличие, например, от продуктов питания, он не является необходимым для жизни человека.

⁶Схема была предложена советским физиологом Геннадием Андреевичем Шичко и называется «лестница Шичко».

? Почему? (Этанол не является ни питательным веществом, ни строительным материалом для организма.)

Итак, человеку алкоголь не нужен, однако красочная реклама способствует формированию интереса к спиртному.

Производители наркотика пытаются запрограммировать человеческое сознание на его употребление. Сначала вызывается желание попробовать, а потом постепенно навязывается искажённая система ценностей, в которой для праздничного настроения нужна не радость, а опьянение; «успех» — это не победный финал успешно законченного дела, а «шампанское»; «встреча друзей» — не общение людей, которым есть что рассказать друг другу, а «пиво».

? Что случается с человеком, который доверяет рекламе, в том числе алкогольной? (Он теряет деньги и здоровье, покупая ненужные и вредные для него вещи. Самостоятельно оплачивает собственное отравление.)

Чтобы надёжно защититься от рекламы и прочих вредных информационных воздействий, каждому человеку необходимо выработать к ним критическое отношение.

Существует и так называемая «скрытая» реклама, когда, например, в художественном фильме демонстрируется красиво обставленная сцена употребления алкоголя. Разумеется, настоящие последствия его употребления на экране не показываются.

Именно с помощью косвенной, т. е. «скрытой» рекламы нам навязывают ложные утверждения, будто бы все радостные, счастливые и яркие события в жизни должны быть непременно связаны с алкоголем, а по праздникам спиртное обязаны пить все. И на основании этой ложной, но всё время поступающей информации у человека может сложиться ошибочное мнение — будто бы алкоголь действительно необходим для ощущения радости и достижения успеха.

? Приведите пример ситуации, когда вы чувствовали радость. (Приятное известие; понравившаяся книга, фильм; утренники в детском саду; новогодняя ёлка; подарки; каникулы...) Нужны ли для радости химические вещества? (Нет.) Как вы думаете, способствует ли алкоголь успешности? (Нет. Под воздействием алкоголя человек совершает множество ошибок, иногда непоправимых, и может оказаться на обочине общества.)

Запрограммированность на употребление алкоголя есть не у всех. Однако если объявить детям в детском саду: «Давайте играть в праздник», большинство из них начнёт демонстрировать заученные ритуалы употребления спиртного. Они ещё никогда не пробовали алкоголь, но уже срабатывает программа, заложенная в сознание...

Человек, имеющий алкогольную программу, попробует алкоголь при первом же удобном случае. Эта же программа заставляет его попытаться приобщить к алкоголю окружающих.

Безвольные люди, у которых нет своего собственного мнения, делают «за компанию» даже те вещи, которые считают неприятными и неправильными. Если они не проявят критического отношения к алкогольным «ритуалам» и рекламе, не найдут в себе силы защищать свой трезвый выбор, они также перейдут на вторую ступеньку вниз — **приобщение** к спиртному.

Сильный же человек не боится высказать своё мнение, не стесняется отстоять свою точку зрения в разговоре. Оказавшись в компании, где употребляют алкоголь, он не станет поступать как большинство.

? Хотите ли вы, чтоб вас считали безвольными? (Наверное, нет.)

Вкус этилового спирта неприятен человеку. Наш организм умеет отличать вредное от полезного. Если, например, суп прокис и плохо пахнет, никто (в здравом уме) не будет его есть. Хотя мы и не видим размножившиеся в нём микроорганизмы, но запах сигнализирует об опасности.

Мы можем не знать о разрушительных свойствах этанола, но резкий неприятный запах предупреждает: «яд». Сигнализируют об опасности и другие органы чувств: спирт не имеет приятного вкуса, только обжигает рот; вид бесцветной вонищей жидкости аппетита не вызывает.

? Представьте себе агента алкогольной промышленности, производящей шампанское, вино и водку. Его задача — найти новых потребителей своего товара (старые умирают). Он пришёл к людям, которые никогда раньше не пробовали алкоголь. Что он предложит попробовать сначала? (Шампанское либо вино, потому что они не так противны на вкус, как водка.)

Итак, в употребление алкоголя вовлекают обманными путями. Чтобы подавить у человека, впервые его пробующего, неприятные вкусовые ощущения, ему предлагаются «слабоалкогольные» изделия, которые специально для этой цели делают сладкими и приятно пахнущими, а с помощью рекламы создают спрос на них.

→ Работа в группах. Придумайте и опишите рекламный ролик, преподносящий в качестве пищевого продукта крем для обуви, хозяйственное мыло, шампунь, керосин и т. д. (Используйте неотъемлемые уловки рекламщиков: «кто потребляет наш продукт, тот — успешный, модный, крутой». Проявите фантазию — предложите намазывать всё это на хлеб очень тонким слоем, убеждая, что «малые дозы полезны», а в шампунь или керосин добавлять фруктовый сироп...)

У каждого человека есть выбор — трезвый либо нетрезвый образ жизни. Но производители алкоголя об этом не говорят, они молчаливо навязывают НОЖ и оставляют так называемую «свободу» только в том, что нужно сделать выбор между тем или иным алкогольным изделием, «умеренной» либо «неумеренной» дозой, различными поводами его употребления.

Пройдя короткую ступеньку приобщения, согласившись, под давлением большинства, с «необходимостью» «традиционного» распития спиртного на праздники и за компанию, человек спускается на третью ступеньку — **привычка**. Он употребляет алкоголь не потому, что вкус или последствия ему приятны, а лишь потому, что приучен соблюдать «алкогольный ритуал».

Он ещё не озабочен тем, будет ли в ближайшее время «выпивка» или нет. Выпив в компании, он не требует продолжения и не пьёт затем самостоятельно. На этом этапе человек может прекратить употребление спиртного, но, не имея настоящих, трезвых друзей, боится потерять своих собутыльников.

? Как вы думаете, от чего зависит скорость спуска человека по «лестнице зависимости»? (От суммарного количества выпитого яда, регулярности приёма и индивидуальных особенностей организма. Вид алкогольных изделий значения не имеет.)

Регулярное употребление алкоголя сталкивает «культурно пьющего» человека на четвёртую ступеньку — **потребность**. На этом этапе его отношение к возможности принять очередную дозу наркотика резко изменяется.

Бедняга вынужден всё чаще находить поводы для «пьянки», а за нетрезвое поведение ему уже не так стыдно, как раньше. Он дольше всех засиживается за алкогольным столом, в то время как трезвые праздники вызывают у него недоумение, тихое негодование либо даже открытый протест.

Дружеские отношения уже не имеют для такого человека решающего значения. Теперь для него главное — не прекращать употреблять наркотик, к тому же он нуждается в постоянном увеличении дозы.

? Потребность в каком-то ядовитом химическом веществе — это безопасно или опасно? Почему? (Опасно. Постоянное воздействие яда подрывает здоровье, искажает сознание, разрушает личность.)

Наконец, последняя ступенька — **зависимость**, или, с медицинской точки зрения, — алкоголизм характеризуется ещё более сильным изменением образа мышления, поведения и эмоций; для человека характерно непреодолимое желание постоянно принимать алкоголь. Алкоголизм — это самый распространённый вид наркотической зависимости, и специалист, который занимается ею, называется «нарколог».

Потребление алкоголя становится практически ежедневным. Наблюдается значительная деградация личности. Нарушения со стороны внутренних органов и нервной системы нарастают и становятся необратимыми. В итоге все мысли и поведение зависимого становятся подчинёнными только одной цели — добычанию алкоголя.

? Как вы считаете, чем заканчивается путь употребления алкоголя для такого человека? (Одиночеством, бездомностью, нищетой, неизлечимыми болезнями, смертью.) Как всего этого избежать? (Не пробовать алкоголь, не позволять запрограммировать себя на его употребление.)

Алкогольная зависимость является следствием употребления алкоголя. Человек, имеющий трезвенные убеждения и не поддающийся на уговоры попробовать, гарантирует себе отсутствие алкогольных проблем и благополучие в будущем. **Отказаться от алкоголя в момент первого предложения намного легче, чем потом.**

Надёжной защитой от вовлечения в употребление алкоголя являются трезвые убеждения и готовность отстаивать свою трезвость.

Выводы:

1. Алкоголь опасен не только для физического здоровья, он разрушает личность.
2. К рекламе нужно относиться критически. Её цель — увеличить продажи, привив вредную привычку.
3. Вовлечение в употребление алкоголя происходит незаметно; привычка и зависимость формируются не сразу, а постепенно. Единственной надёжной защитой от этого является трезвость.

Домашнее задание:

1. Составьте рассказ о приобщении вымышленного героя к алкоголю, пользуясь «лестницей Шичко». Объясните, как происходит это приобщение (1–2 предложения по каждой ступеньке). На каких ступеньках реклама алкоголя и пример окружающих имеют решающее значение?
2. Зайдите на сайт Всемирной Организации Здравоохранения⁷ и выпишите, какие заболевания вызывает курение табака; каковы человеческие потери, вызванные курением табака, в Украине и в мире.

⁷Русскоязычная версия сайта ВОЗ: <http://www.who.int/ru/>

7. Влияние табака на организм человека

Методические рекомендации. Необходимо показать, что табак, как и алкоголь, — это тоже наркотик, вызывающий химическую зависимость и разрушающий человеческое здоровье. Дополнительную информацию по теме можно почерпнуть из справочного издания «Табак и здоровье» [2].

ЦЕЛИ. Учебная: формирование первоначальных систематизированных представлений об основных последствиях употребления табака для организма человека.

Развивающая: приобретение опыта анализа научно обоснованной информации и наблюдения за табачными реалиями жизни, умения отличать их от навязанных табачных предрассудков и заблуждений; развитие критического мышления.

Воспитательная: формирование мотивации к некурению.

Сопутствующие задачи: развеивать миф о безвредности употребления табака; продолжить накопление информации о табаке, которую учащиеся смогут использовать для обоснования некурения.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.

Д Каким образом происходит приобщение к употреблению алкоголя? (Несколько человек читают составленный рассказ.) Кому выгодна реклама и пропаганда алкоголя? (Производителям и продавцам.)

Сегодня мы поговорим о том, как влияет курение на организм и здоровье человека.

Д Расскажите, какую информацию вы нашли на сайте ВОЗ. Какие заболевания вызывает курение? Каковы человеческие потери, вызванные курением табака, в Украине? В мире? (Ежегодно в Украине от причин, связанных с курением, преждевременно умирает около 120 000 человек; в России — более 340 000; в мире — около 6 000 000.)

При курении горячий дым поступает в **ротовую полость** и из-за перепада температуры зубная эмаль покрывается трещинами. В образовавшихся дефектах скапливаются мелкие кусочки пищи и размножаются микроорганизмы — появляется кариес. Табачный дёготь красит эмаль в жёлто-коричневый цвет. Из-за повреждения голосовых связок голос курильщика со временем становится хриплым и грубым.

? За последние 10 лет в голливудских фильмах количество сцен с курением снизилось в 2 раза. Как вы думаете, почему? (Актрисы хотят иметь звонкий голос, белые зубы и здоровый цвет лица. Найти курящую актрису с каждым годом становится всё труднее.)

Основной удар табачного дыма приходится на **лёгкие** — хронический бронхит рано или поздно ждёт каждого курильщика. Это заболевание обусловлено постоянным, вялотекущим воспалением лёгочной ткани — человека мучает кашель, особенно по утрам. Также больной жалуется на слабость и быстрое утомление после незначительной физической нагрузки: повреждённые табачным дымом лёгкие не дают ему необходимого количества кислорода.

Бесплатным приложением к красочно оформленной пачке рано или поздно становится рак лёгких. Конечно, эта болезнь бывает и у тех, кто

не курит. Но при выкуривании ежедневно до 10 сигарет вероятность развития этого заболевания, в сравнении с некурящими, увеличивается в 11 раз; больше 35 сигарет — в 44 раза.

Трое актёров, снимавшихся в рекламе «Ковбой Мальборо», — Дэвид Миллар, Дэвид Маклин и Уэйн МакЛарен — умерли от рака лёгких.

? Какие ещё известные люди пострадали от курения? (Павел Борисович Луспекаев, снявшийся в кинофильме «Белое солнце пустыни», умер от облитерирующего эндартериита⁸. От курения умер советский футболист Лев Яшин...) Стоит ли курение такого серьёзного риска? (Нет.)

Лёгкие — самая распространённая, но не обязательная локализация этого смертельного образования. Яды, содержащиеся в табачном дыму, провоцируют развитие злокачественных опухолей по всему пути следования через организм.

Из лёгких компоненты табачного дыма всасываются в **кровь**. Оксид углерода прочно связывается с гемоглобином в эритроцитах и нарушает их способность переносить кислород. Из-за изменения обмена веществ содержание холестерина в крови повышается и он откладывается на внутренних стенках артерий, уменьшая их диаметр. Ухудшение кровоснабжения органов и тканей ещё больше усугубляет кислородное голодание, возникшее из-за неспособности лёгких передать в кровь необходимое организму количество кислорода. Особенно это опасно для растущего организма. В отличие от взрослых, которые уже выросли и сформировались, юным курильщикам грозит задержка физического и умственного развития, а это изменит к худшему их дальнейший жизненный путь.

? Как вы понимаете словосочетание «задержка физического и умственного развития»? (Низкие оценки в школе, меньше шансов поступить в избранный ВУЗ...)

Проникая в клетки **головного мозга**, никотин кратковременно стимулирует их активность. Сосуды расширяются — поступление кислорода к клеткам ненадолго увеличивается. Также происходит выброс «гормона удовольствия» — дофамина. Человек ощущает приток сил и успокоение. Спустя некоторое время это чувство исчезает: выведение никотина из организма возвращает сосуды в суженное состояние, и из-за ухудшения кровоснабжения снижается активность мозга.

Формируется условный рефлекс, зависимость. Человек опять тянется за сигаретой, чтобы почувствовать себя «в норме» — то есть так, как некурящий ощущает себя постоянно. Новая сигарета только ненадолго снимает те неприятные ощущения, которые вызвала предыдущая.

? Представьте себе человека, который целый день носит узкие и неудобные ботинки. Вы спрашиваете его: «Зачем ты это делаешь?» А он отвечает: «Чтобы несколько раз в день снимать их и чувствовать себя хорошо!» В чём он не прав? (Можно носить удобную обувь и чувствовать себя хорошо постоянно.)

Сердце курильщика, чтобы протолкнуть кровь по сузившимся сосудам, начинает биться в учащённом ритме. Усиленная работа сердечной мышцы повышает вероятность смерти от инфаркта в 12 раз.

Множество токсичных веществ, содержащихся в дыму, растворяется в слюне и проглатывается, воздействуя на слизистые оболочки **пищеварительного тракта**, приводя к гастриту и язве желудка. Поскольку часть всосавшихся в кровь компонентов табачного дыма выводится с мочой, эти яды также способствуют развитию заболеваний почек и мочевого пузыря.

Табак способен убивать и калечить людей ещё до их рождения. Радиоактивное излучение полония-210 влияет на **половые клетки**, повышая риск рождения детей с врождёнными дефектами (уродствами) и слабоумием [2, с. 161–181].

Курильщики рано стареют. Каждая сигарета сокращает человеческую жизнь в среднем на 15 минут. Если выкуривать по пачке в день, за год теряются 2,5 месяца, а за 40 лет — 8 лет жизни!



Работа в группах. Составьте список, как можно использовать сохранённые 8 лет здоровья и жизни, а также сэкономленные деньги? (Получить второе образование, накопить на квартиру или машину, несколько раз съездить в путешествия...) Стоит ли это менять на 15 тысяч пачек сигарет? (Нет.)

Следует учесть, что при курении 25% веществ, содержащихся в сигарете, сгорает и разрушается, 5% остаётся в фильтре, 20% попадает в организм курильщика, а оставшиеся 50% отравляют воздух и тех, кто рядом. Так называемое «пассивное курение» так же опасно, как «активное»: все перечисленные проблемы со здоровьем характерны для членов семей курильщиков.

Также не стоит верить рекламе о якобы «безопасных» электронных сигаретах, кальянах и жевательном табаке — это всего лишь другие методы введения в организм того же легального наркотика — никотина. В Канаде, Австралии, Дании, Норвегии, Бразилии, Турции, Иордании и многих американских штатах электронные сигареты запрещены.



Объясните смысл пословицы «Здоров будешь — всё добудешь!». (Если человек не тратит время и деньги на болезнь, он может осуществить свои мечты. Здоровье — самая большая ценность человека.)

Вред курения общеизвестен, многие курильщики осознают его, но продолжают покупать яд. Объясняется это зависимостью: границу между «я ещё могу бросить» и «я уже не могу бросить» заметить практически невозможно. Привыкание к табаку формируется в течение нескольких недель.

Курение считается психическим заболеванием. В Международной классификации болезней табачная зависимость имеет код F17.

? С чего же начинается зависимость от табака? (С первой ступеньки «лестницы Шичко» — программы; далее следуют приобщение, привычка, потребность, зависимость.) Почему важно не начинать курить никогда, особенно в раннем возрасте? (Курение приводит к физической и умственной деградации, неспособности родить здоровых детей.)

Чтобы стать успешным человеком, необходимо многие годы учиться. А курение сказывается на умственных способностях, тем более если мозг ещё до конца не сформировался. Одна сигарета, начинённая табаком, нарушает мышление на неделю. О каком жизненном успехе может идти речь?

Кроме того, курильщики наносят сокрушительный удар по своей репродуктивной системе. У женщин, которые когда-либо курили, ребёнок рождается ослабленным. Степень этих повреждений зависит от суммарного количества поступивших в организм ядов. Курильщики ставят под угрозу счастье и благополучие своей будущей семьи.

Надежда на то, что можно попробовать курить и бросить, — утопия. Уже после первой сигареты зависимыми от табака становятся 5% попробовавших, и далее — по нарастающей. Зависимость от курения так высока, что даже осознавая вред для своего будущего ребёнка, только половина женщин-курильщиц бросает курить во время беременности.

? Как вы думаете, всё ли в жизни нужно попробовать? (Нет, не всё. Не обязательно пробовать жевать грязные носки, заигрывать со злой собакой или ядовитой змеей, бросаться под машину или прыгать с крыши многоэтажного дома.)

Мудрость состоит в том, что не всё в жизни надо пробовать. Хотя методики избавления от никотиновой зависимости и существуют, лучше всего — совсем не начинать курить. Всё дурное и сулящее множество проблем лучше обходить стороной.

Выводы:

1. Курение — это некрасивая и порочная привычка, от этого люди болеют и рано умирают.
2. Коварство табака в том, что человек очень быстро к нему привыкает и бросить курить уже не может.
3. Лучше всего — не пробовать и не начинать курить.

Домашнее задание:

1. Составьте вопросы (и ответы) к викторине о курении, которая поможет вашим товарищам вспомнить как можно больше фактов о вреде курения.
2. Составьте список вредных для человека изделий, продажу которых, по вашему мнению, следует запретить.

8. Опасность «энергетических напитков»

Методические рекомендации. Основная задача этого занятия состоит в том, чтобы научить детей критически относиться ко всему, что предлагает современный бизнес, т. к. это предложение может оказаться опасным. Также важно дать информацию, которую можно использовать для обоснования отказа от употребления «энергетических напитков».

ЦЕЛИ. Учебная: формирование первоначальных систематизированных представлений об «энергетических напитках» и основных последствиях их употребления для организма человека.

Развивающая: приобретение опыта анализа научно обоснованной информации и наблюдения за реалиями жизни, их дифференциация от навязанных предрассудков и заблуждений; развитие критического мышления.

Воспитательная: формирование мотивации к неупотреблению «энергетических напитков».

Сопутствующая задача: развенчать миф о безопасности и даже пользе «энергетических напитков».

Ход урока

В прошлый раз мы говорили о курении.

- Д** Какие вопросы вы хотели бы задать одноклассникам о влиянии табака на организм человека? (Учащиеся по очереди зачитывают вопросы, другие на них отвечают.) Напомните, пожалуйста, когда табак распространился в Европе? (В конце XVI века.) А алкоголь? (XVII век.) Какие известные люди пострадали от курения табака? Почему курение считается заболеванием? Почему табачный дым является опасным для окружающих? Какая единственная безопасная альтернатива? (Не начинать курить.)

Табак и алкоголь продаются достаточно давно, их воздействие на организм изучено «вдоль и поперёк», и люди знают о той опасности, что несёт их употребление.

- ?** Почему для мореплавания опасны подводные скалы? (Их не видно. Не зная о подводных скалах, можно повредить корабль.) Что нужно делать для того, чтобы не разбить корабль о подводную скалу? (Узнать о ней, нанести на карту и не подходить к ней близко.)

Предупреждённые об опасности алкоголя и табака люди могут избежать риска, не «наскочить на камни». А сейчас мы поговорим о новой, пока ещё малоизвестной опасности — «энергетических напитках».

- ?** Вы видели рекламу «энергетических напитков»? Для чего их предлагают пить? (Поднять настроение и работоспособность)

«Энергетические напитки» («энергетики», «энерготоники») содержат вещества, способные оказывать стимулирующий эффект на центральную нервную систему человека: кофеин, матеин, теин, экстракты гуараны, теобромин, теофиллин и таурин.

Никакой энергии сам «энергетик» не содержит, а только усиленно использует энергию того, кто его пьёт. Поэтому через 3–5 часов, после окончания действия стимулятора, человека ждёт усталость, раздражительность и депрессия. Чтобы снять эти неприятные ощущения, некоторые люди вместо того, чтобы отдохнуть, опять покупают «энергетик». Таким образом человек сам себя загоняет в состояние зависимости.

? Вам ничего не напоминает такая схема формирования зависимости? (Да. Она точно такая же, как у алкоголя и табака.) Как не попасть в зависимость от «энергетиков»? (Не верить рекламе, не «программироваться» на их употребление, т.е. не становиться на первую ступеньку «лестницы Шичко».)

Именно из-за этого международная классификация болезней относит кофеин и его аналоги к всё тем же «психоактивным веществам» — легальным наркотикам.

«Энергетики» — сравнительно недавнее изобретение человечества, хотя некоторые их «бодрящие» компоненты использовались ещё с тех пор, когда до изобретения алюминиевых банок оставались века. Например, кофе, из которого, собственно, и был впервые выделен кофеин.

? Как вы считаете, кофе полезен для здоровья? (Нет.) Вы слышали о людях, которые не могут «проснуться» без чашки кофе? (Да.)

Люди пьют кофе для того, чтобы преодолеть усталость и «подстегнуть» умственную и физическую работоспособность. Но даже та незначительная доза кофеина, которая содержится в чашке, вредит человеку: привыкнув к допингу, организм теряет способность самостоятельно преодолевать сонливость, утомляемость и подавленное настроение.

Воздействие на организм «энергетика» гораздо более жёсткое. Во-первых, 300-граммовые баночки некоторых производителей содержат до 428 мг кофеина (в чашке кофе его от 65 до 125 мг, а предельно допустимая доза для взрослого человека — 150 мг в сутки). Во-вторых, эффект кофеина усиливается примесью других стимуляторов. В-третьих, углекислота и углеводы ускоряют всасывание этой смеси в кровь и усиливают эффект. Поэтому потребителя «энергетиков» ожидает:

- истощение нервной системы: раздражительность, вспышки агрессии, депрессия, повышенная тревожность и другие нервные расстройства;
- учащение пульса и повышение артериального давления, что увеличивает нагрузку на сердечную мышцу. Особенно это опасно для людей, предрасположенных к сердечно-сосудистым заболеваниям;
- кофеин обладает мочегонным эффектом и обезвоживает организм, нарушая обмен веществ. Вместе с жидкостью вымываются кальций, магний, калий, натрий и другие необходимые элементы. При этом кофеин притупляет защищающее нас чувство жажды;
- содержащиеся в «энергетических напитках» кислоты (обычно угольная или фосфорная) разрушают эмаль зубов и значительно повышают кислотность желудочного сока. Это чревато расстройствами пищеварительной системы — от изжоги до гастрита с язвой;
- особенно вредны «энергетики» для будущих мам. Обезвоживание и недостаток минеральных веществ отрицательно влияют на развитие плода, а массированное поступление в организм стимуляторов на 33% повышает риск прерывания беременности;

- человек, зависимый от «энергетических напитков», нуждается в постоянном увеличении дозы, чем ускоряет приближение расплаты за то, что взял силу и бодрость «в кредит».

? Как вы считаете, если лошадь устала, ей нужны еда с отдыхом или кнут? (Еда и отдых. Кнут заставит лошадь некоторое время работать, но это жестоко по отношению к лошади.) Зачем же применять «энергетический кнут» к себе?

Далеко не во всех странах «энергетики» можно увидеть в киоске рядом с шоколадками и жевательной резинкой. В Дании, Норвегии, Франции, Турции, Исландии, а также в некоторых штатах США «энергетики» запрещены к продаже. В Швеции они продаются только в аптеках. Когда компании-производители попытались убедить власти США, что часть компонентов энергетиков есть в лекарствах и продуктах, а значит они должны быть полезны для здоровья, специальная комиссия решила, что вред от энергетиков в разы превышает пользу от некоторых компонентов этих изделий. И запрет остался в силе.

Особенно опасны для здоровья смеси алкоголя и «энергетиков» (так называемые «слабоалкогольные коктейли»). Это наносит двойной удар по организму с формированием двух видов зависимости одновременно — допинговой и алкогольной.

Итак, сегодня мы нанесли на наши карты новую группу подводных скал. Теперь вы имеете информацию, которая поможет вам избежать опасности. И ваше будущее зависит от того, как вы распорядитесь полученными знаниями. Поэтому постарайтесь быть мудрыми и не попадаться в очевидные ловушки.

Выводы:

1. «Энергетические напитки» — это допинг, обещающий прилив сил, но вместо этого истощающий ресурсы организма.
2. «Энергетики» разрушают нервную систему и формируют зависимость.
3. Особенно опасны для здоровья смеси энергетиков и алкоголя.

Домашнее задание:

1. Составьте список аргументов, убеждающих отказаться от употребления «энергетических напитков».
2. Проведите собственное исследование и расскажите о напитках, полезных для здоровья человека.

9. Алкоголизация — общественная проблема

Методические рекомендации. Данная беседа должна привести к осознанию ответственности не только за личную трезвость, но и за благополучие общества.

ЦЕЛИ. **Учебная:** формирование представлений об общественных проблемах, связанных с употреблением алкоголя.

Развивающая: развитие умения устанавливать причинно-следственные связи между событиями: употреблением алкоголя с одной стороны и ростом преступности, снижением интеллектуального потенциала страны и бедностью с другой.

Воспитательная: пробуждение осознания важности решения об образе жизни каждого; формирование чувства ответственности за принятые решения.

Сопутствующая задача: развеять мифы о том, будто бы «пить или не пить» — личное дело каждого и что запретительные меры пользы не приносят.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.



Что такое «энергетические напитки»? (Допинг на основе кофеина.) Что ещё входит в их состав? Почему они особенно опасны для молодого организма? (Энергия, которая нужна для роста и развития, бесцельно сжигается.) Прочитайте список аргументов, убеждающих отказаться от употребления энергетических напитков, который вы составили дома. Какие полезные для здоровья напитки вы знаете? (Сок, компот, кисель, сбитень...)

Теперь поговорим о том, каковы последствия употребления алкоголя для общества. Человек, хоть и является индивидуальностью, взаимодействует с другими людьми. Люди вместе выполняют какую-либо работу, разговаривают, смотрят друг на друга или просто уступают один другому дорогу. Соответственно, у пьющего человека взаимодействие с другими людьми нарушается.



Работа в группах. Как вы считаете, употребление алкоголя — личное дело каждого? Обоснуйте ответ, приведите примеры. (Нет. Принятое решение «выпить» имеет ряд неприятных последствий для окружающих. Например, нетрезвые водители, строители, конструкторы, хирурги...)

Вот несколько примеров того, как употребление спиртного одним человеком может навредить окружающим:

- 90 из 100 так называемых «непредумышленных» (то есть «случайных», «нечаянных») убийств совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения. «Мирное» распитие алкоголя в компании может внезапно превратиться в пьяную драку с непредсказуемыми последствиями;
- 88% погибших при пожаре были пьяны. В этом состоянии человек теряет осторожность в обращении со свечами и фейерверками, небрежен с газовыми и электрическими приборами. Он даже способен уснуть в постели с горящей сигаретой;
- 85% случаев так называемого «насилия в семье» также происходит по вине алкоголя. Нормальный человек, затуманив свой рассудок спиртом, может стать агрессивным;

- 65% таких преступлений «на бытовой почве», как кражи, нанесение телесных повреждений (избиение) и т. д. — результат воздействия спиртного на мозг преступника. Когда же тот трезвеет, то порой не может объяснить мотивы, которые его на это толкнули;
- 42% автомобильных аварий — результат употребления алкоголя. Нетрезвый водитель зачастую не справляется с управлением, а выпивший пешеход попадает под колёса. В праздничные и выходные дни этанол становится причиной 72 аварий из 100;
- 30% травм (ушибы, переломы, сотрясения мозга) в будние дни и 50% в выходные — также последствия неосторожного поведения нетрезвого человека.

? Как вы считаете, если бы люди употребляли меньше алкоголя или отказались от него вообще — как бы изменилась наша жизнь? Почему? (Жизнь бы изменилась к лучшему, т. к. стала бы более безопасной.)

Алкоголь делает население страны бедным. По официальным данным, в Украине 24 млн. человек употребляют алкоголь. В год они выпивают 1 миллиард бутылок водки, 6 млрд. бутылок пива и 320 млн. бутылок вина. То есть каждый пьющий тратит на алкоголь в среднем 1,5 тыс. грн. в год.

? Подсчитайте, сколько тратит на алкоголь вся страна. ($1\,500 \cdot 24\,000\,000 = 36\,000\,000\,000$, т. е. 36 млрд. грн. в год.) Как можно было бы использовать эти деньги? (Желающие предлагают свои варианты.) Как изменится наша жизнь, когда вся Украина перестанет тратиться на алкоголь? (Повысятся зарплаты, наладится производство, появятся перспективные технические разработки, улучшится здравоохранение...)

Одними расходами на приобретение спиртного ущерб не ограничивается. Из-за употребления алкоголя в нашей стране умирает примерно 40 тысяч человек в год. Значит, государству нужно помогать их семьям, оставшимся без кормильца. Болезни и травмы, из-за которых человек не способен работать, также вводят государство в расходы.

Украина теряет интеллектуальные ресурсы. Употребление алкоголя приводит не только к ухудшению успеваемости и снижению работоспособности. Этиловый спирт снижает способность к концентрации внимания, затрудняет мышление, притупляет фантазию и тем самым мешает творчеству.

Лауреат Нобелевской премии по физике 1962 года Лев Давидович Ландау писал, что после одного фужера шампанского, выпитого на Новый год, он более месяца не мог нормально работать.

? Как вы думаете, почему? (Алкоголь на 8–30 дней нарушает нормальную работу мозга. Чем сложнее умственная работа, тем больше её затрудняют последствия алкогольного опьянения.)

Алкоголь существенно повышает риск рождения умственно и физически неполноценных детей. Он закладывает под генофонд страны

бомбу замедленного действия, которая сработает в первом, втором и третьем поколении. По закону швейцарского учёного Августа Фореля, у трёх пьющих поколений четвёртого уже не будет [4].

За последние 20 лет население Украины сократилось на 6 с половиной миллионов человек, т. е. на 13%.

? Как вы думаете, почему, несмотря на все эти факты об алкоголе, люди его употребляют? (Алкоголь доступен и рекламируется). Кому выгодно делать наркотики доступными и их пропагандировать? (Производителям и продавцам, т. е. алкогольному и табачному бизнесу. Но интересы алчных бизнес-групп не могут ущемлять права всего народа!)

Учёные считают, что существуют всего три основные причины, заставляющие человека, вопреки разуму, употреблять ядовитые вещества. Первая и самая главная — это **доступность** наркотика. Фантастическая доступность алкоголя и табака (по цене, месту и времени продажи) на сегодняшний день привела к алкогольной катастрофе. В любом городе Украины они продаются круглосуточно и по очень низким ценам (по сравнению с мировыми). Поэтому и нужны законы по ограничению продажи алкоголя и табака — по цене, времени и месту. Например, в таких странах как Швеция, Норвегия, Финляндия, Польша алкоголь продают лишь в специализированных магазинах.

Вторая причина — это **ложные убеждения** людей, что им нужно пить и курить. Они сформированы пропагандой (рекламой), в которой заинтересованы в этом производители и продавцы одурманивающих веществ. Алкогольным и табачным изделиям придаётся привлекательный вид, им даются завлекающие названия, их пропагандируют как в прямой рекламе, так и в скрытой, показывая на экране пьющих и курящих актёров. Людям внушают, что праздник — это тогда, когда голова не соображает... И страшнее всего то, что такое алкогольное и табачное программирование происходит с самого детства.

И третья причина — **наркотическая зависимость**. Ведь алкоголь и табак — это наркотики. Человек, начинающий их употреблять, попадает в зависимость, и вырваться из неё уже не так просто.

? В каких единицах вы предложили бы измерять алкогольную проблему в стране для сравнения ситуации с другими странами? (Все желающие предлагают свои варианты.)

Чтобы измерить уровень алкоголизации отдельно взятой страны, во всём мире используют универсальный показатель — **душевое потребление алкоголя**. Его вычисляют следующим образом: из количества произведённого (A) и импортированного (I) за год алкоголя вычитают экспортированный алкоголь (E); результат делят на число жителей страны (N):

$$\text{душевое потребление алкоголя} = (A + I - E) : N.$$

Поскольку процентное содержание алкоголя в разных спиртных изделиях разное, величины A , I и E предварительно пересчитывают на абсолютный спирт.

С душевым потреблением алкоголя напрямую связаны все последствия алкоголизации: растёт потребление — растёт преступность и смертность; потребление уменьшается — повышается здоровье населения, увеличивается рождаемость и продолжительность жизни.



Работа в группах. Проведите мозговой штурм: Какие меры должно принять государство, чтобы снизить потребление алкоголя?

Сегодня в Украине принимаются следующие меры.

Законодательные меры. Верховной Радой принимаются новые законы и вносятся изменения в уже существующие. Например, запрещена продажа алкоголя всем, кто моложе 18 лет, поскольку этанол особенно вредит растущему и развивающемуся организму.

Повышается так называемый «акцизный сбор», т. е. налог на алкоголь, что увеличивает стоимость алкогольных изделий.



Зачем это делается? (Чтобы сделать алкоголь менее доступным, снизить число людей, готовых тратить так много денег во вред своему здоровью.)

Запрещена реклама алкоголя с 6:00 до 23:00 на радио и телевидении, на товарах, предназначенных для детей до 18 лет, на обложках журналов, на первых и последних страницах газет, на транспорте, внутри помещений.

Государство с каждым годом всё больше поощряет распространение информации о вреде употребления алкоголя, а также пропаганду трезвого здорового образа жизни.



Для чего нужно распространять правду об алкоголе? (Она необходима для принятия осознанного решения, какой образ жизни выбрать: ТОЖ или НОЖ.) Почему нужно пропагандировать трезвый образ жизни? (Для благотворного воздействия на общественное мнение, улучшения жизни и здоровья людей.)

Также законами нашей страны запрещено пить алкоголь в учреждениях здравоохранения и учебных заведениях, учреждениях культуры, в общественном транспорте и на его остановках, в подземных переходах, на детских и спортивных площадках, в помещениях государственных учреждений.

Запрещено распивать спиртное на улицах, в парках, скверах и других местах общественного пребывания и отдыха, а также в подъездах, холлах и других местах общего пользования жильцов многоквартирных домов и общежитий. Пьющие не должны мешать трезвым людям работать, отдыхать и заниматься спортом.

Административные меры принимаются на уровне местных органов управления — областных, районных, сельских советов. Эти решения обязательны к исполнению на соответствующей территории.

Местные органы власти имеют право принимать решения об ограничении числа точек продажи алкоголя, запрещать их открытие в определённых местах (например, рядом со школами), а также ограничивать время их работы.

Также в их обязанности входит контроль за соблюдением гражданами, проживающими на данной территории, законов Украины. Если милиция встречает человека, пьющего пиво на улице, или управление по защите прав потребителей получает жалобу о продаже спиртного несовершеннолетним — нарушителю грозит штраф.

Социальные меры принимаются самим обществом, с минимальным участием государственных структур. Создаются трезвенные организации и клубы трезвости; разрабатываются учебные программы, пропагандирующие трезвый образ жизни; выпускается литература, разъясняющая вред алкоголя и табака. Создаются фильмы и спектакли, воспитывающие трезвое мировоззрение, поддерживаются трезвые традиции. Постепенно создаётся мода на трезвый образ жизни, проведение трезвых праздников, свадеб и т. д.

? Если вред спиртного не вызывает сомнений, почему государство просто не введёт «сухой закон», запретив продажу алкогольных изделий? (Существует алкогольное лобби.)

Каждый человек имеет право сделать выбор между ТОЖ и НОЖ. Решение это следует принимать осознанно, не забывая, что последствия наших действий отражаются и на других. Мы несём ответственность не только за собственное здоровье, но и за благополучие общества.

Выводы:

1. Алкоголь вредит не только тому, кто его пьёт, но и окружающим: неадекватное поведение, несчастные случаи, преступления.
2. Алкоголизация опасна для общества: непоправимо повреждается генофонд, ухудшается демографическая ситуация.
3. Государство принимает определённые меры, но только от вас зависит, какое будущее вы выберете. (Надеемся, что трезвое.)

Домашнее задание:

1. Составьте список социальных последствий употребления алкоголя.
2. Напишите письмо самому себе, почему вам лучше жить трезво.

10. Курение — общественная проблема

Методические рекомендации. Следует подчеркнуть, что курительщик вредит не только себе, но и окружающим. Каждый человек имеет право на чистый воздух, но от его гражданской позиции зависит, будет ли реализовано это право.

ЦЕЛИ. **Учебная:** формирование представлений об общественных проблемах, связанных с курением табака.

Развивающая: развитие умения устанавливать причинно-следственные связи между событиями: курением табака с одной стороны и ростом заболеваемости, падением нравственности, снижением интеллектуального потенциала страны и бедностью с другой.

Воспитательная: пробуждение осознания важности решения о трезвом, свободном от курения образе жизни каждого; формирование чувства ответственности за принятые решения.

Сопутствующая задача: развеять миф о том, будто бы «курить или не курить» — личное дело каждого.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.



Назовите социальные последствия употребления алкоголя. Почему решение о том, пить или не пить — не личное дело каждого? Кто желает прочитать письмо, написанное самому себе?

Теперь поговорим о том, имеет ли курение общественное значение.



Как вы думаете, если кто-то закурит в общественном месте, например, на остановке автобуса, как это повлияет на окружающих? (Во-первых, это неприятно. Во-вторых, «пассивное курение» вредит здоровью не меньше, чем «активное».) Какие ещё неприятности приносит курение обществу кроме вреда для здоровья? (Грязь в домах, на улицах, испорченный воздух, плевки и окурки.)

Пассивное курение — принудительное вдыхание некурящими людьми табачного дыма. Известно, что оно вредит здоровью не меньше, чем активное, вызывая рак, проблемы с сердечно-сосудистой системой и многие другие заболевания [2]. Пассивное курение также повышает риск развития тяжёлой формы деменции (слабоумие). Таким образом, курение одного безответственного человека снижает умственные способности всех окружающих его людей.



Вспомните, какой процент табачных ядов, содержащихся в сигарете, остаётся в организме курильщика? (20%.) Куда деваются остальные 80%? (5% остаётся в фильтре, 25% — сгорает и разрушается, 50% — отравляют воздух и тех, кто рядом.)

Исследования показали, что табачный дым при пассивном курении вызывает дискомфорт у 75% некурящих людей, раздражение слизистой оболочки глаз — у 70%, головную боль — у 70%, кашель — у 25%.

Именно пассивное курение является той причиной, по которой государство ограничивает количество мест, где курильщикам разрешено отравлять воздух. При этом многие курильщики почему-то уверены, что вопрос «курить или нет» является их личным, частным делом.

По существующим в стране законам курить запрещено: на детских площадках, в лечебных, учебных заведениях, общежитиях, учреждениях спортивного и культурного назначения, в транспорте и на его остановках, в лифтах, подъездах, подземных переходах. Кальян и «электронные сигареты» подпадают под точно такие же ограничения, что и обычные сигареты.

В некоторых учреждениях, гостиницах, на вокзалах и в аэропортах существуют специально отведённые «места для курения», расположенные так, чтобы не беспокоить окружающих.

В последнее время во многих странах уделяется большое внимание ограничению курения. Благодаря масштабной антитабачной кампании, проводимой в Украине, за последние 6 лет почти 5 млн. украинцев бросили курить и теперь Украина занимает только 29-е место в рейтинге самых курящих стран мира, а не 4-е, как это было десять лет назад. Однако нам ещё есть над чем работать.

Курильщик «крадёт» деньги у себя и своей семьи. Он пускает их, в прямом смысле, «на ветер» — эти расходы можно без труда подсчитать в денежных единицах. В 2012 году в нашей стране насчитывалось 8,6 миллионов курильщиков, покупающих, в среднем, по одной пачке сигарет в день.

? Подсчитайте, сколько денег тратит курильщик в год. ($8\,600\,000 \cdot 365 = 3\,139\,000\,000$ пачек сигарет продаётся в Украине в год. Допустим, одна пачка сигарет стоит 8 грн. Тогда $3\,139\,000\,000 \cdot 8 = 25\,112\,000\,000$ (грн.) — затраты всех курильщиков страны за год.) Как можно более рационально распорядиться этими деньгами? (Приобретать книги, посещать музеи, театр, зоопарк, покупать фрукты, путешествовать в другие страны и города...)

По официальным данным, курильщики Украины в 2012 году истратили на табачные изделия 24,8 млрд. грн.

На этом вред, который причиняют обществу курильщики, не заканчивается. Проведёнными на больничной койке днями расплачиваются за дурную привычку: сам зависимый от никотина, члены его семьи, соседи, вынужденные проходить в свою квартиру через «загазованный» подъезд, случайные попутчики, которым не повезло ждать на одной остановке с таким несознательным человеком... Вот почему курение — это ещё и крайне безнравственное поведение.

? Напомните, пожалуйста, чем конкретно вреден для здоровья табачный дым? (Страдает весь организм, но больше всего — дыхательная и сердечно-сосудистая системы.)

Не выйдя на работу из-за болезни, бизнесмен может упустить момент для заключения выгодной сделки, учёный — не поехать на конференцию, хирург — не провести операцию нуждающемуся в этом пациенту. Это уже те упущенные возможности, которые рассчитать в денежном эквиваленте попросту невозможно.

По вине одного курящего страдают, по меньшей мере, 3–4 некурящих. Достаточно провести 1 час в прокуренном помещении, чтобы в организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

Табак — единственное в мире незапрещённое растение, от изделий из которого умирает половина людей, регулярно их употребляющих. В Украине по этой причине ежегодно расстаётся с жизнью 120 000 человек.

? Вспомните, сколько курильщиков в Украине? (8,6 млн.) Сколько из них умрёт от последствий курения? (4,3 млн.)

Таким образом, табакокурение — злободневная проблема нашего общества. По данным ВОЗ в XX веке во всех войнах, вместе взятых, умерли 111 млн. человек, а табачные изделия унесли жизни 100 млн.

Курение официально не считается преступлением, как не считается преступлением самоубийство. Однако каждый зависимый от никотина человек должен помнить, что вокруг него есть люди, которые, согласно статьи №50 Конституции Украины, **имеют право на безопасную для жизни и здоровья окружающую среду**, и его право на курение заканчивается там, где начинается право других людей дышать чистым воздухом.

Курение — не личное дело каждого. Каждый человек — часть общества. Поэтому любое наше действие во вред себе, как правило, представляет опасность и для окружающих.

Выводы:

1. Курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих.
2. Каждый человек имеет право на чистый воздух.
3. Если мы встречаемся с курением в общественном месте, нужно вежливо попросить курящего человека прекратить курить или, если это происходит на улице, отойти в сторону.

Домашнее задание:

1. Напишите письмо-обращение к другу, который курит либо употребляет алкоголь. Постарайтесь убедить его бросить эту привычку.
2. Проведите интернет-исследование: кто такие С.А. Рачинский, М.Д. Чельшов? [3] Кто такой Ф.Г. Углов, какие книги он написал? [20]

11. Борьба за трезвость

Методические рекомендации. На уроке важно показать историческую неизбежность возникновения трезвенных движений, рассказать о трезвенниках как людях, достойных уважения и подражания.

ЦЕЛИ. Учебная: формирование системы представлений о трезвенных движениях в прошлом и настоящем.

Развивающая: развитие способности устанавливать причинно-следственные связи и анализировать информацию.

Воспитательная: воспитание уважительного отношения к участникам трезвенного движения как к людям, достойным подражания.

Сопутствующая задача: развеять мифы о том, будто бы трезвенники — это бывшие алкоголики, больные или ущербные личности, а борьба за трезвость — безнадежное занятие.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.

Д Каковы масштабы и последствия курения в Украине? Каковы достижения в борьбе с курением? Курить или не курить — личное дело каждого? Почему? Кто желает прочитать письмо, которое составил для друга?

Сегодня мы снова обратимся к истории и поговорим о борьбе за трезвость. В 1905 году Российская империя, в состав которой входила и Украина, находилась на 11-м месте по душевому потреблению алкоголя среди стран Европы. В 1913 году оно было в 7 раз ниже, чем во Франции, и равнялось всего лишь 3,13 л. на душу населения в год.

? Напомните, что такое душевое потребление алкоголя? Как оно вычисляется? (Произведённый + ввезённый — проданный за рубеж алкоголь делят на число жителей страны.)

Несмотря на сравнительно низкий уровень алкоголизации, общественность была обеспокоена происходящим и в стране действовало активное движение за трезвость.

Первое трезвенное движение, которое сопровождалось антиалкогольными бунтами населения, зафиксировано в 1858–1860 гг. Оно возникло сначала в Ковенской, Виленской и Гродненской губерниях Российской империи (современные Литва и Беларусь), а в мае 1859 года крестьянские общества трезвости были уже в 32 губерниях.

Движение было стихийным и истинно народным. Суть его состояла в том, что люди коллективно отказывались от употребления водки. Население не подчинилось распоряжению об уничтожении существующих и запрещении новых обществ трезвости. В движении участвовали крестьяне и священники, которые принимали присягу в том, чтобы будут вести трезвый образ жизни (обеты трезвости).

Очередная волна трезвенного движения началась в мае 1885 года в связи с предоставлением сельским общинам права закрывать на своих территориях кабаки («право местного запрета»).

До середины 1890-х годов трезвенное движение было малочисленным, однако с началом XX века начался его рост. К крестьянам и священникам присоединились учителя, рабочие, врачи, предприниматели и государственные деятели.

Д Расскажите, что вы узнали о выдающихся трезвенниках С.А. Рачинском, М.Д. Чельшове? (Сергей Александрович Рачинский (1833–1902) — российский учёный, педагог, просветитель, в 1882 г. создал одно из первых обществ трезвости при церковно-приходской школе села Татеево Бельского уезда Смоленской губернии. Михаил Дмитриевич Чельшов (1866–1915) — депутат Государственной Думы Российской империи третьего созыва, автор брошюры «Главная причина нашего несчастья» об алкоголизации (1907), справедливо названный «поборником трезвости» [3].)

Речи М.Д. Чельшова получили широкую общественную поддержку как внутри страны, так и за рубежом. На его имя поступило более 500 телеграмм и писем из разных уголков России, из Будапешта, Стокгольма, Вены, Брюсселя, Швейцарии...

Интеллигенция понимала, какую опасность несёт распространение алкоголя. Общества трезвости, духовенство, учёные объединились в одну могучую силу, опирающуюся на искреннее стремление к трезвой жизни, неискоренимо живущее в глубине души человека. Это можно проследить на примере знаменитого Петербургского Александро-Невского общества трезвости (1898–1917 гг., с 1915 г. — Всероссийское Александро-Невское братство трезвости).

В 1904–1905 гг. в период Русско-японской войны был введён запрет на торговлю алкоголем в ряде регионов страны. После войны торговля водкой в столице и в крупных городах велась только с 7 утра до 22 часов вечера, а в сельской местности она завершалась ещё раньше. Во время общественных мероприятий — выборов в Думу, общинных собраний, деревенских и волостных сходов — торговля водкой строго запрещалась.

В январе 1911 года в Российской империи насчитывалось 1873 общества трезвости (около 100 из них — в Украине), в которых состояло 524 369 человек, давших обет трезвой жизни и имевших обетные грамоты [3].

? Как вы думаете, сколько трезвеннических организаций в нашей стране сейчас? (Более 30, они есть почти в каждом областном центре.)

11 марта 1914 года были расширены возможности закрытия питейных заведений сельскими обществами. Это усилило трезвенное движение и увенчалось тем, что практически на всей территории Российской империи был введён «сухой закон». Трезвая жизнь вернулась на просторы огромной страны, причём не по указанию сверху, а по воле самого народа. Благоприятное воздействие ТОЖ на жизнь народа (улучшение экономического положения, нравов, семейной жизни и многое другое) описано очевидцами [5, 6].

После революции 1917 года новое правительство сохранило «сухой закон», нарушителей карали «по всей строгости революционного закона». Но дореволюционные общества трезвости не были перерегистрированы советским правительством и прекратили существование.

С 1920 года начались первые послабления в отношении алкогольных изделий, а в 1923–1925 гг. в продаже постепенно начала появляться водка. Результат — если в 1922 году на 100 000 человек было 2–3 случая отравления алкоголем, то в 1928 году — уже 44 случая!

? Каким аргументом обосновывают обычно необходимость продажи алкоголя в стране? (Полнение бюджета.) Почему этот аргумент безоснователен? (Убытки в 3–7 раз превышают прибыль, а такие потери как здоровье, человеческие жизни и генофонд нации вообще не поддаются исчислению в денежном эквиваленте.)

Внешние приметы алкоголизации — жёны, терпеливо ждущие мужей в дни полочки у заводских проходных, дети, убегающие от ведущих нетрезвый образ жизни родителей, — фиксировались печатью уже с 1922 г.: *«Окончился пятилетний отдых работниц, когда они видели своего мужа вполне сознательным. Теперь опять начинается кошмар в семье. Опять началось пьянство...»*. [19, с. 26–28]

В феврале 1928 г. началось советское трезвенное движение. С июля начал издаваться журнал «Трезвость и культура», а в 1929 году вышли серьёзные антиалкогольные законы. Большую активность проявляли дети, устраивая трезвенные митинги и демонстрации.

Закрывались предприятия алкогольной промышленности и места торговли спиртным. Очень много людей начали вести ТОЖ, были найдены интересные формы трезвенной работы и досуга.

Триумфальное шествие трезвости испугало власть предержащих. Вскоре на Всесоюзный совет противоалкогольных обществ и журнал «Трезвость и культура» обрушилась необоснованная критика. Ясная, чёткая и реальная цель — утверждение в стране трезвости — была заменена «улучшением культурных и бытовых условий трудящихся», что на практике означало ликвидацию трезвенного движения в 1932 году.

Советские общества трезвости распустили, но положительные результаты их деятельности дали о себе знать. До Великой Отечественной войны употребление алкоголя в СССР было очень низким (в 1980 году продано алкогольных изделий в 7,8 раз больше, чем в 1940 году, а население за это время выросло только в 1,36 раза).

Война не дала возможности наращивать производство и потребление алкоголя, но затишье длилось недолго. Следующий период в борьбе народа за трезвость выиграла алкогольная промышленность. Пропагандировалось так называемое «культурное питьё», а борьба за трезвость была незаметно подменена «борьбой с пьянством и алкоголизмом».

? В чём разница между «борьбой с пьянством и алкоголизмом» и «борьбой за трезвость»? (Борьба с последствиями в лице конкретного спившегося человека; устранение причин на уровне общества.)

Борьба с пьянством и алкоголизмом — это процесс освобождения от зависимости какого-то отдельного человека. Борьбу эту обычно ведут родственники, близкие люди. Но очень часто они не знают, как помочь человеку, и становятся **созависимыми**⁹.

Борьба за трезвость — это действия, направленные на отрезвление общества в целом. Люди, не равнодушные проблеме алкоголизации и желающие отрезвить общество, как раз и объединяются в **трезвенное движение**. Это движение, с тех пор как оно впервые зародилось в первой половине XIX столетия, всегда было и остаётся добровольным.

Трезвенники (то есть люди, которые живут трезво сами и никогда не «угощают» других), не преследуя никаких личных выгод, тратят своё время и деньги на распространение самой идеи трезвости: печатаются листовки, газеты, книги, проводятся праздники трезвости, трезвые конкурсы и другие массовые мероприятия.

? Кто из вас хотел бы стать участником трезвенного движения? Почему? Обоснуйте ответ. (Высказываются все желающие.)

Участниками трезвенного движения могут быть даже члены правительства, что продемонстрировано на опыте Швеции, где около половины членов правительства одновременно являются членами различных трезвеннических организаций.

Есть трезвенное движение и во многих других странах. В США оно оформилось в «Партию сухого закона» (Prohibition party), кандидаты от которой с 1888 по 1916 годы набирали более 200 000 голосов на президентских выборах. «Партия сухого закона» существует и в России.

Но вернёмся к истории. В 1981 году началось современное, пятое трезвенное движение. У его истоков стояли Фёдор Григорьевич Углов, Геннадий Андреевич Шичко, Игорь Владимирович Краснонос.

Д Какие книги Ф.Г. Углова вы знаете? («Сердце хирурга», 1974; «Человек среди людей», 1978; «Живём ли мы свой век», 1983; «Под белой мантией», 1984; «В плену иллюзий», 1985; «Ломехузы», 1991; «Самоубийцы», 1995; «Капкан для России», 1995; «Человеку мало века», 2001; «Правда и ложь о разрешённых наркотиках», 2004 [20].)

Началом современного трезвенного движения считается научно-практическая конференция в городе Дзержинске Горьковской области (декабрь 1981), на которой Ф.Г. Углов выступил с блестящим, мужественным докладом. Он закончил своё выступление такой фразой: «Если

⁹Созависимость — концентрация внимания на страданиях другого человека, болезненное желание управлять его поведением, опекать его и воспитывать [11, с. 22]. Созависимые люди также нуждаются в психологической помощи.

не будет принята программа трезвления страны, тогда власти обязаны объяснить народу, во имя каких высших целей мы ежегодно уничтожаем миллион наших сограждан, плодим сотни тысяч дебильных детей, ради каких целей всё это делается в нашей стране?!».

Не только участники конференции, но и всё общество понимало необходимость организации обществ трезвости и даже введения сухого закона, о чём свидетельствует масштабный опрос населения, проведённый в 1979–84 годах киевской «Рабочей газетой». Доклад Ф.Г. Углова распечатывали или записывали на магнитофон и распространяли по стране (позднее появились видеокассеты и компакт-диски).

В 1985 году 300 клубов трезвости, созданных активистами трезвенного движения в СССР, объединились во Всесоюзное добровольное общество борьбы за трезвость (ВДОБТ).

Правительственная антиалкогольная кампания 1985–1988 годов дала богатый материал для изучения положительного влияния трезвления на здоровье населения, продолжительность жизни, рождаемость.

Д Прочитайте, что вам рассказали родители и другие очевидцы о горбачёвской антиалкогольной кампании?

Эта кампания часто подвергается необоснованной критике людьми, заинтересованными в получении прибыли от продажи алкоголя. До сих пор продолжают распускаться различные слухи, будто бы в эти годы люди стали больше пить «самогон» и суррогаты.

Ценящие своё здоровье люди «самогон» не пили и вообще не были огорчены ограничительными мерами. Осложнения, связанные с приобретением спиртного, били в первую очередь по меньшинству, которое находилось в зависимости от алкоголя.

Социальные последствия этой антиалкогольной кампании однозначно оцениваются как положительные: душевое потребление алкоголя снизилось по различным регионам от 2 до 5 раз, что привело к падению смертности на 12% среди мужчин и на 7% среди женщин. Смертность от алкогольных отравлений понизилась на 56%. Смертность среди мужчин от несчастных случаев и насилия понизилась на 36%, от различных заболеваний — на 20%. Впервые за многие годы люди перестали пить на работе, жёны снова увидели дома трезвых мужей. Показатель заболеваемости алкогольным психозом за 3 года сократился в 3,2 раза.

Разумеется, понижение спроса на спиртное не понравилось представителям алкогольной промышленности, и они снова добились подмены движения за трезвость «борьбой с пьянством и алкоголизмом». Прекратилось финансирование Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость и журнала «Трезвость и культура», издание которого возоб-

новилося с 1986 года. После сворачивания антиалкогольной кампании показатели смертности, в особенности мужской, резко возросли.

? Как вы думаете, на кого должна быть направлена деятельность трезвенного движения? (На тех, кто ещё не приобщился к алкоголю, чтобы утвердить их в ТОЖ, а также на людей, употребляющих алкоголь периодически, но ещё не попавших в зависимость от него, чтобы переубедить их изменить свой образ жизни.) Почему неэффективна пропаганда трезвости среди алкогольно зависимых? (На стадиях потребности и зависимости одного переубеждения мало, им необходима помощь нарколога и длительная реабилитация.)

Конечно, помощь зависимым — нужное дело. Но пока в освобождение от зависимости одного человека вовлечены близкие родственники зависимого и специалисты-психологи, реклама алкоголя и табака успеет соблазнить сотни, а может быть и тысячи молодых людей, которым никто не рассказал о **существовании трезвого образа жизни**.

Решить проблему алкоголизации общества мы сможем только тогда, когда переубедем в необходимости ТОЖ всё молодое, ещё не имеющее зависимости население страны. Трезвенное движение — это не одномоментная, а долгосрочная кампания, обучение умению жить трезво, находить истинные, а не ложные источники удовольствий.

Участники трезвенного движения — в основном молодёжь, студенты и даже школьники, а также другие неравнодушные люди: их родители, пенсионеры. Это люди самых различных профессий, но все они владеют устойчивыми трезвенными убеждениями.

В настоящее время трезвенное движение в Украине активизировалось, ощущается его свежая волна и в Крыму. Украинские трезвенники ежегодно собираются отдохнуть и пообщаться на летних съездах, а в Белой Церкви и в Севастополе проводятся ежегодные научно-практические конференции по вопросам трезвого образа жизни.

Выводы:

1. Существует разница между «борьбой с пьянством и алкоголизмом» и «борьбой за трезвость».
2. Помогать зависимым людям нужно, но это — борьба с последствиями. Этого недостаточно, чтобы отрезвить всё общество.
3. Борьба за трезвость направлена на предупреждение вредных привычек и поэтому является единственным научно обоснованным подходом к отрезвлению общества.

Домашнее задание:

1. Составьте список из 5–6 основных, по вашему мнению, событий отечественного трезвенного движения.
2. Найдите в интернете сайты, посвящённые трезвому образу жизни¹⁰. В каких городах Украины существуют трезвеннические организации?

¹⁰Список (более 100 сайтов): <http://www.tvereza.info/contacts/links/links-t.html>

12. В каком обществе хочу жить я?

Методические рекомендации. На уроке важно показать, что жить в алкоголизированном обществе и быть свободным от общества невозможно (все мы «в одной лодке»). Чтобы построить трезвое общество, нужно начинать с себя и своего ближайшего окружения.

ЦЕЛИ. Учебная: формирование понятия о ценностном аспекте трезвого здорового образа жизни; формирование представлений о базовых нравственных ценностях, этических нормах и добродетелях.

Развивающая: формирование умений планирования: постановки целей и задач, поиска средств для реализации намеченных целей.

Воспитательная: формирование убеждения в необходимости жить трезво и бороться за трезвость.

Сопутствующие задачи: развенчать миф об ущербности и нереальности трезвого образа жизни для человека, семьи, общества.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз.

Д Что вам известно о трезвенном движении? Назовите его этапы, которые вы считаете основными. (Зарождение трезвенного движения во второй половине XIX века, антиалкогольные бунты; «право местного запрета»; «сухой закон» в России с 1914 по 1925 г.; учреждение журнала «Трезвость и культура» в 1928 г.; доклад Ф.Г.Углова в 1981 г.; антиалкогольные меры 1985 г.) Какие трезвенные сайты вы нашли в интернете? О чём на них пишут? Какие организации там представлены? Чего добиваются трезвенники и трезвеннические организации?

Из истории трезвенных движений нам известно, что в Российской империи около 30 лет действовало «право местного запрета» и около 10 лет просуществовал «сухой закон», в результате которого страна значительно трезвела, делала экономический рывок вперёд.

Потребление алкоголя в нашей стране никогда ранее не было так высоко, как в XXI веке. Если общество будет и дальше закрывать глаза на существование нетрезвых привычек, терпимо относиться к употреблению алкоголя и развитию алкогольных и табачных «традиций», оно будет постепенно разрушаться и рано или поздно погибнет, как другие уничтоженные алкоголем цивилизации.

? Как переубедить человека вести ТОЖ? (Каждый высказывает свои предложения.) В чём разница между «борьбой с пьянством и алкоголизмом» и «борьбой за трезвость»? (Исправление конкретного человека и широкая общественная работа.)

Чтобы что-то изменить в обществе, начать нужно, конечно же, с себя, со своего образа жизни. Собственный пример — это большая сила.

Трезвый образ жизни — это разумный образ жизни, и этому полезно учиться. Трезвый, здоровый человек нравится самому себе таким, каков он есть. Он доволен своими достижениями. Он — хозяин своей жизни, а не жертва. Трезвый человек оптимистичен, верит в своё будущее и делает всё для того, чтобы это будущее было светлым. Иными

словами, трезвость характеризуется положительным отношением к себе, другим людям и окружающему миру.

? Какими ещё положительными качествами должен обладать каждый человек? (хорошо учиться; поддерживать себя в хорошей физической форме; регулировать свои эмоциональные состояния; преодолевать конфликтные и проблемные ситуации.) Хотели бы вы раз и навсегда выбрать трезвый образ жизни лично для себя, для своей будущей семьи? (Пусть каждый желающий выскажет и аргументирует своё мнение.)

Трезвость — это основа, без которой немислим ответственный человек и нравственное общество. Трезвый человек может устанавливать и поддерживать отношения дружбы и любви, он уважает не только свои права, но и права других. Он умеет:

- ценить собственное здоровье и здоровье окружающих;
- регулировать собственные эмоциональные состояния: расслабляться, успокаиваться, преодолевать отрицательные эмоции;
- несмотря на все жизненные трудности, сохранять хорошие отношения с родителями, учителями, сверстниками;
- выполнять необходимую общественно-полезную работу в школе и дома (подмести, помыть полы, посуду и т. п.);
- уметь вступать в разговор, поддерживать и заканчивать его, а также пользоваться средствами невербального общения;
- адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, сохраняя при этом положительное отношение к себе и другим;
- ставить перед собой цели и добиваться их достижения (доводить начатое дело до конца);
- выражать свои потребности так, чтобы они были понятны окружающим и не ущемляли права других;
- оказывать помощь другим и принимать её самому;
- брать на себя ответственность за свои ошибки и стараться их исправить, а не винить в них окружающих;
- противостоять всему дурному и аморальному, в том числе, в ситуации предложения одурманивающего вещества;
- защищать своё право на чистый воздух (отойдя от курящего или обратившись с просьбой не курить в его присутствии);
- отстаивать свои представления о Добре и Зле.

Каждому хочется жить рядом с людьми, которые ведут себя ответственно, порядочно по отношению к другим и при этом строго спрашивают с себя. Именно ответственность за себя и своих близких в первую очередь теряют и курильщик, и потребитель алкоголя.

Было бы здорово, если бы в нашем обществе никто не только не пробовал алкоголь, но и не видел многочисленных искусственно созданных «традиций», с ним связанных! При этом люди смогли бы

неограниченно развивать свои возможности, становились бы всё более совершенными, более трезвыми в самом широком смысле этого слова.

Трезвость в широком смысле — это:

- свобода от любых одурманивающих веществ;
- разборчивое и умеренное употребление пищи и напитков (алкогольные изделия, как известно, не являются напитками);
- продуманный режим дня — учёбы или работы, физических нагрузок, приёмов пищи, отдыха, сна;
- отсутствие гнева, агрессии, грубых и просто пустых высказываний;
- разборчивое отношение к получаемой информации — «пище души»;
- обдумывание, критическая оценка сведений из СМИ и рекламы;
- умение организовать отдых и общение без одурманивающих веществ;
- периодическое (хотя бы раз в неделю) размышление над своим поведением, ведение дневника: какие были достижения? Какие ошибки? Как избежать ошибок в будущем?



Работа в группах. Какие черты трезвого образа жизни являются привлекательными для вас? Составьте «идеальный портрет» общества, в котором вам хотелось бы жить. (Счастливая семья, честные взаимоотношения между людьми, снижение агрессии и уровня коррупции и т. д.)

Обществу всегда, а тем более — сегодня необходимы трезвые люди. Следуя принципу «Борись там, где стоишь», провозглашённому Геннадием Андреевичем Шичко, участники трезвенного движения сеют зёрна трезвости. Прежде всего это нужно делать среди своего ближайшего окружения: в семье, среди родственников, соседей, знакомых. Создавая общественные организации, можно выходить на городской, республиканский, всеукраинский уровни.

Необходимо чаще говорить о трезвости в прессе, целостно излагая проблему алкоголизации и пути её решения. Восстановить трезвость в обществе — это наше общее дело!

Выводы:

1. Чтобы быть успешным, здоровым и счастливым человеком, необходимо здоровое, трезвое общество.
2. Для развития общества необходимы трезвые люди.
3. Трезвость в широком смысле — это свобода от одурманивающих веществ, защита от вредных информационных воздействий, умение жить в гармонии с окружающими.

Домашнее задание:

1. Запишите, что мешает быть трезвым в современном обществе?
2. Вспомните и опишите в тетради ситуации, в которых вас заставляли употреблять алкоголь либо закурить.
3. Напишите сочинение на тему: «Трезвый образ жизни — что это?»

13. Выход из провокационных ситуаций

Методические рекомендации. Главная задача этого занятия — подсказать подростку, как отстоять своё право на реальный выбор в пользу трезвости.

ЦЕЛИ. **Учебная:** формирование системы аргументов, необходимых для отказа от ПАВ в ситуации предложения.

Развивающая: развитие защитных личностных качеств: уверенности в себе, чувства собственного достоинства, чувства юмора, умения поддерживать отношения со сверстниками, не изменяя собственным убеждениям.

Воспитательная: воспитание ответственного отношения к своему здоровью и к своему будущему.

Сопутствующие задачи: развеять миф о том, будто бы отказ от предложения выпить или закурить делает человека «белой вороной»; сформировать активную позицию по защите трезвого здорового образа жизни и его пропаганды.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили на предыдущих уроках.

? Что такое здоровый образ жизни? Почему трезвость — необходимое условие здорового образа жизни, благополучия личности, семьи, общества?

Теперь поговорим о том, что мешает жить трезво в современном обществе.

Д Что же такое ТОЖ? (Желающие читают своё сочинение.) Назовите факторы, мешающие жить трезво в современном обществе. (Сложившиеся алкогольные «традиции»; давление нетрезвого окружения.) Случалось ли вам попадать в ситуацию, когда вас заставляли попробовать алкоголь? (Высказываются желающие.)

Итак, трезвость — это нормальное состояние человека, а любое одурманивание в конечном итоге приносит лишь вред. Почему же тогда люди начинают употреблять алкоголь?

- Любопытство? Ерунда! Почему любопытно это, а не другое? Интересно бывает узнать что-то новое, полезное, прочитать хорошую книгу, встретиться с друзьями на спортивной площадке, в кино, в театре, сходить в туристический поход и т. д. Признать, что человеку любопытно что-то грязное и вредное — значит признать его недоразвитость, нищету духа.
- Кто-то «берёт на слабо», грозит не уважать. Это ловушка: уже через неделю поддавшегося, непринципального человека перестают уважать. А уважение к трезвеннику со временем только возрастает.
- Нехватка общения, попытка найти себе друзей? В компаниях, в которых принято одурманивание алкоголем или табаком, общение низводится до уровня смехачества, пошлости, убожества, вопросов «ты меня уважаешь». Там можно найти собутыльников, но не настоящих друзей.
- Неудовлетворённые потребности души? Потребности благородной души тянут человека вверх, а не вниз. Предложение одурманить свой мозг никак с этим не связано. Как говорил величайший философ Аристотель, *«пьянство более других пороков несовместимо с величием духа»*. То, что тянет человека вниз, поселяется в посредственных, неразвитых душах. А ведь хочется стать человеком с большой буквы!

? Вспомните три основные причины, почему люди начинают пить и курить. (Доступность, ложные убеждения или запрограммированность, наркотическая зависимость.)

Человек, который повинуется алкогольным «традициям» (т. е. алкогольно запрограммированный человек), в пьющей компании теряет контроль над своим поведением. Поэтому важно уметь отказаться от предложения закурить или попробовать спиртное, отстаивать свои трезвенные и этические убеждения, обосновывать и защищать свою жизненную позицию.

↔ Работа в группах. Что вы скажете другу, если он начал пить? Курить? (Необходимо критиковать не человека, а вредную привычку; уделить внимание не только перечислению вреда, но и преимуществам ТОЖ.)

Сохранить трезвость (в т. ч. отказаться от алкоголя) — это целое искусство, которым не всегда владеют даже взрослые. Полезно иметь в запасе несколько оригинальных фраз для защиты трезвой позиции, а также иногда тренироваться в этом, продумывать отражение возможных покушений на свою трезвость, трезвость друга или подруги.

Как же поступить в ситуации предложения алкоголя или сигареты? В диалоге с нетрезвенником важно держать себя спокойно и уверенно, смотреть собеседнику прямо в глаза. При этом нужно отвечать максимально доброжелательно: «Я уважаю тебя (дружу с тобой), но я не понимаю, зачем отравляться алкоголем».

Если кто-то предлагает алкоголь, стоит задуматься: а не является ли это способом подавления личности? При трезвом общении все собеседники равны между собой. Если присутствует алкоголь, обязательно найдётся «главный спаиватель», которому все остальные вынуждены будут подчиниться или (лучший вариант) покинуть пьющую компанию.

? Что вы ответите, если вам предложат алкоголь? (Каждый предлагает свой вариант.)

Существует множество аргументов в защиту трезвой позиции.

- «Я живу трезво и могу объяснить, почему». И далее можно пускать в ход все аргументы, прозвучавшие на наших уроках. Главное — произносить их уверенно.
- «Нет, я не пью» — ответ, не требующий объяснения. После этого стоит сразу же заговорить о чём-то важном, по сравнению с чем предложение выпить или закурить будет выглядеть ничтожным.
- «Наркотики меня не интересуют» — если считаете нужным подчеркнуть, что алкоголь — это наркотик.
- Можно упомянуть, что алкопроизводители и алкоторговцы получают за свой товар огромные деньги. Трезвость не только здоровье и ум, но способствует и финансовому благополучию.

- В некоторых случаях ответ должен быть категоричным: «Если ты ещё раз предложишь мне выпить, я перестану с тобой дружить».
- Наконец, если никакие разумные аргументы на собеседника не действуют, можно просто развернуться и уйти.

После отвергнутого предложения выпить или закурить полезно сразу сменить тему, например: «Я иду кататься на роликах. Мне это интересней. Пойдём со мной?»

Если собеседник начинает подтрунивать над трезвостью, нужно поддержать «шутливую» форму разговора, но постараться сделать так, чтобы смеялись над предложением выпить, «немножко отравиться».

Если же предложения повторяются, можно спросить у предлагающего, что он готов отдать, чем пожертвовать ради алкоголя. Стоит чаще повторять, что каждый человек имеет право на здоровье и трезвость, и люди, которые покушаются на это его право, — проявляют, как минимум, неуважение.

? Как вы думаете, почему окружающие иногда бывают так нетерпимы к трезвости и трезвенникам? (Потому что они уважают, боятся и завидуют.)

Все и всегда уважают человека, который имеет свои жизненные принципы и неуклонно следует им. Люди, попавшие в алкогольную трясину, завидуют естественной радости и здоровью трезвенника, ведь многие из них уже не могут ощущать трезвую радость и растратили свои запасы здоровья, что становится заметно уже к 25–30 годам. Более того, пьющие люди боятся оказаться в одиночестве со своей вредной привычкой, а потому всячески критикуют трезвый образ жизни окружающих.

Человек, который предлагает алкоголь (или просто защищает нетрезвый образ жизни), — не обязательно враг. Возможно, он не осознаёт своей ошибки в выборе образа жизни или же попал в малознакомую пьющую компанию и не имеет силы воли покинуть её, а хочет завлечь туда своих знакомых, которые «в случае чего» могли бы его выручить.

? Где грань между трезвым и нетрезвым образом жизни? (Она между принципиальной трезвостью и «культурным» употреблением «за компанию», «по чуть-чуть», по праздникам.)

Трезвость — это открытость и готовность объяснить свою позицию. Трезвость — это фундамент личностного роста, развития во всех отношениях. Любое, даже «символическое» употребление алкоголя (задумается, что же может символизировать употребление наркотика?) — это трясина, которая затягивает человека, причём не равномерно, а с неожиданными, страшными падениями.

Трезвенник — птица, парящая в небе; пьющий — та же птица, упавшая в море. Не успеет промочить крылья и взлетит — это значит, что, однажды попробовав алкоголь (или сигарету), человек твёрдо решил всегда быть трезвенником. Не взлетит сразу, промочит крылья — значит будет затянута в пучину и скорее всего рано или поздно погибнет, ведь взлететь с мокрыми крыльями намного сложнее. То же происходит с человеком, оставшимся в нетрезвой компании.

Попадая в незнакомую компанию, где допускается выпивка (курене), человек неизбежно выбирает один из двух путей. Их можно сравнить с двумя движущимися эскалаторами: трезвость — идущий вверх, а одурманивание «за компанию» — идущий вниз. Движение вверх — это рост, развитие, успех. А движение вниз — это неудачи, деградация и сизифов труд: даже чтобы оставаться на одном и том же уровне, необходимо постоянно бегать...

? Какие ещё сравнения можно подобрать для жизни трезвенника и пьющего человека? (Высказываются все желающие.)

Умение жить трезво — это творческий процесс, связанный с умением преодолевать стрессы и трудности без ухода от реальных проблем в мир наркотических иллюзий, по созиданию интересного досуга, а также подлинного, а не суррогатного общения.

Выводы:

1. Каждый человек имеет право отказаться от предложения выпить «в честь праздника», «хоть капельку», «за компанию» и т. д.
2. Есть множество способов защиты своей трезвой позиции.
3. Не стоит навязывать другим людям свой образ жизни, но нужно объяснять интересующимся, почему он именно такой.

Домашнее задание:

1. Опровергните мнимые причины начала употребления алкоголя. Каковы эти причины на самом деле?
2. Работа в парах. Подготовьте ролевою игру (диалог) со своим одноклассником о ситуации предложения выпить алкоголь или закурить.

14. Трезвые обычаи и трезвые праздники

Методические рекомендации. Задача этого урока — подсказать способы интересного трезвого проведения времени со сверстниками. Сыграйте на уроке в одну или две из предложенных интеллектуальных игр.

ЦЕЛИ. Учебная: формирование системы представлений о трезвом досуге, умений организовывать и проводить трезвые праздники; ознакомление с некоторыми интеллектуальными играми.

Развивающая: формирование организационных навыков, развитие художественных, актёрских, музыкальных и других способностей.

Воспитательная: воспитание ценностного отношения к трезвой досуговой культуре своего и других народов.

Сопутствующая задача: развенчать миф о том, будто бы трезвый праздник — это скучно и неинтересно.

Ход урока

Давайте вспомним, о чём мы говорили в прошлый раз. Послушаем, как можно достойно выйти из ситуации предложения алкоголя и табака, не поссорившись при этом с друзьями.

Д Прослушивается несколько подготовленных диалогов. Какие мотивы заставляют школьников пить и курить? (Почему это — жгелюбопытство? Почему это — лжеобщение? Почему это — лжепотребность души?) Назовите три настоящие причины употребления алкоголя и табака. (Доступность, ложные убеждения и наркотическая зависимость.)

Теперь поговорим о трезвых обычаях и трезвых праздниках.

У наших народов было много ныне забытых трезвых обычаев. Например, гостей всегда встречали с самоваром, угощали чаем с пирогами или баранками. В холодное время года люди пили горячий безалкогольный напиток из мёда, воды, различных пряностей и лечебных трав — русский сбитень. Также мало кто знает, что умерших всегда поминали не водкой, а киселём.

? О каких ещё трезвых обычаях вы можете рассказать? (Трезвые именины, трезвый Новый год, трезвая свадьба...)

Вот всего несколько примеров.

В ночь с 31 декабря 1914 года на 1 января 1915 в Москве около знаменитого ресторана собралось много экипажей и автомобилей. Трезвый Новый год радует москвичей: они охотно идут в рестораны — всюду много народа. С внешней стороны — обычная картина: масса цветов, серпантин, сюрпризы для дам, но вместо шампанского в бутылках с золотыми и серебряными головками подавали различные шипучие и фруктовые воды [19, с. 19].

10 ноября 2012 года во Львове состоялась трезвая свадьба. Гости кричали «Сладко!», смотрели театрализованные представления, участвовали во всевозможных конкурсах, дарили молодожёнам оригинальные подарки.

Можно иметь свои семейные трезвые обычаи.

? Кто желает рассказать о трезвых обычаях в своей семье? (Например, обычай раз в месяц на выходных выбираться всей семьёй на природу, ездить в гости к бабушке, путешествовать каждое лето и т. п.)

Существует очень много весёлых спортивных игр, в которые можно играть компанией на природе, например:

«**Донеси картошку**». Каждому игроку даётся ложка, в которой лежит картофелина. Игроки, держа ложку с картошкой в одной руке и не придерживая её второй, должны пробежать до финиша. По пути можно расставить корзины или разложить пакеты, которые нужно будет оббегать. Каждому достаётся весь «игровой» картофель, который он донёс, он будет запечён в золе костра. Играть можно и передвигаясь на коленях, держа руки за спиной, а ложку с картошкой в зубах. Зрители, глядя на это, будут смеяться без умолку.

«**Колокольчик**». Нужно натянуть между деревьями или кустами веревочку и повесить к ней колокольчик. Игроки поочередно бросают в колокольчик небольшой мячик. Побеждает тот, у кого колокольчик звенел больше. Можно сделать игру ещё веселее, если играть в неё с завязанными глазами.

«**Летающие шарики**». Каждому игроку выдаётся шарик (у каждого игрока должен быть свой цвет). По команде игроки надувают шарики, потом подбрасывают их, и каждый начинает дуть на свой шарик, стараясь, чтобы тот залетел как можно дальше за отведённую ведущим черту.

«**Непослушные шарики**». Соревнуются двое. Каждому выдаётся по три надутых воздушных шарика. Игроки сжимают их в руках и по сигналу бегут к финишу, стараясь, чтобы шарики не выскользнули из рук. Кто сумеет донести до финиша все три шарика, объявляется победителем.

«**Съешь яблоко**». Понадобится несколько крупных яблок и нитки. Яблоки подвешиваются на нитках к ветке дерева. Участники должны съесть яблоки, заложив руки за спину. Кто первый съел, тот и победил.

«**Шарик-попрыгунчик**». Каждому игроку выдаётся надутый шарик, который нужно зажать между коленями и пропрыгать с ним до финиша.

В какие бы игры вы ни играли, за победу можно награждать друг друга интересными призами. Награды стоит подготовить заранее. Это могут быть открытки, канцелярские принадлежности, небольшие книжки, соки, мороженое и т. д.

? Расскажите, в какие игры вы играете, когда ходите в гости к друзьям. (Высказываются все желающие.)

Во время застолий и праздников тоже можно не только пить и есть, но и играть. Мы не будем прямо сейчас играть в подвижные игры, но давайте разучим одну из интеллектуальных игр.

«Быки и коровы»

Игра для двоих игроков. Каждый задумывает и записывает четырёхзначное число с неповторяющимися цифрами. Игроки по очереди пытаются отгадать число соперника, который сообщает в ответ, сколько цифр угадано без совпадения с их позициями в задуманном числе — «корова» и сколько угадано с совпадением позиции — «бык». Побеждает угадавший число соперника первым. Например, задумано число 3584; попытка соперника — 4589; ответ — два быка (цифры 5 и 8) и одна корова (цифра 4).

«Контакт»

В игре принимают участие не менее трёх человек. Ведущий загадывает слово — нарицательное существительное в единственном числе, именительный падеж — и называет его первую букву (например, Б). Остальные участники задают ведущему вопросы-определения (например: «Это дерево?»). Задача ведущего — придумать слово, которое тоже, как и загаданное, подходит под определение, и ответить «нет, это не ...» (например: «Нет, это не берёза!»).

Игроки стараются придумать такие слова, чтобы ведущий не угадал их, но догадались другие участники. Пока ведущий не успел придумать ответ, кто-то другой, кто понял задумку спрашивающего, говорит «контакт» и считает до трёх, после чего они хором произносят слово, которое подразумевали.

Если два игрока назвали одно и то же слово и ведущий не успел назвать его раньше, он открывает всем следующую букву загаданного слова. Теперь ему задают вопросы-определения слов, начинающихся уже с указанных букв. После произнесения вслух загаданного слова происходит смена ведущего.

«Крокодил»

Участники игры выбирают ведущего, который придумывает слово-«крокодил» (например, ПЛАНЕТА), разбивает его на несколько слогов и придумывает слова, которые начинаются с этих слогов. Это — слова-«хвосты», лучше если они будут нарицательными существительными единственного числа именительного падежа (например: ПЛАток; НЕряха; ТАнк). Слова-«хвосты» ведущий объясняет игрокам с помощью ассоциаций (например: голова, одежда, бабушка; складки, пот, запах; броня, гусеницы, пушка).

Игроки по очереди пытаются отгадать слова-«хвосты», а затем и слово-«крокодил». Ведущий отвечает на каждый вариант отгадывающих игроков следующими словами: совсем нет, нет, не совсем, почти, хвост. Отгадавший игрок придумывает следующее слово-«крокодил», «хвосты» и становится ведущим. Ассоциации можно озвучивать или показывать жестами.

«Шляпа»

Перед игрой участники втайне друг от друга пишут на одинаковых небольших бумажках имена выдающихся людей (желательно полностью: фамилия, имя, отчество). Разрешается также писать положительных героев сказок, мультфильмов. Готовые бумажки складываются в несколько раз и помещаются в шляпу.

Потом участники делятся на команды по два человека (поэтому необходимо чётное количество игроков и как минимум две команды). Все садятся в круг так, чтобы игроки одной команды оказались друг напротив друга.

Игра заключается в том, что каждая команда старается угадать как можно больше персонажей. Чтобы начать игру, выбирается участник, объясняющий первым, а незанятый в этот момент игрок засекает с помощью секундомера (мобильного телефона) одну минуту, в конце которой должен прозвучать звуковой сигнал.

При объяснении можно использовать любые слова, мимику и жесты, но нельзя называть ни одного из слов, записанных на бумажке. Угаданную бумажку команда присваивает себе. Однако как только прозвучит сигнал, процесс останавливается, неугаданная бумажка возвращается в шляпу и шляпа переходит по кругу к следующему игроку.

Выигрывает та команда, которая угадала больше бумажек.

? Понравилась ли вам игра (игры)? Чем именно? (Высказываются все желающие.)

Существуют и игры-шутки:

«Комплимент на ушко». Это вариант игры «Испорченный телефон». Кто-то из самых дальних сидящих за столом придумывает комплимент человеку, сидящему далеко от него. Кричать через весь стол — неприлично. Поэтому он передаёт свой комплимент на ушко соседу, а тот — следующему соседу. И так до тех пор, пока комплимент не дойдёт до адресата. Не важно, дойдут ли первоначальные слова в неискажённом виде. Главное — чтобы они остались комплиментом!

«Скульптор и скульптура». Активные участники игры — 2 человека, остальные — зрители. Выбирается скульптор и будущая «скульптура». Задача скульптора — вылепить «скульптуру» для установки в центре комнаты (можно под музыку). Когда «скульптура» готова, зрители оценивают её по 12-балльной шкале. Потом эстафета передаётся другим участникам. Выигрывает та пара, где скульптура получила наивысший балл.

«Розыгрыш друзей». Выбирают человека, который согласен изобразить какое-нибудь животное, которое остальные должны угадать. Ведущий выходит с будущим участником за дверь, и вдвоём они решают, какое животное будет изображать участник игры. Ведущий просит игрока подождать за дверью и раскрывает тайну всем с условием, что они должны притворяться, что не понимают, кого изображает игрок, и называют какой угодно другой объект, за исключением загаданного животного. Игра прекращается только тогда, когда игрок начинает не на шутку обижаться или раздражаться. Тогда заговор друзей раскрывается.

Итак, теперь вы знаете много интересных игр, которыми можно развлечь гостей и заполнить свой досуг. Само присутствие этих игр во

время праздника покажет его участникам преимущества трезвости. Ведь праздник — не там, где голова не соображает и предлагаются суррогаты веселья и общения. Праздник там, где ты остроумен, и когда всем по-настоящему, а не искусственно, весело.

Выводы:

1. Настоящий праздник — это приятное общение, песни, игры и многое другое, без алкоголя и табака.

Домашнее задание:

1. Проведите собственное исследование (опросите бабушек и дедушек, друзей, посмотрите в литературных источниках, в интернете) и опишите любые 2–3 игры, в которые можно играть во время семейных праздников, в том числе на школьных выпускных балах.
2. Напишите сочинение на одну из тем: «Как бы нам жилось, если бы все жили трезво»; «Я выбираю трезвую жизнь»; «Трезвость — норма жизни»; «Свобода от допингов».

15. Беседа с родителями

Цель этой беседы — мотивировать родителей способствовать (или хотя бы не противодействовать) трезвенному воспитанию детей, а также ознакомить их с теоретическим изложением вопроса о причинах вовлечения детей в употребление алкоголя и курение (не допуская перехода на личности). Беседу можно разделить на две части, одну из которых целесообразно провести одновременно с началом курса, а вторую — когда дети уже приобретут основные знания.

Маленький ребёнок — как чистый лист бумаги. Дети дошкольного возраста на 95% копируют папу и маму. В школе роль родителей в воспитании значительно ослабевает, особенно после 4–5 класса. На ребёнка решающее влияние начинает оказывать коллектив сверстников (хотя и родители, и педагоги тоже принимают участие в его формировании).

Вот основной вопрос, о котором мы сегодня поговорим: хотим ли мы, чтобы наши дети пили и курили?

Наверное, нет. Чтобы это предотвратить, устранять нужно не последствия, а причины вредных привычек. Существуют следующие причины формирования привычки к алкоголю и курению:

Внешние: 1. Сверхдоступность (легко купить, низкие цены). 2. Реклама (в т. ч. скрытая).	Внутренние: 1. Искажённая картина мира (недоверие миру: зла больше, чем добра). 2. Неправильная самооценка (заниженная либо завышенная). 3. Нарушение взаимоотношений в семье (гипоопека либо гиперопека; неправильная иерархия семьи; утрата матерью женственности, а отцом мужественности; культ наслаждений и привычка к удовольствиям; созависимость). 4. Алкогольная запрограммированность сознания (мифы об алкоголе), бессознательного (психологические установки) и соответствующие действия (алкогольные обряды, ритуалы). 5. Табачная запрограммированность: психологические установки, действия (привычки) взрослых.
--	---

Повлиять на внешние причины — это задача законодателей и правоохранительных органов. Чтобы способствовать этому, граждане нашей страны объединяются в трезвенное движение, создают трезвеннические общественные организации.

Первые три внутренние причины — тема для отдельного разговора. Они достаточно обширны и рассматриваются в специальной литературе, а на практике их устранение требует индивидуального подхода к каждой семье, доверительного разговора в узком семейном кругу.

Мы же остановимся на алкогольной запрограммированности. Она начинается с наблюдения ребёнком **обрядов и ритуалов**, связанных с алкоголем (застолья и тосты). Они привлекают внимание ребёнка уже в 2–3-летнем возрасте, потому что являются для него чем-то необычным, не повседневным. Начинают вызывать интерес ярко раскрашенные бутылки с алкогольными изделиями, притягивают взгляд прозрачные бокалы с незнакомой жидкостью, а если взрослые демонстрируют при этом радость — такие же эмоции передаются и ребёнку.

Ребёнка необходимо оберегать от воздействия привлекательных аспектов алкогольного ритуала, а также наглядно демонстрировать отрицательные последствия употребления алкоголя и курения [1].

? Как вы думаете, что эффективнее — слова, объяснения, нравоучения или собственный пример? Давайте проведём эксперимент: посмотрите, пожалуйста, на меня (учитель показывает руку с поднятым вверх БОЛЬШИМ пальцем) и поднимите УКАЗАТЕЛЬНЫЙ палец. Поднимите, пожалуйста, УКАЗАТЕЛЬНЫЙ палец! (Большинство присутствующих поднимет БОЛЬШОЙ палец.)

Как вы сами только что убедились, примером для большинства из нас, а уж тем более для детей, является не то, что нам говорят, а то, что показывают. Необходимым условием воспитания здорового, трезвого сына и здоровой, трезвой дочери является соответствующий образ жизни в семье.

К несчастью, в современном обществе чаще происходит обратное: символическое употребление спиртного с малых лет ассоциируется с весельем, непринуждённостью, отдыхом, взрослостью, успешностью и т. д. Таким образом, уже к 6–7 годам у ребёнка формируется психологическая установка (программа на употребление алкоголя), которая потом только подкрепляется окружающими людьми, телевидением и, возможно, иногда даже самими родителями.

Противодействие алкогольной запрограммированности:

Сознательное:	Бессознательное:	Практическое:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Не повторять мифы об алкоголе. 2. Развивать самостоятельность мышления. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отказаться от ритуалов употребления алкоголя в семье. 2. Формировать отрицательные ассоциации с алкоголем. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Искоренять алкогольные ритуалы. 2. Создавать сценарии трезвых, безалкогольных праздников, с играми и трезвым общением.

Главное средство противодействия алкогольной и табачной запрограммированности — **создание трезвого пространства**. Не только в семье, но и во дворе, на прогулке, в гостях ребёнок должен быть окружён такими же, как он, воспитанными в трезвости сверстниками.

Создавайте и поддерживайте трезвые семейные традиции: каждый день, каждый вечер садитесь за стол вместе, делитесь не только пищей, но и мыслями, впечатлениями. Чаще организовывайте трезвый семейный отдых. При этом также очень важно общаться. Фотографируйтесь вместе, но не позволяйте проникнуть в кадр алкоголь или табак, а также предметам, которые с ними ассоциируются.

Конечно же, следует помнить о недопустимости «двойных стандартов». Если мама говорит, что алкоголь вреден, а сама на праздники угощает им гостей, возникают сомнения: разве дорогих людей угощают тем, что вредно? Если курящий папа объясняет сыну, что сигарета — это плохо, ребёнок очень быстро привыкнет, что взрослым разрешено делать «плохо». И начнёт доказывать свою взрослость...

О выпускном вечере и других школьных праздниках

Отдельно следует поговорить о выпускном вечере. Уже в середине учебного года родители девятиклассников начинают (о ужас!) обсуждать, сколько и какого шампанского или вина они поставят на стол своим чадам. Что же получается? В первый класс все шло трезвыми, а в девятом (одинадцатом) классе мы эту трезвость будем у всех отнимать?

Если мы любим наших детей, то не должны допускать устройства нетрезвых праздников ни в школе, ни дома. Выпускной вечер должен пройти торжественно, с весельем, музыкой, угощениями, но **обязательно трезво** — как для самих детей, так и для взрослых. На этом празднике мы желаем детям счастья на их жизненном пути и показываем пример, как они должны организовывать праздники в своей будущей жизни. Поэтому пример должен быть во всём положительным.

Кто-то может возразить: *«Если мы не поставим на стол алкоголь, они напьются за углом!»* Это ложная мысль, её нам навязали с недавнего времени продавцы опьяняющих изделий. Все за угол не побегут. Если и найдутся желающие одурманиться во время праздника вопреки всему тому, что они слышали и ещё услышат на уроках трезвости, то это будут единицы. Было бы просто преступно принуждать всех, в том числе и тех, кто хочет провести праздник трезво, употреблять алкоголь в школьных стенах.

В конце концов, у **каждого** подростка должен быть выбор: официальное, трезвое застолье вместе с учителями и родителями, либо неодобряемое взрослыми употребление ПАВ. И было бы очень грустно, если бы мы лишили их именно первого варианта. Как же всё-таки поступить — решать вам.

Из семейного опыта трезвенников

Когда я поняла, что алкоголь мешает строить нормальную семью, я приняла решение отказаться от него, прежде всего, сама. Иначе у меня просто не было аргументов в спорах с мужем. На мои упреки, что он слишком много пьёт, он возражал: «Я — мужчина, поэтому пью водку. А ты — женщина, тебе хватит и фужера шампанского».

И я поняла, что до тех пор, пока буду держаться за этот пресловутый фужер шампанского, я ничего не изменю.

С тех пор у нас в семье «сухой закон»: не употребляем алкоголь сами и других не угощаем. Трудно было поначалу только с родителями, их пришлось убеждать дольше всех, но поскольку они желали нам семейного счастья, в конечном итоге они приняли наш закон.

Все настоящие друзья остались с нами. Хотя не все сразу стали принципиальными трезвенниками, с годами многие пошли по нашему пути, даже те из них, которые утверждали, что «абсолютная трезвость — это чересчур». Как говорится, жизнь заставила, а положительный пример трезвости друзей уже был. Ведь это очень хорошо, если кто-то уже прошёл этот путь семейной трезвости, есть на кого ориентироваться.

Жизнь разбросала нас по разным городам и странам. Никто из нас не развёлся. Все вырастили по 2–3 детей и помогают растить внуков. Вот что значит трезвость в семьях!

Безалкогольный стол, конечно, предъявляет более высокие требования к содержанию общения и эстетике застолья. Что ж, в человеке всё должно быть прекрасно! В праздники мы не только пьём (здоровые напитки, а не алкоголь), едим и беседуем. Мы играем, проводим конкурсы, поём, танцуем, играем на музыкальных инструментах, декламируем стихи и т. д.

Мы ничего не потеряли, а только приобрели: мир в семье, достаток, перспективу. На трезвую голову хочется заниматься творчеством, поэтому мы и наши выросшие дети — достаточно успешные в творческом плане, да и в жизни люди. На трезвую голову легче воспитывать детей, т. к. воспитываешь их своим собственным примером. Во время трезвого застолья нет необходимости контролировать детей, т. к. дети не изгоняются из-за стола, а участвуют в празднике как равные. В награду за трезвое воспитание своих детей получаешь умных, талантливых внуков. А ведь дети и внуки — наше будущее, главный смысл жизни очень многих людей.

*Наталья Александровна Гринченко,
преподаватель, жена, мама и бабушка,
г. Елец, Российская Федерация*

Не бойтесь ломать порочные обычаи, избавляйтесь от мифов и иллюзий, и у вас всё получится. Говорят: «Моя семья — моя крепость», «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». А значит можно вводить те обычаи и традиции, которые нужны вам и пойдут на пользу именно вам. Кто, если не вы сами, лучше защитит свою семью от всего аморального, порочного, низкого? Успехов!

Список литературы

- [1] Адмакина Е.В. Формирование трезвеннических убеждений у детей дошкольного возраста / Подспорье. Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость. — 2011. — №1(114). — С. 6–15.
- [2] Андреева Т.И., Красовский К.С. Табак и здоровье. — Киев, 2004. — 224 с.
- [3] Афанасьев А.Л. Трезвенное движение в России в период мирного развития: 1907–1914 годы. Опыт оздоровления общества. — Томск, 2007. — 200 с.
- [4] Бородинъ Д.Н. Профессоръ А. Форель по вопросу о борьбе съ пьянствомъ. — С-Петербургская коммерческая типо-литографія, 1910. — 23 с.
- [5] Введенский И.Н. Опыт принудительной трезвости. М.: Московское столичное попечительство о народной трезвости, 1915. — 72 с.
- [6] Вороновъ Д.Н. Жизнь деревни в дни трезвости (по даннымъ земскихъ и другихъ анкетъ). — Петроградъ. Государственная типографія, 1916. — 72 с.
- [7] Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: Курс лекций. Ч. 1. Теория трезвости. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2010. — 279 с.
- [8] Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: Курс лекций. Ч. 2. Методика собриологической работы. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. — 263 с.
- [9] Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: Практикум по теории и методике трезвенной работы. Рабочая программа дисциплины. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. — 83 с.
- [10] Загоскин Н. Пьянство и борьба с ним в старинной России (историческое очерки) / Русское богатство. — 1876–1918. — №1 / Под ред. А. Злобина. — М., 1991. — с. 214–261.
- [11] Зайцев С.Н. Созависимость — умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. — 2-е изд. — М.: Философская Книга, 2011. — 96 с.
- [12] Ловчев В.М. Римские философы I века до н. э. о психоактивных веществах. Учебно-методическое пособие: Казань, Казанский филиал Челябинского танкового института, 2001. — 51 с.
- [13] Люс Л. Борьба со злом: История сражений и побед над коварными силами. — Минск: Мэджик Бук, 2005. — 52 с.: ил.
- [14] Мендельсон А.Л. Учебникъ трезвости. — С.-Петербургъ: типографія Алекс.-Невск. общества трезвости, 1913. — 151 с.
- [15] Мудрость страну спасёт. Конкурс сказок в рамках «Соревнования классов, свободных от курения (среди 7, 8, 9 классов)». Екатеринбург, 2006. — 52 с.
- [16] Похлёбкин В.В. История водки. — М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. — 269 с.
- [17] Прыжов И.Г. История кабаков в России в связи с историей русского народа. Издание М.О. Вольфа, 1868. — 320 с.
- [18] Родионов Б.В. О необходимости исправления искажённого представления об истории русских крепких спиртных напитков // Алкоголь в России: материалы Третьей междуна. научно-практ. конференции. — Иваново, 2012. — с. 38–44.
- [19] Собриология. Наука об отрезвлении общества. / Под ред. А.Н. Маюрова. — Н. Новгород: Гладкова О.В., 2011. — 503 с.
- [20] Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. — М.: Форум 2004. — 202 с.

Содержание

1. Что такое трезвость и зачем она нужна?	6
2. Трезвость в истории человечества	10
3. История табака и борьба с курением	16
4. Пищевые вещества и наркотики	20
5. Влияние алкоголя на организм человека	25
6. Алкоголь и человеческое сознание	29
7. Влияние табака на организм человека	34
8. Опасность «энергетических напитков»	38
9. Алкоголизация — общественная проблема	41
10. Курение — общественная проблема	46
11. Борьба за трезвость	49
12. В каком обществе хочу жить я?	55
13. Выход из провокационных ситуаций	58
14. Трезвые обычаи и трезвые праздники	62
15. Беседа с родителями	67