**А. Н. МАЮРОВ, Я. А. МАЮРОВ**

**ЗДОРОВЫЙ ДУХ И ЗДОРОВОЕ ТЕЛО**

**7 класс**

**Книга для ученика и учителя**

Ростов-на-Дону

Феникс

2013

ББК

**Одобрено Федеральным агентством по образованию Министерства образования и науки РФ**

Рецензенты: Бестужев-Лада И.В., академик РАО

Колесов Д.В., академик РАО

Ермакова Т.И., канд. педагогических наук, директор Нижегородской гимназии № 2.

**Маюров А.Н., Маюров Я.А.**

Уроки культуры здоровья. Здоровый дух и здоровое тело. Учебное пособие для ученика и учителя. 7 класс. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 155с.

ISBN

Учебное пособие «В здоровом теле - здоровый дух» открывает серию из четырех книг, содержащих разработки уроков по культуре здоровья для учащихся 7 класса. В нем рассматриваются такие темы, как: «Здоровое питание»; «Физическое здоровье»; «Я люблю»; «История Серого Джина»; «Кратковременные и длительные последствия курения» и др.

Пособие можно использовать в процессе учебной деятельности, а также во внеклассной работе, для проведения классных часов, факультативных занятий, родительских собраний, летнего оздоровительного отдыха.

Учебное пособие удостоено педагогической награды России – медали Януша Корчака

ББК

|  |  |
| --- | --- |
| ISBN | © Маюров А.Н., Маюров Я.А.,2013 |

**Предисловие**

Эта книга для тебя, юный соратник, и для Вас, уважаемый коллега. Нам хочется поговорить и с воспитуемым, и с воспитателем одновременно. Да и тема такая особенная, что в отрыве ее не понять. Овладеть знаниями и умениями по культуре здоровья можно только в гармоничном взаимодействии педагога и школьника, родителя и подростка, юного человека и всего воспитательного комплекса. Тем более, мы с вами будем касаться таких острых и острейших вопросов, как спасение Человека, избавление от зависимостей, рождение новой цивилизации здравосозидателей, решение проблем наркотизма, формирование здорового и оптимального образа жизни.

Если мы не оценим критично нашу жизнь, если мы не переступим сегодня с рельсов "Homo bibens" (человека пьющего) на чистую и светлую дорогу "Homo sapiens" (человека разумного), то нас могут ждать только печальные и потрясающие последствия, в частности и полное самоуничтожение к концу XXI века. Мы развалимся как народ, исчезнем как цивилизация. И на нашей территории будет другой язык, будет жить другая нация – нация более трезвая, более думающая о себе, более ценящая себя. А мы уйдем в историю.

Но мы уверены, что ни один воспитанник и воспитатель не хочет этого. Этого очень не желаем и мы. Поэтому мы и должны на таких уроках здравосозидания разобраться со всей надвинувшейся на нас опасностью, понять ее причины и найти выход из замкнутого, пьяного, табачного и наркотического круга. Мы с вами обязаны разорвать этот порочный круг, а порвав его – сделать выводы, и сделав выводы – начать строить здоровую, трезвую и счастливую жизнь.

Верьте в себя и других, и у нас все получится.

Авторы

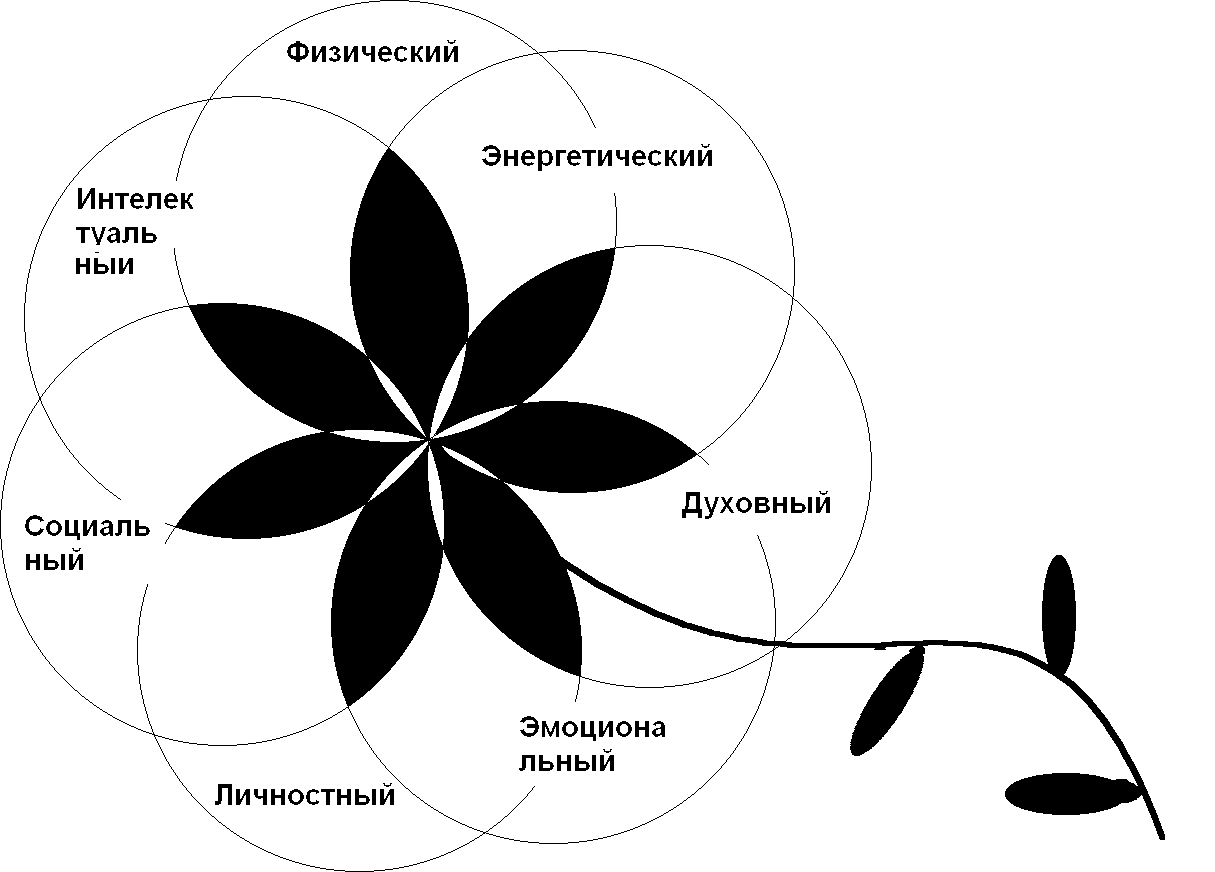
**Глава 1**

**Здравствуйте!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * ознакомишься с понятием "здоровый образ жизни"; * узнаешь отношение к ЗОЖ Всемирной организации здравоохранения; * выяснишь, какие качества жизни тебя больше всего устраивают; * вместе с педагогом разберешь основные аспекты ЗОЖ.   **Главные понятия темы:**   * личность; * нравственность; * трезвость; * здоровый образ жизни; * стойкость; * идеалы; * ценности.   **ТРЕЗВОСТЬ** – нормальная, неотравляемая алкоголем и другими наркотиками жизнь –отдельного человека, группы людей, общества и народа.  **ИДЕАЛ** – совершенный образец чего-либо; конечная цель стремлений.  **ЦЕННОСТЬ** – жизненные ориентиры человека: духовные, нравственные, гражданские, имеющие для него абсолютную значимость.  **Пометки на полях:**  Здоровье так же заразительно, как и болезнь.  *Р. Роллан.*  Роллан Ромен (1866-1944) – французский писатель  Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить своих инструментов.  *И. Мюллер.*  Мюллер Иоганнес Петер (1801-1858) – немецкий естествоиспытатель и физиолог.  У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда - есть все.  *Арабская*  *пословица.*  .  Одно из условий выздоровления - желание выздо­роветь.  *Сенека.*  Сенека (Младший), Луций Анней (4 до н. э.-65 н. э.) – римский писатель, философ.  Сознание своей болезни и готовность лечиться есть уже начало исцеления.  *Сервантес.*  Сервантес де Сааведра, Мигель (1547-1616) – испанский писатель.  Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти. Но бодрость духа придает новую жизнь нашему физическому организму и ускоряет циркуляцию соков.  *У. Годвин.*  Гóдвин Уильям (1756-1836) – английский писатель, знаменовал переход от просветительства к социальной направленности творчества писателей-романтиков XIX века.  Поддержка здоровья есть долг. Немногие, по-видимому, сознают еще, что есть нечто такое, что можно бы назвать физическою нравственностью... Всякое неповиновение законам здоровья есть физический грех.  *Г. Спенсер.*  Спéнсер Герберт (1820-1903) – английский философ и социолог.  Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.  *А. Шопенгауэр.*  Шопенгауэр Артур (1788-1860) – немецкий философ.  Первое богатство - это здоровье.  *Р. Эмерсон.*  Эмерсон Ральф Уолдо (1803-1882) – американский философ, поэт, романтик. | Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Жить здраво, т. е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворенно. Жить качественно.  Приветствуя таким словом, мы иногда и не подозреваем до конца его смысла. Какая сила заложена в нем, какой позитив. И чаще мы произносим приветствие чисто механически, что называется на автомате.  Окружающие нас люди - это важнейшая часть нашей природы. Любой чело­век откликнется на это слово, сказанное со всей искренностью. На миг он забывает о своих бедах, проблемах, о том, что бо­лит. Слово "здравствуйте" обладает неизмеримой силой, объе­диняющей людей.  Казалось бы, нет ничего естественней и проще, чем раз­говаривать с кем-то. Однако немало примеров тому, что об­щаться мы не умеем. Вы сказали встречному: "Здравствуйте!" Как будто, этим словом новых сведений, неизвестных еще ему, вы не передали при этом. Но каждый знает, как поражает нас и даже ранит отсутствие ожидаемого приветствия. Вот что пишет по этому поводу со грудница одной библиотеки: "Когда входит читатель, и молча подходит к каталогам, я невольно воспринимаю это как неуважение к себе, становится обид­но и за читателя и за себя. Подумаешь, не сказали "здравствуйте". Однако, это необходимо для здорового климата в жизни людей, от которого зависит практически все".  А как точно написал о значении сказанного при встрече "здравствуйте" В. Солоухин:  - Здравствуйте!  Поклонившись, мы друг другу сказали,  Хоть были совсем незнакомы.  - Здравствуйте!  Что особого тем мы друг другу сказали?  Просто "здравствуйте", больше ведь мы  ничего не сказали  Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?  Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?  Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?  Не случайно П.К. Иванов говорил: "Сегодня поздоровался, а завтра за счет этого живешь".  Здороваться надо, конечно же, с душою и с сердцем. Со­знание человека четко регистрирует данные зрения: сказали это слово, например, с поклоном или с небрежным кивком; слуха (тысячи оттенков звучания). И, конечно же, за этим всем то шестое чувство, в котором ваше здравствуйте летит из глу­бины сердца и души теплым и целительным или этикетно-формальным, и холодным.  Городские жители, вероятно, скажут, что здороваться в городе со всеми практически невозможно. Ответ таков: здоровайтесь, сколько можете; для начала не упускайте случая поздороваться с соседями, знакомыми, продавцами, сослужив­цами. Понимание оздоравливающей силы этого слова скоро придет.  Вот и попробуем на наших уроках учиться жить здраво. Мы будем встречаться каждую неделю и каждый раз постараемся рассматривать какую-либо из тем в области здравосозидания – формирования здорового и трезвого образа жизни.  Мы подробно коснемся вопросов физического и социального здоровья, где поговорим о здоровья человека и как его совершенствовать. Разберем те типичные ситуации, которые укорачивают нашу жизнь и разрушают гармонию семейных отношений и счастья. Главное, мы попробуем с вами научиться жить пóлно, одухотворенно, нравственно, здравосозидательно и трезво.  Учение будет способствовать улучшению образа жизни во всех отношениях, так как, прежде всего, это процесс познавания, развития, движения вперед, прогресса в становлении личности.  Ученые и практики на основании многочисленных экспериментов давно доказали, что мозг управляет всеми органами и системами человеческого организма. Это значит, что возможность управлять своим здоровьем усилием воли тоже вполне реальна!  Человеческое серд­це имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни, легкие - лет на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Одним сло­вом, средняя продолжительность жизни человека должна состав­лять как минимум 150 лет. Станет ли когда-нибудь эта теория ре­альностью, предугадать невозможно, но уже сегодня средняя про­должительность жизни в Европе составляет 74,9 лет, а в Японии - 87,5 лет.  Специалисты подсчитали, что каждая тысяча долларов, вложенная в профилактические программы, дает 1 млн. долларов чистой прибыли, в то время как лечебные мероприятия только 250 долларов с той же суммы.  Анализируя антологию категории "здоровье" следует отметить, что оно зависит от многих факторов. По заключению экспертов ВОЗ (1985) оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни субъекта, на 20% - от состояния окружающей среды, до 20% оказывает влияние наследственность и на 10% - уровень развития медицины и состояние медицинской помощи.  Настало время кардинально изменить свое отношение к здоровью: каждый гражданин должен, прежде всего, сам созидать собственное здоровье, а не искать его в больницах, и у него должна быть выработана непреодолимая потребность в укреплении и сохранении собственного здоровья в качестве несущей конструкции здоровья общества.  Здоровый образ жизни в широком понимании - это, пре­жде всего, народная философия выживания и она в конечном итоге напрямую связана с проблемой национальной безопас­ности. Эта философия не упала с неба в готовом виде, ее выстра­дали народы в их многовековой жизни.  Итак, каковы основные факторы культуры здоровья?  Во-первых, важнейшим фактором культуры здоровья является способность человека к созидательному общественному труду. Опыт человечества однозначно говорит, что только созидающий блага, ценности труд способен выступить непременным условием развития народа, страны. Только умеющий трудиться народ имеет будущее, имеет право на развитие, на достойную жизнь.  Во-вторых. В настоящее время болезни граждан нашему обществу стоят весьма дорого. Постоянный клиент больниц и кли­ник, безусловно, не может в полной мере облагоденствовать своим трудом общество. Только физически здоровый человек может тру­диться с наибольшей отдачей, плоды его труда будут и социально, и экономически высокозначимыми.  Говоря о здоровье человека, мы не ограничиваемся отсутст­вием у него заболеваний. Мы говорим о здоровье и в плане нравст­венном, духовном. Здоровье сегодня - это не только индивидуаль­ная ценность отдельного человека, это - богатство страны, за­лог ее процветания и благополучия. Любое государство осознает выгоду от здорового человека. Общественное здоровье обеспечи­вает высокий трудовой и интеллектуальный потенциал, снижение затрат общества на нетрудоспособную его часть, экономический рост и развитие. Здоровье населения рассматривается государст­вом как категория социально-экономическая, как инвестиции в бу­дущее, как условие обеспечения национальной безопасности. Для многих стала очевидной необходимость целенаправленной госу­дарственной политики по формированию активной жизненной пози­ции населения, направленной на осознание необходимости сохра­нять и укреплять свое здоровье, воспитание навыков культуры здо­ровья, здорового и трезвого образа жизни.  В третьих, одного физического благополучия недостаточно для того, чтобы постоянно росла социальная и экономическая зна­чимость труда человека.  [Описание: http://trezvstav.narod.ru/pictures/golub3small.jpg](http://trezvstav.narod.ru/pictures/golub3big.jpg)  плакат Юлии Голубь  В век высоких технологий и информатизации, в век нового взлета научно-технической мысли человек должен быть высоко­образованным. Только широкая образованность даст человеку бу­дущего возможность быть активным участником истории, созидате­лем новой цивилизации.  Знания, образование - ключ к возможности государства уверенно выйти в мировое пространство, "стратегический капитал", тот рычаг, который поднимает интеллектуальный, творческий потенциал народа, мост между настоящим и будущим.  В-четвертых. Полная реализация способности человека к созидательному труду с его образованностью, крепким физическим здоровьем предполагает наличие прочной духовно-нравственной основы и трезвости. Вряд ли труд пьяного, духовно убогого и ограниченного человека принесет моральное удовлетворение ему и ощутимую выгоду об­ществу. Только у духовно состоятельного человека потребность в труде станет способом его самоутверждения и самовыражения в качестве созидателя нового общества, новой культуры, новой циви­лизации.  В-пятых. Без здоровой природной среды обитания нет и не будет всей полноты, глубины и красоты культуры здоровья. Ибо здоровая природная среда обитания не только могучий источник духовности народа, условия производительного труда, но и са­мая надежная естественная защита генофонда народа от всех дес­табилизирующих факторов. Понятно, что чем здоровее и безопас­нее окружающая человека природная среда, тем он и здоровее фи­зически и богаче духовно.  Здоровая живая природа - здоровый генофонд - здоровое общество - вот та неразрывная цепочка, обеспечивающая выжива­ние и процветание народов нашей страны.  Эти пять основных факторов в диалектическом единстве и взаимодействии образуют суть культуры здоровья. (см. работы первого президента Саха (Якутии) М.Е. Николаева: Здоровье и здоровый образ жизни граждан Якутии.-Якутск,1999; Прокладывать путь к благополучию и достойной жизни каждого жителя республики.-Якутск, 1999; Республика Саха: стратегия развития в первой четверти 21 века.- Якутск, 2000 и другие.)  **Заметки для размышления**  Мы попытались сгруппировать и перечислить характеристики культуры здоровья (жизнь со знаком "+") и болезни (жизнь со знаком "-"): вчитаемся и вдумаемся в перечень жизни с "плюсом" и "минусом". Мы перечислили 54 качества жизни со знаком "+" (здоровая жизнь) и жизни со знаком "-" (нездоровая жизнь, больная жизнь). | |
|  | **Здоровье:**  **Жизнь со знаком "+"**  Свободная жизнь  Радостная жизнь  Гармония жизни  Оптимальная жизнь  Ритмичная жизнь  Нравственная жизнь  Патентная жизнь  Жизнь: могу, хочу, желаю, должен.  Мерная жизнь  Жизнь с надеждой, любовью, красотой  Жизнь с удовольствием  Духовная жизнь  Интересная жизнь  Самооздоровительная жизнь  Жизнь с целью  Спокойная жизнь  Жизнь с совестью  Добрая жизнь  Счастливая жизнь  Рождественская жизнь  Ответственная жизнь  Валеологическая жизнь  Активная жизнь  Нормальная жизнь  Трудолюбивая жизнь  Гуманная жизнь  Жизнь с Богом  Адаптивная жизнь  Творческая жизнь  Гигиеническая жизнь  Физкультурная жизнь  Достаточная жизнь  Светлая жизнь  Устойчивая жизнь  Трезвая жизнь  Жизнь с будущим  Продуктивная жизнь  Умеренная жизнь  Грация жизнь  Милосердная жизнь  Толерантная жизнь  Цикличная жизнь  Судьбоносная жизнь  Трудоспособная жизнь  Безопасная жизнь  Яркая жизнь  Жизнь с идеалами  Возвышенная жизнь | **Болезнь:**  **Жизнь со знаком "-"**  Зависимая жизнь  Горестная жизнь  Дисгармоничная жизнь  Неоптимальная жизнь  Аритмичная жизнь  Ограниченная жизнь  Импотентная жизнь  Жизнь: не могу, не хочу,  не желаю, не должен  Безмерная жизнь  Жизнь без надежд, без  любви, без красоты  Жизнь с пыткой  Бездуховная жизнь  Скучная жизнь  Саморазрушающая жизнь  Бесцельная жизнь  Беспокойная жизнь  Бессовестная жизнь  Жизнь со злом  Несчастная жизнь  Распятая жизнь  Безответственная жизнь  Патологическая жизнь  Пассивная жизнь  Ненормальная жизнь  Ленивая жизнь  Человеконенавистническая жизнь  Безбожная жизнь  Исчерпанная жизнь  Непродуктивная жизнь  Негигиеническая жизнь  Обездвиженная жизнь  Бедная жизнь  Темная жизнь  Аварийная жизнь  Хмельная жизнь  Жизнь без перспектив  Потребляющая жизнь  Неумеренная жизнь  Жизнь монстра  Жестокосердная жизнь  Бесконтактная жизнь  Разорванная жизнь  Трудоограниченная жизнь  Опасная жизнь  Саморазрушающая жизнь  Беспросветная жизнь  Жизнь с идолами  Опускающая жизнь |
|  | Выбери для себя те качества жизни, которые тебя больше устраивают. Попробуй дать этому выбору самооценку. | |

**Примечания для педагога**

**Концепция культуры здоровья**



Стержневым в культуре является понятие "единого целого", т. е. культуру здоровья следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что приклю­чается с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую со­ставную часть необходимо рассматривать в контексте понятия "здоровье в целом".

Для иллюстрации понятия единого цело­го нами используется стилизованное изобра­жение цветка. Каждый из кружков, из ко­торых составлен цветок, представляет собой какой-либо из аспектов культуры здоровья: **физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный.**

**Под физическим аспектом** культуры здоровья по­нимается то, как функционирует наш орга­низм, то, в чем отражается здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить, здоровы ли мы или что-то с на­ми неладно.

**Под интеллектуальным аспектом** культуры здоровья понимается то, как мы усваиваем ин­формацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнооб­разных источников и умение пользоваться ими, с тем, чтобы принимать решения каса­ющиеся своего организма.

**Эмоциональный аспект** культуры здоровья означа­ет понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выра­жать свои чувства в форме понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций и знание того, какие из них допустимы, а какие нет. .

**Социальный аспект** культуры здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимо­действие с окружающими. Необходимо по­нимать, что действительно важно для нас в отношениях с друзьями, родными, приятеля­ми мальчиками или девочками и другими людьми, с которыми нам приходится об­щаться. Необходимо развивать в себе навы­ки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

**Личностный аспект** культуры здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве лично­сти, как развивается наше "я" (свое "я" - это та часть личности человека, которой не­обходимо развитие самоощущения и чувства самореализации), чего мы стремимся до­стичь, и что каждый понимает под успехом. Каждый человек самореализуется по своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим и чего хотим добиться на бла­го себе и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей ра­боте или карьере, другие - в семье, в то время как третья категория людей само­реализуется в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

**Под энергетическим аспектом** культуры здоровья понимается то, как мы живем, общаемся на энергетическом уровне. Сегодня можно замерить энергетику человека на приборах. И эту энергетику можно уничтожить в результате курения, потребления алкоголя или других наркотиков.

**Духовный аспект** культуры здоровья. Стебель, стержень и корень цветка, который мы используем для иллюстрации идеи, имеют большое зна­чение для здоровья человека в целом. Он от­ражает суть нашего бытия (то, что действи­тельно важно для нас, то, что мы более все­го ценим). Это центр нашей жизни, обеспе­чивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные шесть аспектов культуры здоровья и составить свое отношение к ним.

Рассмотрим основные методологические аспекты культуры здоровья, его весьма разнообразные качества, сгруппировав их по классу наук, их изучающих.

**1 класс: Медико-биологические аспекты культуры здоровья**

1. Здоровье есть Резервами наполненная жизнь.

1. есть Ритмами наполненная жизнь.
2. есть Энергией наполненная жизнь.
3. есть Доминантами наполненная жизнь.
4. есть Самооздоровлением наполненная жизнь.
5. есть Равновесием наполненная жизнь.
6. есть Нормой исполненная жизнь.
7. есть Психосоматическое состояние жизни.
8. есть Пищей наполненная жизнь.
9. есть Гигиеной исполненная жизнь.
10. есть Пренатально исполненная жизнь.
11. есть Здоровьем наполненная жизнь.
12. есть Устойчивостью наполненная жизнь.
13. есть Трезвостью наполненная жизнь.
14. есть Детством наполненная жизнь.
15. есть Можением исполненная жизнь.
16. есть Достатком наполненная жизнь.
17. есть Потентно наполненная жизнь.
18. есть Трудоспособное состояние жизни.
19. есть Самореализацией исполненная жизнь.
20. есть Устойчивое состояние жизни.
21. есть Золотой резерв жизни.
22. есть Самоисцеляющее состояние жизни.
23. есть Гармонией наполненная жизнь.
24. есть Оптимумом наполненная жизнь.
25. есть Информацией исполненная жизнь.
26. есть Конституцией детерминированная жизнь.
27. есть Генотипом исполненная жизнь.
28. есть Адаптацией наполненная жизнь.
29. есть Цикличное состояние жизни.
30. есть Виртуальное исполнение жизни.
31. есть Профилактикой исполненная жизнь.

**2 класс. Философско-теологические аспекты культуры здоровья**

1. Здоровье есть Свободой исполненная жизнь.

1. есть Культурой наполненная жизнь.
2. есть Верой наполненная жизнь.
3. есть Надеждой наполненная жизнь.
4. есть Духом наполненная жизнь.
5. есть Молитвой наполненная жизнь.
6. есть Мечтой наполненная жизнь.
7. есть Богом наполненная жизнь.
8. есть Мудростью наполненная жизнь.
9. есть Мировоззрением наполненная жизнь
10. есть Благочестием исполнение жизнь.
11. есть Рождеством исполненная жизнь.
12. есть Софийностью наполненная жизнь.
13. есть Гуманизмом исполненная жизнь.
14. есть Вечностью исполненная жизнь.
15. есть Ценностью наполненная жизнь.
16. есть Светом наполненная жизнь.
17. есть Мистикой наполненная жизнь.
18. есть Мерой исполненная жизнь.
19. есть Будущим исполненная жизнь.
20. есть Судьбоносное состояние жизни.
21. есть Временем детерминированная жизнь.
22. есть Реальное наполнение жизни.
23. есть Социум детерминированная жизнь.
24. есть Благополучием наполненная жизнь.
25. есть Целью наполненная жизнь.

**3 класс: Психологические аспекты культуры здоровья**

1. Здоровье есть Любовью наполненная жизнь.

1. есть Радостью наполненная жизнь.
2. есть Интересом наполненная жизнь.
3. есть Эмоциями наполненная жизнь.
4. есть Волей наполненная жизнь.
5. есть Установкой реализованная жизнь.
6. есть Спокойствием исполненная жизнь.
7. есть Мыслью наполненная жизнь.
8. есть Ответственностью исполненная жизнь.
9. есть Активностью наполненная жизнь.
10. есть Трудолюбием наполненная жизнь.
11. есть Оптимизмом исполненная жизнь.
12. есть Благополучием исполненная жизнь.
13. есть Самоограничением исполненная жизнь.
14. есть Самосотворением исполненная жизнь.
15. есть Поступками исполненная жизнь.
16. есть Интеллектом детерминированная жизнь.
17. есть Хотением наполненная жизнь.
18. есть Желанием наполненная жизнь.
19. есть Самоуважением наполненная жизнь.
20. есть Безопасностью наполненная жизнь.
21. есть Толерантное состояние жизни.
22. есть Энергетический процесс жизни.

**4 класс: Нравственно-эстетические аспекты культуры здоровья**

1. Здоровье есть Красотой наполненная жизнь.

1. есть Музыкой наполненная жизнь.
2. есть Нравственная жизнь.
3. есть Совестью исполненная жизнь.
4. есть Человеколюбием наполненная жизнь.
5. есть Добром наполненная жизнь.
6. есть Счастьем наполненная жизнь.
7. есть Судьбой исполненная жизнь.
8. есть Долгом исполненная жизнь.
9. есть Искусством наполненная жизнь.
10. есть Дарением наполненная жизнь.
11. есть Умеренная жизнь.
12. есть Грацией наполненная жизнь.
13. есть Милосердием наполненная жизнь.
14. есть Грациальное состояние жизни.
15. есть Примерная жизнь.
16. есть Оптимизмом пронизанная жизнь.
17. есть Целесообразно исполненная жизнь.

**5 класс: Педагогические аспекты культуры здоровья**

1. Здоровье есть Познанием исполненная жизнь.

1. есть Педагогично ориентированная жизнь.
2. есть Творчеством исполненная жизнь.
3. есть Физкультурная жизнь.
4. есть Режимная жизнь.
5. есть Стильная жизнь.
6. есть Комфортная жизнь.
7. есть Образованием наполненный процесс жизни.
8. есть Валеологичная жизнь.
9. есть Примерная жизнь.

**6 класс: Космо-экологические аспекты культуры здоровья**

1. Здоровье есть Природой исполненная жизнь.

1. есть Экологией исполненная жизнь.
2. есть Постом исполненная жизнь.
3. есть Экзогенный комфорт жизни.
4. есть Экологически чистый организм.
5. есть Отфильтрованная жизнь.
6. есть Космо-планетарно наполненная жизнь.
7. есть Гигиеничная жизнь.
8. есть Аурно насыщенная жизнь.
9. есть Чистая Вода, Чистая Еда, Чистый Воздух, наполняющие жизнь.[[1]](#footnote-1)\*

Таковы основные аналитические аспекты культуры здоровья. Постарайтесь использовать этот материал в качестве проблемных вопросов.

**Дополнительный материал**

Греховные страсти и борьба с ними (по учению преподобного Иоанна Лествичника):

* жестокосердие (окаменение сердца);
* нечувствие (безболезненность);
* неразумение (смущение ума);
* бесчестие;
* тщеславие;
* гордыня;
* блуд;
* гнев;
* печаль (огорчение);
* уныние;
* леность (дряхлость ума, расслабление души);
* многоспание;
* ожесточенность души;
* прекословие (словооправдание);
* сребролюбие;
* чревообъедение (чревоугодие);
* ложное благоговение;
* смехотворство (смех безвременный);
* забвение;
* худой навык;
* неверие;
* немилосердие;
* хвастовство;
* высокомерие;
* непослушание;
* дерзость;
* пленение ума;
* кощунство (острословие);
* прекословие;
* многоглаголание;
* худые привычки (невоздержанное житье);
* вражда;
* ненависть;
* памятозлобие;
* клевета;
* зависть;
* самолюбие;
* хула;
* искушение любви;
* страх (боязливость);
* лесть;
* притворное покаяние;
* безрассудное сетование;
* лукавство;
* лицемерие;
* ложь;
* своечиние.

**Задания и упражнения:**

1. Устно дай определения понятиям: *культура здоровья, трезвость, идеал, ценность*.

2. Выпиши в тетрадь те качества жизни, которые тебя больше всего устраивают.

3. Выпиши в тетрадь те греховные страсти, которые тебя наиболее опечаливают.

4. Выбери основные аналитические аспекты культуры здоровья, которые, по твоему убеждению, поведут наше общество вперед.

**Домашнее чтение**

**Раздумья академика Н.М. Амосова о здоровье**

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными, а затем и превы­сят созданное природой. И какими темпами! Ну, чем не бог?

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед страданиями и смер­тью. Да тот ли человек покорил Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?

1. В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но, иногда, и от неразумности.

2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не ­может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

3. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезни.

4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы - значимо­стью цели, временем и вероятностью ее достижения. И очень жаль, но еще характером! К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако, слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические на­грузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И еще пятое - счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы!

6. Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

7. Не переедать. Разумно питаться.

8. Уметь расслабляться - наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!

9. О счастливой жизни. Говорят, что здоровье - счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Од­нако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не опре­деляет. Правда, болезнь - она уж, точно - несчастье. Если тяжелая.

10. А если легкая, то некоторым даже приятно; можно расслабиться, и, авось, пожалеют. Или хотя бы сам себя пожалеешь. Так стоит ли биться за здоровье? Подумайте!

**Раздумья академика Ф.Г. Углова о здоровье**[[2]](#footnote-2)\*

На страницах этой книги я стремился объективно и бес­пристрастно осветить с научной точки зрения жизнь современного человека, выявив и светлые, и теневые стороны

Я хотел показать, что для здоровой и полноценной жизни человека, его семьи и общества необходимы собственные усилия.

В человеческом обществе должна господствовать **любовь к людям.** Никто на Земле не убивает себе подобных, никто, кроме человека. Только люди воюют между собой, убивают друг друга.

Любить друг друга собственным примером призывал нас Христос, он рассчитывал, что люди последуют этому совету, и тогда их жизнь станет радостной и счастливой.

Человек должен любить человека - как близкого, так и далекого. Надо помнить, что он подобен тебе и отличается от тебя только в мелочах. Эта любовь к людям рано или поздно, но обязательно принесет тебе ответную любовь людей. Она будет наградой и за снисходительность к слабостям ближних. Даже если не все ответят на твою любовь, ты этим не сму­щайся, а продолжай любить людей и делать им добро В этом ты познаешь удовлетворение и счастье, это обязательно ска­жется на обществе, на людях, на тебе самом. Ты будешь жить в атмосфере любви. Твои добрые дела будут вкладываться в общую копилку добра, которым будешь пользоваться и ты как член общества, и твоя семья, и близкие тебе люди.

И второе, что не менее важно, - не делать зла окружаю­щим. Сделанное тобой зло увеличит зло общества, в котором живешь ты и твои близкие, и непременно скажется на тебе самом и на твоих детях. Тут неотвратимо действует закон: что посеешь, то и пожнешь.

У нас об этом не принято говорить и писать.

Почему же я поднимаю свой голос за любовь к человеку?

Как врач, я часто имел дело с очень больными людьми, которые, чтобы избавиться от своей болезни, решались на опасную операцию, хотя она могла иметь для них печальный исход. Как же надо страдать, чтобы идти на такой смертельный риск! А моя судьба сложилась так, что мне пришлось одним из первых в России делать радикальные операции (очень в то время опасные) на легких, на сердце, на крупных сосудах, на пищеводе... И больные доверяли мне свою жизнь. Как же оправдать их доверие? За время подготовки к операции эти люди с их горем становились мне близкими, как родные, и я не избегал такого сближения. Чем ближе и роднее они мне становились, тем настойчивее я старался сделать все, чтобы их спасти.

Так я пришел к заключению, что больных надо любить - особенно тех, кто доверил тебе свою жизнь. Но почему только больных? Почему я не должен любить всех людей? Ведь лю­бой из них может заболеть, и тогда я буду делать все возмож­ное для его спасения. А раз так - я должен любить и здо­ровых...

Я люблю всех людей. Почему? Все они, подобно мне са­мому, переживают, страдают, нуждаются в помощи, в ласке и любви. И счастливы, оттого что их любят.

Люди! Любите друг друга!

Я, как могу, стараюсь следовать этому совету, стараюсь де­лать людям добро. Я стараюсь избавить человека от болезни, продлить его жизнь. Но это касается тех, кто ко мне обра­тился. А как же остальные? Наверное, можно принести им добро, дав совет, как сохранить здоровье и прожить долгую жизнь.

Наша жизнь складывается из двух основных компонен­тов: духовного и физического. О первом я говорил выше, и его законы подробно изложены в заповедях блаженства, которые и являются залогом долгой и достойной жизни чело­века.

Жизненный опыт, знакомство с людьми самых разных ха­рактеров, профессий, образа жизни, образования и воспита­ния, а также многочисленные литературные данные позволяют дать рекомендации, выполнение которых можно считать осно­вой долголетия.

Во-первых, человек не должен пить никаких алкогольных изделий: ни сладких, ни горьких, ни слабых, ни крепких, ни водки, ни вина, ни пива - ничего, содержащего алкоголь. И надо отказаться от курения. Не вполне нормальным (с точ­ки зрения здравого смысла) выглядит тот, кто с глубокомыс­ленным видом вдыхает в себя ядовитый дым с отвратительным запахом. Курение очень рано разрушает здоровье человека. Курящих долгожителей не бывает.

Это основная предпосылка для долголетия. Нарушение этой рекомендации сведет на нет выполнение любых других.

Что же все-таки самое важное?

По-моему, главное - это думать о людях хорошо. При пер­вой встрече с человеком можно по-разному отнестись к нему. Некоторые "умники" считают: "Увидел человека впервые - ду­май, что это плохой человек, жди от него вреда. И ты ока­жешься прав".

Нет, это самая грубая ошибка, неверный, извращенный взгляд на жизнь! В каждом человеке можно найти все - и хорошее, и плохое. Но если ты ищешь хорошее, то ты его и найдешь. И ошибешься реже. И получится у тебя, что хороших людей больше, чем плохих.

Люди не всегда хотят и даже не всегда могут показать свою доброту. Ведь доброту часто принимают за слабость. Поэтому самое разумное и благородное - при встрече с человеком думай о нем хорошо. Люби его!

К здоровью своему, которое, тебе подарили при рождении, отнесись разумно и с благодарностью за такой прекрасный, драгоценный дар. Здоровье надо беречь, сохранять, но и не изнеживаться. Если любишь работать - укрепишь душу и тело естественным путем. Лентяй - человек пустой и никому не нужный, никчемный. Он живет бесцельно, за счет других. Дол­гожителями лентяи не бывают.

Вот, пожалуй, главные мысли, которыми я хотел поделить­ся. А теперь

**Памятка российскому долгожителю**

1. Люби Родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.

2. Люби работу. И физическую тоже.

3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких об­стоятельствах.

4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.

6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни сто­ило. Не переедай!

7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.

8. Не бойся вовремя пойти к врачу.

9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.

10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его.

11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

[](http://trezvstav.narod.ru/pictures/golub4big.jpg)

плакат Юлии Голубь

**"Здравствуйте, вам говорю!" – П.К. Иванов**

Правила "Детки" можно начинать выполнять в любом возрасте независимо от состояния здоровья. В первую очередь к Иванову обращались те, кому врачи уже не могли помочь. Он лишь преду­преждал: "Прежде чем заняться по моей системе закалки-трени­ровки, хорошенечко подумай, для чего (и как) ты это будешь де­лать. Осознание всех своих действий залог здоровья и успеха... Не спеши жить, спешка - проявление неразумности". Даже чисто ги­гиенические рекомендации Иванова имеют многоплановую образ­ность, отражают множество уровней сознательной работы. Важно выполнять каждый совет "Детки" буквально. С чего начать?

Выйти на улицу и встать босыми ногами на землю - хотя бы на несколько секунд, в зависимости от уровня страха и готовности вашего сознания. Если при этом успеете правильно подышать (для начала хотя бы сделать полный вдох ртом и проглотить) и поду­мать о здоровье - тогда совсем хорошо. Затем нужно облиться хо­лодной водой, дома или на улице - "это твои условия". Если страх перед холодной водой велик, то нужно начать сознательно его пре­одолевать: в первый раз плеснуть хотя бы на стопы, на другой день чуть повыше и повышать уровень до тех пор, пока не решитесь окатить себя водой целиком, с головой. Вы на собственном опыте убедитесь, что кратковременная доза концентрированного холода "пробуждает организм" к здоровью, а вовсе его не переохлаждает. После такого окатывания организм начинает интенсивно выраба­тывать внутреннее тепло, больному человеку сразу становится легче.

Проделывать все это необходимо каждый день дважды, тратя утром и вечером всего по несколько минут. Длительность воздейст­вия холодом или стояния на земле не имеет принципиального зна­чения. Здесь важен поступок, сам факт, что человек сознательно делает шаг навстречу здоровью, шаг к своему месту на Земле. Да­лее пусть жизнь идет естественным чередом. Нужно лишь попутно стараться выполнять все другие правила. Не плевать на землю, здо­роваться с возможно большим числом людей, не пить, не курить, терпеть без еды и питья субботу - так все до единой рекомендации.

Самая характерная ошибка - это стремление выполнять только часть правил, делить их на обязательные и необязательные. Именно такое неправильное отношение к "Детке" приводит к осложнениям. Если же человек разумно и без спешки старается выполнить все, что ему по силам, то он, как правило, сразу чувствует облегчение.

"Свое здоровье надо в природе заслужить делом – и ничем иным".

Нужно, чтобы Природа (внутренняя и внешняя) "захотела" пойти человеку навстречу. Одних обливаний, как правило, недос­таточно. "Природу не обманешь... она в этом предостережена" и требует "собственных сознательных усилий на всех уровнях".

"Больному человеку все делается непригодным, и Природа не помощник. Он морально падает, он морально умирает, уходит из жизни, идет к смерти".

"Болезни делают человека неполноценным, заставляют думать больше не о деле, а о себе. Болезни делают человека эгоистом".

Вот почему люди с больным телом и сознанием обычно не способны правильно оценить большинство пунктов "Детки". Им нужно просто пробовать их выполнять, а уже потом делать выводы.

Другой характерной ошибкой являются попытки модифициро­вать "Детку" для себя. Стояние босиком на балконе или на снегу, принесенном в дом, несет только закаливание холодом: такие про­цедуры не могут заменить подлинных рекомендаций "Детки". Без­условно, на балконе полезно делать "вдохи жизни" и дышать от­крытым телом, ноги полезно погружать в холод любой формы, но все это не может заменить непосредственный контакт с землей. Становиться босиком на землю или лежащий на земле снег нужно обязательно - "земля принимает болезни".

Чем холоднее вода, тем она более способна "выгонять болез­ни" - это касается и очень ослабленных людей. Но обращаться с водой нужно разумно, умело, не забывая об осторожности. "Не бойтесь холодной воды, она же живая!" Как всякое живое существо, холодная вода может помочь, а может и "наказать", "скрутить в бараний рог". Все будет зависеть от намере­ний и готовности человека войти с ней в правильное "общение".

К П.К. Иванову и его жене В.Л. Сухаревской не раз обращались с таким вопросом: как быть, если нет чистого воздуха, продуктов, чистой воды. И в ответ слышали вопрос:

- А ты укажи место, где сейчас все чистое? Действительно, осталось ли место на земле, где все сохрани­лось в первозданном чистом виде? Один из многочисленных "сек­ретов" системы в том, что "неумираемые силы" существуют вез­де, где есть Природа (материя) с ее законами. Только в искусственных и "отравленных" условиях извлекать эти силы труд­ней. Если мы живем в задымленном промышленном городе – значит, это наше место и условия, где мы поставлены Природой жить". Главное, совершать в этих условиях поступки, нужные Природе (их-то и подсказывают правила "Детки"), научиться правильно принимать любые внешние условия.

П.К. Иванов рекомендовал стараться по возможности дышать чистым воздухом, а "питаться самым лучшим", но неизменно до­бавлял, что чистая вода или продукты - не главное. Не они в сущности "питают" Человека. Путь к "чистому питанию Человека открывают правильные поступки и дела".

"Вредна не та грязь, что снаружи организма, а та, что внутри".

Перейти от прогреваний к закаливанию можно сразу, сразу можно отказаться и от лекарств. Но при этом надо стремиться вы­полнять все правила. Самое опасное и вредное - "расшатывать" организм то к теплу, то к холоду, или то употреблять лекарства, то их бросать. Если вы начали лечить себя холодом, то о прогреваниях желательно не думать совсем.

После длительной практики оздоровления у человека нередко появляется потребность более глубокого осознания каждого пунк­та "Детки". Он начинает рассматривать как наркотик не только алкоголь и курение, но и некоторые свои привычки - все, к чему жадно, наркотически человек устремлен, что связывает его спо­собность нести в себе полное здоровье. К таким видам духовно-этической наркомании можно отнести переедание, сладостра­стие, болтовню, суетливость, умничанье, салонную элитарность, исключительность лидерства, бюрократичность...

Все это - действия "для себя", стремление жить за счет друго­го, а не за счет собственного сознания, естественных потребно­стей и любви к Природе. Такие склонности и поступки Природе чужды, сейчас она особенно нуждается в помощи и понимании со стороны каждого. За потребительство Природа неизбежно наказы­вает. "А вы совершайте правильные поступки и тогда болеть (го­реть) не будете".

**Литература**

Алиев Х.М. Ключ к себе: этюды о саморегуляции. – М.: Мол. гвардия, 1990.

Баранов А.А., Матвеева Н.А. Здоровье школьников: пути его укрепления. – Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 1989.

Бережков Л.Ф., Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Медицинские наблюдения за состоянием здоровья школьников. Руководство для врачей школ. - М.: Медици­на, 1983, с. 41-87.

Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. 3-е изд. - Ростов н/Д.; изд-во Ростовск. ун-та, 1990.

Крылов Д.Н. Критические периоды формирования личности. / Здоровье, развитие, личность. - М.: Медицина, 1990, с. 210-221.

Крылов Д.Н., Кулакова Т.П. Нервно-психическое здоровье и задачи психогигие­ны детства. Гигиенические аспекты охраны здоровья детей и подростков. - М., 1984, с.173-183.

Крымская И.Г. Гигиена и экология человека. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.

Кючарьянц В. Тревога: Новая проблема в зеркале психики // Московские новости. -1987, - 17 мая.

Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: "Знание" РСФСР, 1982, 40 с.

Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987.

Навакатикян А.О., Ковалева А.И. Здоровье и работоспособность при умственном труде. - Киев: Здоровье, 1989.

Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. - Л.: Медицина, 1982.

Петленко В.П. Философские вопросы теории патологии. - Л.: Медицина, книга 1, 1968; книга 2, 1971.

Петленко В.П., Сержантов В.Ф. Проблема человека в теории медицины. - Киев: Здоровье, 1984, с. 192-194.

Петленко В.П., Спивак Л.И. Философия и психосоматическая проблема медицины // Военно-медицинский журнал, - 1984, - №9, - с. 11-16.

Петленко В.П., Струков А.И., Хмельницкий O.K. Детерминизм и теория причинности в патологии. - М.: Медицина, 1977, с. 42-201.

Петленко В.П., Струков А.И., Хмельницкий O.K. Детерминационная концепция болезней человека. // Архив патологии. – 1884. - №11. - с. 3-8.

Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Философия медицины. - Киев: Здоровье, 1981, с. 223-224.

Попова А.И. Укреплять здоровье. // Начальная школа. – 1990. - № 6. - с. 89-92.

Сердюковская Г.Н., Кляйнпетер У. Охрана здоровья детей и подростков - важнейшая социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. – М.: Медици­на, 1990, с. 14-26.

**Глава 2**

**Здоровое питание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * знакомишься со здоровой и полезной пищей; * познаешь пищу, которую следует избегать; * получишь представление о "правопитании" (рациональном питании); * узнаешь о сыроедении, голодании, вегетарианстве и полезных соках.   **Главные понятия темы:**  **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и национальных факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию. | Правильное питание – "правопитание" – это такая наука, которая похожа на урок правописания или грамматики. Путь к науке начинается с азов. Начнем и мы с вами с этого.  **Что мы едим?**  Наша пища, как известно, состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Образование клеток и тканей, т. е. рост организма, происходит главным образом за счет белка. По своему происхождению белки делятся на животные и растительные. Из растительных можно назвать сою, горох, хлеб и другие. Из животных – сыр, мясо, рыба, яйцо, молоко и другие. Растительный белок очень полезен, но он не может полностью заменить белок животный. К примеру, аминокислотный состав белков животного происхождения ближе организму человека. В рационе подростка белки животного происхождения должны составлять около 60% от общего количества белка в пище.  Жиры и углеводы – основные источники энергии. Суточная потребность девушек составляет 2800 килокалорий, а юношей – 3150 килокалорий. При сгорании 1 грамма жира образуется 9,3 килокалории, а 1 грамма белков и углеводов – 4,1 килокалории. Известно, что очень полезны растительные масла. В то же время, в них не содержатся полинасыщенные кислоты, которые тоже необходимы организму человека.  Сколько же килокалорий вы тратите в час на вашу основную деятельность - учебу? Все виды этой деятельности превышают 100 ккал/ч: читаете учебник - около 110 ккал; слушаете объяснение учителя, отвечаете на уроках, сдаете экзамены - по 100; выполняете лабораторную работу (на уроках химии или физики) - до 150 ккал/ч; работаете на уроках труда - 150-190 ккал/ч. (табл.1).  Наибольшее количество энергии тратится при занятиях физическими упражнениями, спортивными играми, бегом. Так, на утреннюю зарядку вы расходуете не менее 200 ккал/ч, на прогулочную ходьбу 170-200, на ходьбу средней скорости - около 300, при увеличении скорости ходьбы энерготраты растут до 600 ккал/ч. Между прочим, если вы идете со средней скоростью по песчаной или заснеженной дороге, то энерготраты увеличиваются до 450 ккал/ч.  Езда же в транспорте требует небольшого расхода энергии – не более 100 ккал/ч. А вот каков расход энергий при занятиях различными видами спорта в ккал/ч:   * бег (10 км/ч) 670 * бег (18 км/ч) 1180 * бег на лыжах 420-800 * езда на велосипеде 180-570 * плавание 230-950 * катание на лодке (гребля) 200   **Сколько энергии вы расходуете, столько вы и должны получать с пищей.** Так определяется потребность в калорийности суточного рациона. | | | | | | |
| **Пометки на полях:**  Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел.  *Абу-ль-Фарадж.*  Абу-ль-Фарадж (897-967) – арабский поэт и ученый.  Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.  *Гиппократ.*  Гиппократ (460-370 до н. э.) - древнегреческий врач.  Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.  *Античный*  *афоризм.* | **Таблица 1**  **Примерный расход энергии на различные виды деятельности**[[3]](#footnote-3)\* | | | | | | |
| Вид деятельности | | | | | Энергозатраты, ккал/час | |
| Сон и отдых лежа | | | | | 65-77 | |
| Уборка постели, личная гигиена | | | | | 102-144 | |
| Чтение, просмотр телевизионных передач | | | | | 90-100 | |
| Шитье, вязание | | | | | 95-110 | |
| Мытье посуды, глажение белья | | | | | 130-144 | |
| Вытирание пыли, подметание полов | | | | | 167-180 | |
| Стирка белья, мытье полов | | | | | 200-270 | |
| Другие виды домашней работы | | | | | 157-200 | |
| **Таблица 2**  **Физиологические нормы суточной потребности школьников в пищевых веществах (г) и калорийности рациона (ккал)\*** | | | | | | |
| Возраст, лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | Калорийность |
| всего | в том числе животные | всего | в том числе животные |
| 1-10 | 80 | 48 | 80 | 15 | 324 | 2400 |
| 11-13 | 96 | 58 | 96 | 18 | 382 | 2850 |
| 14-17 (юноши) | 106 | 64 | 106 | 20 | 422 | 3150 |
| 14-17 (девушки) | 93 | 56 | 93 | 20 | 367 | 2750 |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Две четверти желудка наполни пищей, одну питьем и одну оставь для ветра.  *Древнетибетский трактат "Чжуд-ши".*  Человек копает себе могилу ножом и вилкой.  *Старинная*  *поговорка*  Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.  *Китайская*  *пословица*  Избыток пищи мешает тонкости ума.  *Сенека.*  Сенека (Младший), Луций Анней (4 до н. э.-65 н. э.) – римский писатель, философ.  Встав из-за стола голодным – Вы наелись, если Вы встаете наевшись – Вы переели, если встаете переевши – Вы отравились.  *А. Чехов.*  Чехов Антон Павлович (1860-1904) – русский писатель. | Минеральные соли сохраняют неизменный состав крови, придают крепость костям, способствуют деятельности мозга, да в принципе всего организма. В организме имеются соли кальция и фосфора, железо, магний, натрий, марганец, цинк, йод, кобальт, фтор и т. д., и т. п. – почти вся таблица Менделеева. В то же время, в потреблении фтористого натрия или поваренной соли нужно знать меру. И будет лучше, если пища будет мало соленой.  Кроме того, организму требуются различные витамины, и в первую очередь витамин С, провитамин А, витамины группы В, витамин Р и другие.  Чрезвычайно полезны натуральные соки, в которых хорошо сохраняются минеральные соли, есть в них пектиновые вещества и клетчатка, но особенно много витаминов.  Абрикосовый сок содержит калий, необходимый для поддержания в нор­ме сердечно-сосудистой системы, железо, необходимое для предупреждения малокровия, а главное много каротина - провитамина А. Стакан сока полностью возмещает суточную потребность в этом витамине. То же самое можно сказать и про сливовый сок. Многие предпочитают томатный сок. Он пре­красно утоляет жажду и очень полезен. Выпив стакан сока, можно удовлетво­рить суточную потребность в витамине С и минеральных веществах. Томат­ный сок долго сохраняет свои свойства. Повторим: зимой и ранней весной выпить стакан или хотя бы полстакана сока весьма полезно. В виноградном соке много калия, в яблочном - железа, в соке из крыжовника и малины - меди. В 100 граммах черносмородинового сока содержится до 90 миллиграм­мов витамина С, что полностью удовлетворяет суточную потребность в этом витамине взрослого человека. Яблочный сок богат также витамином Р, ряби­новый и морковный - провитамином А (каротин).  Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа органов и систем человеческого организма - все это и многое другое зависит от правильного питания, от приема разнообразной пиши. При однообразном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. Это про­является в виде частых простудных заболеваний, малокровия, ве­сенней утомляемости, кариеса зубов и других болезненных состояний.  **Физические часы питания**  Интервал между приемами пищи не должен превышать 4-4,5 часа. Наиболее рационален четырехразовый прием пищи в одни и те же часы. | | |
| Обжоры роют себе могилу зубами.  *А. Этьен.*  Этьен, Анри (Младший) (1531-1598) – французский писатель, переводчик, филолог. | **Таблица 3**  **Сочетание пищевых продуктов** | | |
| Наиболее распространенные продукты | Наилучшее сочетание | Наихудшее сочетание |
| Фрукты (полукис­лые и некислые) | Кислое молоко | Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко |
| Фрукты кислые | Прочие кислые фрукты, орехи, молоко кислое | Сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов |
| Зеленые овощи | все белки, все крахмалы | Молоко |
| Крахмалы | Зеленые овощи, живот­ные, растительные жиры | Все белки, все фрукты, кислоты, сахара |
|  | Мясо (всех видов) | Зеленые овощи | Молоко, крахмалы. сладости, другие белки, кислые фрукты н овощи., сливочное и растительное масло, сметана, сало |
|  | Орехи (большинство видов) | Зеленые овощи, кислые фрукты | Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сливки, сало |
| Яйца | Зеленые овощи | Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, лярд, сало |
| Молоко | Принимать отдельно или с кислыми фруктами | Все белки, зеленые овощи, крахмалы |
| Жиры животные | Все злаковые | Все белки |
| Дыня (всех видов) | Лучше употреблять отдельно | Все продукты |
| Злаковые (зерновые) | Зеленые овощи | Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко |
| Салаты, бобовые, горох, (кроме зеленых бобовых) | Зеленые овощи | Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масло, сливки, сало, лярд |
|  | | |

**Азбучные истины "правопитания":**

* Никогда не ешьте до явного перенасыщения, когда в подложечной области возникает ощущение тяжести, вид пищи, воспоминание о ней вызывает отвращение, мучительно клонит ко сну, а при резких движениях возникает отрыжка.
* Стремитесь есть в твердо установленные часы и ничего не ешьте в промежутках между основными приемами пиши.
* Во время еды не ведите серьезных разговоров, не читайте и не смотрите телевизионные передачи. Любое отвлечение в период приема пищи приводит к затормаживанию функции желудочно-кишечного тракта, что отрицательно сказывается на пищеварении.
* Не торопитесь во время еды. Плохо прожеванная пища хуже усваивается, раздражает стенки пищевода, желудка, кишечника.
* Не ешьте очень холодную, а тем более очень горячую пищу. Частое охлаждение или обжигание слизистой пищевода и желудка способствуют возникновению воспалительных процессов.
* Следите за систематическим опорожнением кишечника, выработайте у себя условный рефлекс, чтобы стул был всегда в одно и то же время.
* Не забывайте о белках, а значит ешьте творог, сыр, рыбу, мясо, яйца; о фосфоре - яйца, морская рыба; о кальции - в молочных продук­тах; о витамине С, который содержится в овощах и зелени, в апельсинах, лимонах, яблоках, квашеной капусте.
* Если вы переутомились, если ваши глаза устали от вечернего чтения, пре­рвитесь на 5-10 минут, натрите на пластмассовой терке 5-6 морковок и выжмите массу через марлю. Получится чашка (или даже больше) сока. Сразу же выпейте его маленькими глотками. Еще вкуснее и полезнее напиток из морковного сока с половиной стакана холодного молока. Ваш организм зарядился витамином А, точнее каротином.
* Готовьте еду маленькими порциями.
* Ешьте из посуды маленьких размеров.
* Перед подачей на стол раскладывайте еду на порции.
* Ешьте медленно, маленькими кусочками.
* В гостях ешьте как можно меньше.
* Если вы сегодня "набрали" лишние калории, завтра их луч­ше "недобрать".
* Откажитесь от соусов, приправ, газированных напитков, ост­рых, соленых и маринованных блюд.
* Жареные блюда замените на вареные и тушеные.
* Ограничьте потребление соли.
* Сократите потребление хлеба и сахара до двух кусков в день.
* При нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или кусочек капусты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Таблица 4**  **Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (в граммах)**[[4]](#footnote-4)\* | | | |
| Продукты | Возраст, лет | | |
| 11-13 | 14-17 | |
| девушки | юноши |
| Молоко | 500 | 500 | 500 |
| Творог и творожные изделия | 45 | 50 | 50 |
| Сметана | 15 | 15 | 20 |
| Сыр | 10 | 15 | 15 |
| Мясо, мясопродукты | 170 | 200 | 220 |
| Рыба | 50 | 60 | 70 |
| Яйца, шт. | 1 | 1 | 1 |
| Хлеб ржаной девочки  мальчики | 70  100 | 100  100 | 150  150 |
| Хлеб пшеничный девочки  мальчики | 150  200 | 200  200 | 250  250 |
| Крупа, макаронные изделия девочки  мальчики | 45  50 | 50  50 | 60  60 |
| Сахар, кондитерские изделия | 80 | 80 | 100 |
| Масло сливочное | 30 | 30 | 40 |
| Масло растительное | 15 | 15 | 20 |
| Картофель девочки  мальчики | 200  250 | 250  250 | 300  300 |
| Другие овощи | 300 | 320 | 350 |
| Фрукты, ягоды | 150-500 | 150-500 | 150-500 |

**Сыроедение**

На первый взгляд сырая пища не всегда приятна. Мы знаем множество сыроедов, которые восторгаются сырой пищей. Сырая пища обладает рядом преимуществ:

* содержит в полной мере в себе энзимы (ферменты), аккумулирующие солнечную энергию;
* сохраняет все витамины и микроэлементы;
* иммунизирует организм человека против вредных бактерий;
* содержит больше щелочных оснований, что важно для здоровья и выносливости;
* укрепляет жевательный аппарат и зубы;
* не вызывает лишней жажды;
* насыщает быстрее, больше и экономичнее;
* дешевле в подготовке;
* помогает при различных заболеваниях (подагре, ожирении и т. п.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Таблица 5**  **Важнейшие источники витаминов в продуктах питания** | | |
| Витамины | Суточная потреб­ность, мг | Фрукты, овощи и другие продукты |
| А  (ретинол, пигмент каротина) | 1.5-2 | Шпинат, салат, капуста, горох зеленый, лук зеленый, морковь, тыква, фасоль, томаты, шиповник, абрикосы, персики, облепиха, рябина, дыня, печень, молоко, рыба. масло, яйца, сыр, рыбий жир. |
| В1  (тиамин) | 2-4 | Дрожжи, овсяная, гречневая и перловая крупа, капуста цветная и брюссельская, пастернак, шпинат, бобы, горох, фасоль. |
| В2  (рибофлавин) | 1.5-3 | Зеленые овощи, капуста цветная, лук зеленый, горох зеленый, морковь, сливы, персики, пивные дрожжи, печень, говядина. |
| В3 (пантотеновая кислота) | 12 | Зеленые овощи, картофель, морковь, мясные, молочные и рыбные продукты. |
| В6  (пиридоксин) | 1.5-3 | Дрожжи, печень, зеленые овощи, зеленый горох, картофель, хлеб пшеничный II сорта, крупы. |
| В12  (фанкобаламин) | 0.001 | Зеленые овощи, ягоды, пивные дрожжи, печень, говядина, куриное мясо, рыба, яйца, творог. |
| С  (аскорбиновая кислота) | 60-100 | Перец, петрушка, капуста брюссельская, лук зеленый, томаты, брюква, редис, репа, картофель. шиповник, смородина черная и красная, земляника, цитрусовые, крыжовник, малина, яблоки, облепиха. |
| Е  (токоферолы) | 12-15 | Салат, капуста, тыква, рябина, облепиха, растительные масла, яйца, печень. |
| К (филохиноны) | 0.015 | Салат, шпинат, капуста, томаты. |
| Р  (рутин) | 25-75 | Морковь, свекла, рябина черноплодная, смородина черная и красная, слива, груша, виноград, вишня, земляника, малина, яблоки. |
| РР  (никотиновая кислота) | 15-20 | Картофель, фасоль, капуста, морковь, помидоры, горох, печень, яйца, хлеб ржаной, говядина, сыр, молоко. |
| Д  (кальциферолы) | 0.0025 | Рыба, рыбные продукты, молоко, масло сливочное. |
| Bс (фолиевая кислота) | 0.2-0.3 | Печень, петрушка, салат, шпинат, лук зеленый, говядина, яйца, творог. |

**Пища, которую следует избегать[[5]](#footnote-5)\***

Рафинированный сахар и продукты с его содержанием - джемы, желе, мармелады, мороженое, шербеты, конфеты, пирожное, жевательная резинка, безалкогольные напитки, пирожки, кондитерские изделия, пудинги, фруктовые соки с сахаром, фрукты, консервированные в сиропе.

Кетчуп, горчица, уксус, острые соусы.

Соленые продукты, такие как картофельные чипсы, соленые орешки, соленые крекеры, соленые сухарики.

Белый рис и очищенный ячмень.

Жареное.

Насыщенные жиры и гидрогенизированные масла (враги сердца, закупо­ривающие кровеносные сосуды).

Продукты, содержащие хлопковое масло (если на упаковке написано, что в состав продукта входит растительное масло, выясните, что это за масло).

Маргарин (насыщенные жиры и гидрогенизированные масла).

Арахисовое масло, содержащее гидрогенизированные масла.

Натуральный кофе.

Копченая рыба в любом виде.

Копченое мясо - ветчина, бекон, колбаса.

Мясо для ленча - сосиски, салями, солонина и любые виды мяса, содер­жащие нитраты и нитриты.

Сухие фрукты, содержащие двуокись серы в качестве консерванта.

Продукты, содержащие любые добавки и консерванты.

Цыплята, нашпигованные различными стимуляторами, и продукты из них.

Консервированные супы (читайте этикетки, обращая внимание на содер­жание консервантов, крахмала, белой или пшеничной муки).

Продукты из белой муки - яблоки, запеченные в тесте, бисквиты, лапша, вафли, макароны, спагетти, пицца, пироги, пирожное, булочки, соусы и подливки.

Несвежие овощи и салаты, подогретую картошку.

**Изделия, которые нужно исключить из жизни совсем**

Алкоголь: водку, вино, коктейли, коньяк, шампанское, пиво, и т. п.

Табак: сигареты, папиросы, сигары, сигарелы, листовой табак, нюхательный табак и т. д.

Токсиканты и яды.

Все другие наркотики.

**Примечания для педагога**

**Работа с родителями**[[6]](#footnote-6)\*

В настоящее время родители часто хотят принимать активное участие в жизни и раз­витии своих детей. Но им следует привык­нуть к мысли, что дети в возрасте от 12 до 15 лет становятся все более самостоятельны­ми.

Дети в этом возрасте, в основном, еще питаются пищей, которую готовят их роди­тели. Однако дети часто сами выбирают что им есть.

Обучая правильному питанию в усло­виях школы, учителя должны предоставлять в распоряжение родителей максимум сведе­ний и материалов. Возможность участвовать в обучении детей правильному питанию мо­жет оказаться для родителей интересной, но и трудной задачей.

Располагая конкретными предложения­ми со стороны учителя и при правильном отношении к этому, родители могут стать надежными помощниками детей при реше­нии зачастую трудных вопросов здорового питания.

В работе с родителями школа должна учитывать следующее:

* Родителям нужна информация о пра­вильном питании.
* Родители должны быть в курсе того, что преподается детям на уроках по здоровому питанию.
* Следует поощрять откровенность в общении между детьми и родителями и готовность последних отвечать на вопросы детей, касающиеся питания.
* Родителям следует знать о связи пита­ния и здоровья.
* Может понадобиться убеждение ро­дителей в необходимости предоста­вить детям большую самостоятель­ность в вопросах питания.
* Учителя могут порекомендовать ро­дителям привлекать детей к закупке продуктов и приготовлению пищи.

Рекомендации о том, как обеспечить участие родителей:

• Передавайте со школьниками письма для родителей. Например:

Уважаемые родители,

В школе ваш ребенок будет участвовать в увлекательной программе обучения пра­вильному питанию.

Все возможное делается для того, чтобы дать детям основные сведения о здоровом питании, которые помогут им правильно питаться сейчас и в течении всей после­дующей жизни.

Изучение того, чем следует питаться и по­чему - является важной частью детского образования. Программа обучения пра­вильному питанию ориентирована на ра­боту в классе. Мы приглашаем вас сле­дить за занятиями.

Вы, вероятно, будете получать некоторые материалы для домашней работы, рассчитанные на ваше участие в программе "Уроки культуры здоровья". Важно, чтобы дома школьники применяли на практике зна­ния, полученные в школе.

Мы надеемся на вашу помощь и сотруд­ничество в обеспечении классных меро­приятий здоровой и питательной пищей.

Вы конечно же понимаете, почему так важно, чтобы продукты для мероприятий и школьных завтраков способствовали хо­рошему здоровью ваших детей.

Если у вас возникли вопросы или вы хо­тите получить дополнительную информа­цию по программе обучения здоровому и трезвому образу жизни, пожалуйста, обращайтесь с

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_в.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим.

• Информируйте родителей о том, с какими сведениями по вопросам питания позна­комились дети, и как в связи с этим долж­но меняться их поведение и отношение к пище.

* Регулярно посылайте родителям письма с описанием видов работ и упражнений.
* Организуйте силами родителей и школы мероприятие, посвященное программе дие­тологического образования для родите­лей.
* Приглашайте родителей на занятия детей для того, чтобы они познакомились с тем, что изучают их дети.
* Рассылайте родителям перечень информа­ционных материалов по вопросам пита­ния и качества продуктов, имеющуюся в местных общественных организациях и библиотеках.

**Работа с общественностью**

Дети в этом возрасте проявляют интерес к мероприятиям, которые позволяют им по­чувствовать причастность к жизни об­щества. Особый интерес школьники этого возраста проявляют к спортивным меро­приятиям, проводимым сразу после уроков или вечером.

Являясь наставниками таких детей, учи­теля пользуются влиянием, которое распро­страняется на детей и вне классной комнаты. Привлечение к обучению сил общественно­сти может оказаться и интересным событием и стимулирующим фактором для школьни­ков.

Участие в обучении сил общественности может также благотворно сказаться на при­лежании учеников и предоставить им воз­можность оказать помощь людям вне их домашнего и школьного круга.

Несколько рекомендаций:

* Освещайте успехи своих учеников и их просвещенность в вопросах питания через стенную печать и плакаты. Развесьте фо­тографии блюд, приготовленных учащимися, в магазинах, кондитерских и т. д.
* Пригласите на занятие в класс с целью рассказать о своей работе людей, рабо­тающих в пищевой отрасли промышлен­ности.
* Проследите путь продукта от поля на стол. Пригласите специалистов, свя­занных с этим процессом, в класс.
* Способствуйте освещению успехов своих подопечных в местной прессе и по телеви­дению, включая и темы положительных изменений в питании детей.
* Рассылайте родителям и видным обще­ственным деятелям информационные письма, содержащие сведения, которые получают дети.
* Поощряйте стремление своих учеников помогать родителям и престарелым людям в приобретении продуктов пита­ния.
* Устраивайте экскурсии в больничные комплексы питания для бесед со специа­листами, отвечающими за приготовление пищи.
* Разрабатывайте меню с учетом специфи­ческих диет.
* Попросите учеников побеседовать со свои­ми родителями, бабушками и дедушками с тем, чтобы узнать побольше об истории семьи, традициях в питании, культурных истоках.
* Устраивайте беседы о кухнях других на­родов. Обсуждайте с друзьями по пере­писке их любимые блюда и способы их приготовления.
* Собирайте у всех проживающих в данной местности рецепты блюд здоровой пищи.
* Проведите опрос учащихся с целью выя­вить наличие у них интереса к вопросам правильного питания и поддержания культуры здоровья.
* Выясните в редакции местной газеты, не могут ли они напечатать вашу заметку о проблемах питания с точки зрения школь­ников.

**Вопросы и задания:**

1. Какие витамины ты знаешь?

2. Что называют кладовой жизни?

3. Какую пищу следует избегать в своей жизни?

4. Чем полезно сыроедение?



**Домашнее чтение**

**Диета Доктора Брэгга**

*Правильное питание представляет следующая диета, рекомен­дуемая доктором Брэггом.*

1. 3/5 вашей естественной диеты должны составлять фрукты и овощи, сырые, печеные или слегка сваренные. Ешьте как можно больше сырых фруктовых и овощных салатов. При приготовлении овощных или фруктовых блюд используйте как можно меньше во­ды и не разваривайте их. Картофель лучше всего отваривать или печь в мундирах.

2. 1/5 часть вашей диеты должна состоять из протеинов. Не ешь­те мясо более трех раз в неделю. Оно содержит мочевую кислоту и большую концентрацию тяжелых насыщенных жиров. Яйца также не следует употреблять более трех раз в неделю. Замечательным источником протеинов являются бобовые (фасоль, горох, соя), неочищенный рис, орехи всех видов (сырые или жареные без со­ли), свежая рыба, сыры, семечки (подсолнечные, тыквенные),

3. Остальная 1/5 часть вашей натуральной диеты состоит из трех частей:

а) натуральное растительное масло (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, ореховое);

б) натуральные сладости (мед, патока, сухофрукты, высушенные на солнце без консервантов);

в) натуральный крахмал, который входит во все натуральные цельные зерна.

Не переедайте, ешьте простую пишу и помните, что естествен­ная диета не содержит соли. При желании вы быстро привыкнете к натуральной пище, и усилия ваши будут вознаграждены.

При оценке питания учитываются полноценность диеты, расстройства аппетита, нарушение пищеварения и всасывания, а также изменение массы тела. Оценка питания включает рассмотрение количественных и качественных его показателей, в том числе диетические ограничения, связанные с болезнями, особенностями образа жизни и другими обстоятельствами. У здоровых лиц с нормальным питанием индекс массы тела равен 20-25, при избыточном питании - 26-30, при умеренном ожирении - 41 и выше, а при истощении - 19 и меньше. Индекс массы тела является чувствительным показателем взаимосвязи массы тела и роста.

**Взгляд на питание Арнольда Шварценеггера**[[7]](#footnote-7)\*

Если физические упражнения - это одна половина секрета достижения продолжительной, здоровой, физически активной и полноценной жизни, то вторая половина - это правильное и сбалансированное питание.

Все это в равной степени относится и к детям, и к взрослым. Я расскажу вам, как добиться правильного питания в семье. Обратите внимание, что я говорю именно о всей семье. Точно так же, как участие и внимание родителей является главным фактором успеха физической подготовки их детей, правильное питание родителей должно подавать пример детям. Бессмысленно уговаривать маленькую Сьюзи отложить в сторону очередную плитку "Марса" или "Сникерса", если она видит, что родители сами не упустят шанса съесть ее.

Главное в формировании физически полноценного человека - это раз­витие привычки к правильному образу жизни в раннем возрасте.

Правильное питание совсем не означает, что в нашем рационе должны присутствовать только зелень и сырые овощи. Правильно подобранная пища может - и должна! - быть вкусной настолько, чтобы садясь за стол вы ощути­ли жалость к несчастным, которые толпятся у раздаточных окон закусочных.

Правильное питание - это не причуда. Когда я рос, никто даже не слы­шал о грейпфрутовой диете, дополнительных витаминах и рыбьем жире - мы просто ели вкусную пищу, приготовленную дома из натуральных продуктов, и вырастали сильными и здоровыми - такими же, как наши родители и родители родителей. Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для вас, а что нет; затем - претворение этого знания в жизнь, то есть приобретение правильных привычек, становящихся второй натурой.

Знаете ли вы, что более тридцати процентов американских детей имеют патологически высокий уровень холестерина в крови? Что девяносто девять процентов американских детей получают сладости, по крайней мере, шесть раз в неделю? И что в среднем американские дети выпивают по три стакана газированных напитков в день? По существу, ошибки в питании американ­ских детей (а это серьезные и опасные ошибки!) те же самые, что и ошибки в питании взрослых: мы все едим слишком много сахара и соли (эти вещест­ва в избытке содержатся в безалкогольных напитках, закусках и гамбургерах), потребляем слишком много холестерина и жиров (опять из гамбургеров, мяс­ных продуктов, жареной баранины или говядины, животного масла, сливок, сладостей) и, вместе с тем, в нашем рационе недостает круп, риса, бобов и гороха, свежих овощей и фруктов, которые обеспечивают нас клетчаткой и углеводами.

**Народные рекомендации и советы**[[8]](#footnote-8)\*

Невкусен будет суп, если воду и соль вводить частями. Нельзя подогревать молочные супы, лучше их есть холодными.

Светлый прозрачный бульон получается, если готовить его на слабом огне.

Не замачивайте горох и фасоль в горячей воде.

При сильном кипячении продукты в супе разваривают­ся и он превращается в пюреобразную кашицу.

Рис, макароны, лапшу и сечку лучше варить в кипятке. Если скорлупа у сырого яйца треснула, а его надо сварить, посолите сильнее воду для варки.

При подогревании некоторых блюд, куда входит жаре­ный лук, полезно добавить свежепожаренный лук - кушанье будет как только что приготовленное.

Мясо, рыбу и другие продукты животного происхождения порой лучше жарить на растительном масле, а ово­щи - на животном сале.

Мясо, печенное в духовке, не пересушится, если туда же поставить кружку с водой.

Чтобы отварное мясо было более сочным, нужно опу­стить его сначала и кипящую воду, а потом уменьшить огонь так, чтобы вода слегка бурлила.

Уксус, а также горчица - эти добавки делают мясо нежнее.

В котлеты советуют класть не целое яйцо, а лишь желток.

Если печень опустить на пару минут в кипяток, с нее будет легче снять плены.

Старую птицу лучше сначала сварить до мягкости, а потом обжарить.

Вкус жаркого из птицы будет лучше, если тушку сбрызнуть изнутри и снаружи лимонным соком.

Гуся ощипывают не шпаря.

При парке овощей лучше опускать их в кипящую и подсоленную воду, а если добавить в воду капельку соды, цвет пареных овощей будет ближе к естественному.

Чтобы не заводились черви и долгоносики, есть верное средство: несколько зубков чеснока в самой нижней оболочке положить на пакет или банку с мукой или рисом.

Опущенные в кипящую воду березовые угольки уничтожают запах не совсем свежих мяса и рыбы. Но есть и другой путь – положить мясо и рыбу в воду с березовыми углями на несколько часов.

Если при чистке молодого картофеля руки почернели, намочите их перед чисткой в растворе воды и уксуса и дайте обсохнуть.

Размораживая фрукты, овощи и рыбу, положите их сперва в холодную воду, а затем – в горячую, но с солью.

Соль, высыпанная на донышко посуды, в которой хранится хлеб, предохранит его от плесени.

Если пирог пристал к противню, оберните последний мокрым холодным полотенцем, можно еще подержать же­лезный лист над паром.

Соль под формой в духовке предохранит пирог от пригорания снизу.

Очищенные яблоки не так быстро чернеют в воде с солью.

Хлебные дрожжи можно долго хранить зарытыми в мел­кую соль или муку.

Вы купили новую сковороду. Перед тем как на ней го­товить, прокалите ее с жиром, а потом натрите солью.

Замочите манную крупу в воде в течение получа­са - тогда блюда из нее будут пышнее.

Глазурь заглаживают разогретым в кипятке ножом.

Ядра грецких и других орехов перед употреблением хо­рошо слегка прокалить.

У недозрелой дыни кончик с противоположной стороны стебля не поддается нажиму.

Если рыбу замочить в воде с добавлением уксуса, она станет чиститься от чешуи быстрее.

Опускание речного окуня либо линя на минутку в ки­пяток тоже облегчает чистку рыбы от чешуи.

Сырая рыба "любит" полежать в молоке час или два перед жарением.

Ломтики сырого картофеля устранят неприятный запах рыбы, если положить их в рыбу во время жарки.

Яйца не должны взбиваться в алюминиевой посуде.

Взбитая масса яиц дольше не оседает, если в нее влить каплю сока лимона.

Белки легче взбивать отдельно.

Отделить белок от желтка очень легко, если ножом надрубить скорлупу пополам, разломить над чашкой сырое яйцо: белок стечет, а желток нужно задержать в половинке яйца. Переваливая из одной половинки в другую желток, сливаем оставшийся белок в стакан.

Перевернутое вверх донышком блюдце, положенное в кастрюльку с водой на дно, не даст яйцам треснуть при варке.

Репчатый лук особенно вкусен и годится на гарнир, ес­ли промыть его в горячей, затем в холодной воде, а потом сбрызнуть уксусом.

Если сыр высох, освежить его можно, если опустить на сутки и молоко.

Вам попалось некачественное постное масло, плохо осветленное. Его можно сделать более прозрачным, если сильно подсолить и дать отстояться.

Картофель посветлеет, если в воду при его варке кап­нуть уксуса.

Для салатов картофель варят в кожуре, "мундире".

Медленная парка улучшает качество картофеля, особен­но если в бульон добавить лук или зубчики чеснока и лавровый лист.

Картофельное пюре надо разводить горячим молоком или бульоном.

При быстрой варке яиц в кипятке белок получается твердым, а желток - жидковат; если варить медленно, то все наоборот.

Сыр дольше будет свежим, если хранить его в закрытой баночке вместе с куском сахара.

Молочную посуду сначала смывают холодной, а потом горячей водой.

Неприятный запах рыбы отбивается, если вымыть ее в холодной воде с большим количеством соли или на час положить в раствор уксуса (2 столовые ложки уксуса на 1 л воды).

Чтобы жиры под действием света не осаливались, их хранят в непрозрачной посуде.

Если жир прогорклый, надо обжарить в нем лук либо картофель и потомить час с лишним.

Промывание масла в растворе чайной соды, затем – 3 раза в простой свежей воде и добавка соли поможет удалить привкус горечи.

У вас после жарки остался использованный жир. Если его проварить с водой, исчезает запах кушанья, которое на нем готовилось.

Если мелкопорубленное масло слегка расплавить, положить его на кружку, а кружку – в кастрюльку с горячей водой, то его гораздо легче взбить.

Перед тем как что-либо жарить, нужно этот продукт насухо вытереть, чтобы на обжариваемой поверхности не было воды, тогда корочка будет хрустящая.

Рассыпчатый картофель рекомендуется варить в слабом растворе уксуса или в огуречном или капустном рассоле.

Если молодой картофель положить в раствор соли в воде на полчаса, он потом легче чистится.

Чтобы вкус любого отвариваемого продукта был лучше, нужно соблюдать правило: чем меньше берется воды, тем меньше в нее уходит питательных веществ из отвариваемого продукта, тем он питательнее получается.

**Витамины в нашем питании**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название витамина, суточная потребность | Основная польза для организма | Признаки недостатка | 10 основных источников с наибольшим содержанием в них витамина (мг/100 г продукта) |
| **С**  Аскорбиновая кислота  70-100 мг | Повышает сопротивляемость инфе­кциям, нормализует проницаемость сосудов, способствует росту, формированию и сохранению ногтей и зубов, а также выведению токсинов из организма. | Подкожные кровоизлияния, кровоточащие десна, медленное заживление порезов и ран, длительные простуды и инфекцион­ные заболевания, боль в суставах, депрессия. | Сырые фрукты и фруктовые соки, овощи. Шиповник (1200), перец красный сладкий 250), смородина черная (200), облепиха (200), петрушка, зелень (150). грибы белые сушеные 150), капуста (70), апельсины (60), лимоны 40), лук зеленый (30) |
| **Р**  Полифенолы  Около 50 мг | Во взаимодействии с витамином С уменьшает проницаемость и повышает прочность капилляров. стимулирует тканевое дыхание, способствует наполнению в тканях витамина С, воздействует на деятельность эндокринных желез. | Хрупкость, ломкость и нарушение проницаемости мелких сосудов, появляются мелкие кожные крово­излияния. Отмечаются боли в ногах при ходьбе, в плечах, общая слабость, быстрая утомляемость. | Вишня (1900), смородина черная (1250), шиповник (680), апельсины (500), щавель(500), лимоны (500), брусника (460). крыжовник (430), картофель (250), земляника (195). |
| **В1**  Тиамин  2-4 мг | Участвует в углеводном обмене, укрепляет нервную систему, повышает аппетит, поддерживает нормальный тонус мускулатуры. | Депрессия, расстройство желудка, судороги в ногах, нарушение обмена веществ, нарушения роста, ухудшение зрения, "куриная слепота", сухая кожа, кариес. | Горох (0.81), дрожжи (0,6), крупа овсяная (0,49), крупа гречневая (0,43), свинина (0,4), орехи грецкие (0.38), горошек зеленый (0,34), фундук (0,3), печень (0.3), хлеб пшеничный зерновой (0,27). |
| **В2**  Рибофлавин  1-3 мг | Помогает организму извлекать энергию из пищи, поддерживает здоровое состояние кожи и слизистых. | Перхоть, ломкие волосы, вялая кожа, образования трещин в уголках рта, нервозность, снижение иммунитета. | Печень (2,19), почки (1,8), молоко сухое цельное (1,3), чай (1.0), дрожжи (0,68), сыры твердые (0.3-0.44), яйцо куриное (0,44), творог (0,3), грибы белые свежие (0,3), шпинат (0,25). |
| **В3(рр)**  Пантотеновая кислота 12 мг | Улучшает углеводный обмен, контролирует содержание холестерина в крови, участвует в тканевом дыхании и выработке энергии организмом. | Кожные высыпания. раздражите­льность, понос, нарушения эндокринной системы. | Овощи, фрукты. Кофе в зернах (17,0), дрожжи (11.4), печень (9,0), курага (7,8), говядина (4,7), крупа гречневая (4,19), хлеб пшеничный зерновой (4,0), консервы рыбные в масле (3.63), кальмар (2,54), горох (2,2). |
| **В6**  Пиридоксин  1,5-3 мг | Участвует в синтезе аминокислот, в передаче информации между клетками головного мозга, способствует образованию гемогло­бина, смягчает предменструальный синдром. | Кожные высыпания, малокровие, раздражительность, понос, возможны судороги. Нарушение обмена железа, дистрофические изменения разли­чных органов. | Орехи грецкие (0.8), печень говяжья (0,7), фундук (0.7), паста томатная (0,63), чеснок (0.6), дрожжи (0.58), курага (0.52), крупа пшенная (0,52), перец красный сладкий (0.5), мясо кролика (0.48). |
| **В12**  Цианкобаламин, 0,001мг | Участвует в метаболизме белка, образовании красных кровяных телец, поддерживает функцию нервной системы. | Слабость, потеря чувства равновесия, язвы на языке, онемение конечностей. Длительный дефицит может вызвать злокачественное малокровие, у пожилых - психические расстройства. | В вегетарианской диете витамин В12 отсутствует. Печень (60.0). сердце (25.0), почки (20,0), молоко сухое обезжир. (4,5), говядина (2,8), треска (1,6), сыр (1.5), брынза (1,0), творог (1,0), яйцо куриное (0,52). |
| **ВС**  Фолиевая кислота  0,2-0,3 мг | Участвует в воспроизводстве генетического материала, синтезе белков, способствует образованию красных кровяных телец. | Утомляемость, понос, но дефицит встречается редко. Риск рождения ребенка с дефектами. | Печень говяжья (240,0), печень трески (110,0), шпинат (80,0), орехи грецкие (77,0). фундук (68,0), мука ржаная (55,0), салат (48,0), какао порошок (45,0), грибы белые свежие (40,0), капуста брюссельская и кольраби (31,0). |
| **А**  Ретинол  Около 1,5 мг | Способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальное функционирование слизистых и кожных покровов, повышает иммунитет, сдерживает развитие атеросклероза. | Ухудшение зрения, сухая кожа, кариес, нарушения роста, нарушение обмена веществ. | Печень говяжья (8,2), печень трески (4,4), маргарин (1,5), масло сливочное (0,4), сливки сухие (0,35), сыр (0,25-0,3), яйцо куриное (0,25), сметана, 30% жирности (0,23), творог (0,1), курага (0,07). В моркови, плодах шиповника, листьях одуванчика содержится каротин, из которого в организме синтезируется ретинол. |
| **D**  Кальциферолы  0,0025 мг | Помогает организму усваивать кальций и фосфор из пищи. | Heправильная форма и повышенная хрупкость костей. | Образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Бифидолакт сухой (17,0), ацидофильные смеси (16,0), яйцо куриное (2,2), масло сливочное (1,5), сыр (1,0), сметана 30% жирности (0,15), сливки, 10% жирн. (0,08), молоко коровье (0,05), молоко сгущенное (0,05), мороженое сливочное (0,02). |
| **Е**  Токоферолы  12-15 мг | Поддерживает стабильность мембран клеток, способствует усвоению жиров и витаминов А и D, необходим для нормального течения беремен­ности, стимулирует деятельность мышц, повышает устойчивость эри­троцитов к распаду, замедляет старение организма. | Усиленный гемолиз (распад) эритроцитов, медленно нарастающая мышечная слабость, нарушение половой функции. | Масло соевое (120), масло кукурузное (100), масло подсолнечное (60), проросшие зерна пшеницы (25), рожь и кукуруза (10), бобовые 5,0), овощи (1,5-2,0), говядина (2,0), треска, палтус, сельдь (1,5), молоко (0,1-0,5). |
| **К**  Филлохинон  0,015 мг | Обеспечивает нормальное свертывание крови, синтез белка, формирование костей и почек. | Повышенный риск кровоизлияний и потери крови. | Шпинат (4,5), томаты (0,4), горошек зеленый 0,3), соевые бобы (0,2), телятина (0,15), земляника (0,12), морковь, петрушка (0,1), треска (0,1), картофель (0,08), шиповник (0,08). |

**Минеральные вещества в нашем питании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название вещества, суточная потребность | | Основная польза для организма | Признаки недостатка | Источники |
| **Са** | Кальций  1200 мг – до 24 лет  800 мг – в пожилом возрасте | Обеспечивает формирование, сохранение костей и зубов, играет роль в сокращении мускулов и процессе свертывания крови. | Ослабление костей, остеопороз. | Молочные продукты, жесткая вода, рыба, сардины, листовые овощи, крупы, пшеничная мука, изделия из нее. |
| **Fe** | Железо  10-15 мг, при беременности – 30 мг | Способствует образованию красных кровяных телец и транспортировке кислорода в крови и мышцах. | Малокровие (слабость, бледность кожи, апатия). У детей может быть раздражительность, рассеянность. | Красное мясо, печень, почки, бобовые, чечевица, курага, инжир, какао, хлеб, крупы, орехи (особенно миндаль), темно-зеленые овощи. |
| **К** | Калий  2-4 г. | Обеспечивает передачу нервных импульсов, управляет мышечными сокращениями, поддерживает оптимальное кровяное давление. | Мышечная слабость, апатия, тошнота, рвота, запоры, появление аритмий. | Свежие фрукты, овощи, картофель, мясо, мука с отрубями, крупы, молоко, кофе, чай, заменители соли и консерванты. |
| **Zn** | Цинк  15 мг | Участвует в пищеварительных и обменных процессах, способствует заживлению ран, росту и обновлению тканей, сексуальному развитию. | Шелушение кожи, потеря аппетита, медленное заживление ран, медленный рост детей. | Печень и красное мясо, яичный желток, молоко, молочные продукты, мука с отрубями, крупы, дары моря (устрицы). |
| **Na** | Натрий  1600 мг | Кровяное давление, нервы, мышцы, водный (жидкостный) баланс. | Потеря аппетита, мышечная слабость. | Сыр, мясо, рыба, овощи. |
| **Р** | Фосфор, двухосновной фосфат кальция  961 мг | Костная ткань, зубы, обмен веществ. | Потеря аппетита, похудение. | Соевые бобы, сливки, сыр, яйца, рыба, мясо, птица, мука и крупа, дрожжи, семена, орехи, овощи. |
| **F** | Фтор  1,5-4,0 мг | Костная ткань, зубы. | Размягчение костей, кариес. | Рыба, мясо, печень, мука, крупа, яйца, грецкие орехи. |
| **I** | Йод,  йодид калия  150 мг | Обмен веществ, щитовидная железа. | Пассивность, усталость, сухая кожа, хрупкие волосы, образование зоба. | Морская рыба, рыбий жир, морская соль, яйца, кресс-салат. |
| **Mg** | Магний  400 мг  окись магния | Обмен веществ, мышцы, кровеносные сосуды, нервы. | Мышечные судороги, мигрень, нервозность. | Соевые бобы, молоко, сыр, яйца, рыба, крупа, мука, дрожжи, семена, орехи. |
| **Se** | Селен  0,01 мг | Рассматривается как антиканцерогенный фактор и как возможный этиологический фактор при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях. | Страдают сердце, сосуды, печень, развивается дистрофия поджелудочной железы. | Продукты из зерна (неочищенные и без сахара), мука грубого помола, морская и каменная соль. Богаты селеном продукты моря. |
| **Cr** | Хром  50-200 мкг | Способен усиливать действие инсулина во всех метаболических процессах, регулируемых этим процессом. | Повышение концентрации инсулина в крови, появление глюкозы в моче, повышение концентрации холестерина в крови, приводящее к увеличению числа атеросклеротических бляшек в стенке аорты. | Черный перец, телячья печень, проросшие зерна пшеницы, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола. |
| **Со** | Кобальт  около 1 мг | Связана с действием витамина В12. Физиологические дозы кобальта оказывают гипотензивное и коронорасширяющее действие. | Чаще всего связаны с хроническим гастритом, язвенной болезнью 12-перстной кишки, хроническим холангиохолециститом. | При достаточном содержании в пище овощей и фруктов организм человека не испытывает недостатка в кобальте. |

**Литература**

Авдулина А.С. Жизнь без лекарств. - М.: Медицина, 1965.

Айванхов А.М. Законы космической морали. - М.: Физкультура и спорт. 1993.

Акулова Л.Г. Вегетарианские блюда / Жизнь без лекарств. - СПб.: Гиппократ, 1996, с. 418-421.

Александров Б.В. В мире целебных трав. - М., 1966.

Алексеенко И.П. Очерки китайской медицины. - Киев, 1985.

Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб.: Петрополис, 1992.

Армстронг Д. Живая вода. - Зарубежные методы лечения. - СПб.: АО "Спикс". 1991.

Болотов Б.В. Спаси себя сам. – М., 1992.

Бреннен Б.Э. Руки света. – СПб.: Общество ведической культуры, 1992.

Брэгг П. Чудо голодания. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

Вендеровская С. 100 минут красоты и здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Войтович Г.А. Исцели самого се6я. - Минск: Беларусь, 1988.

Ганушкова И., Шмоник П. Худей с помощью движений. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Гарбузов В.И. Древние и новые каноны медицины. - СПб.: ОВК, 1992.

Генкова Л.Л., Славкой Н.Б. Почему это опасно. - М.: Просвещение, 1989.

Гурвич М. Как быть здоровым. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Джарвис Д. Мед и другие естественные продукты. - М.: Медицина, 1990.

Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. - М.: Медицина, 1987.

Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения – целители. – Киев: Наукова думка, 1988.

Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Плодовые и ягодные растения - целители. – Киев: Наукова думка, 1992.

Дубров А.П. Лунные ритмы человека. - М.: Медицина, 1990.

Жохов В.Н., Жохова Е.В. 150 рецептов народной медицины. - М.: Медици­на, 1990.

Зубков А.Н. Йога - путь к здоровью. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989.

Кудашева В.А. Чудесная диета. - M.: Просвещение. 1996.

Куши М. Воздействие питания на здоровье / Целительное питание. - СПб, 1993, с. 117-317.

Лавров Ю.А. Напитки здоровья. - Киев: Техника, 1989.

Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. - М.: Медицина, 1988.

Латенков В.П., Губина Г.Д. Биоритмы и алкоголь. - Новосибирск, 1987.

Лебедев Н.Н. Биоритмы пищеварительной системы. - М.: Медицина, 1987.

Леви В.Л. Искусство быть собой. - М.: Эврика, 1973.

Левинсон М.Ю., Левинсон М.И. Целительство. - М.: Аверс, 1993.

Лунгквист Арне. Питание для спортсменов. - СПб, 1995.

Максимова Т.А. Хранить и возделывать рай. - СПб.: Светоч, 1989.

Малахов Г.П. Целительные силы. Том 1-4. - СПб., 1992-1996.

Мерод А. Спорт и питание. - СПб, 1992.

Микулин А.А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

Морозов Н.Ф. Законы природы и здоровье человека. - М.: Прометей, 1992.

Масияускене О.В. Валеология. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Голодание ради здоровья. - М.: Медицина, 1992.

Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые и полезные истины. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Плотникова Т.В. Еда, которая нас убивает. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.

Резник С.И. Диета в стиле обезьяны... // Целительные силы. – 1996. -№ 10. - с. 38-30.

Рейли К. Загрязнения пищевых продуктов. - М.: Мир, 1985.

Розенцвейг С. Красота и здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Сель Ж. Питание и макробиотический образ жизни / Целительное питание. - СПб. - 1993. - с. 317-342.

Семенов B.C. Современная вегетарианская кухня. - Киев: Здоровье, 1986.

Ставицкий Ю.П. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болен и какие у тебя мысли / Целительное питание. – СПб. – 1993. - с. 6-27.

Сухарев А.Г. Режим дня - залог здоровья. - М.: Медицина, 1988.

Уоркер Н.В. Лечение сырыми соками. - М.; 1992.

Успенский В.М. Продукты пчеловодства / Жизнь без лекарств. - СПб.: Гиппократ, 1996, с. 93-105.

Хей Л. Как исцелить свою жизнь. - М.: Кокон, 1991.

Химический состав пищевых продуктов. - М.: Химия, 1987.

Шелтон Г. Голодание спасет вашу жизнь. - М., 1993.

Шелтон Г. Ортотрофия. Основы правильного питания. - М.: Молодая гвар­дия, 1992.

Щедрунов В.В. Рациональное и лечебное питание / Жизнь без лекарств. - СПб.: Гиппократ, 1996, с. 221-243.

Эвенштейн З.М. Популярная диетология. - М.: Экономика, 1990.

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М.: Просвещение, 1985.

**Глава 3**

**Физическое здоровье**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * получишь общее представление о физическом здоровье и как его сохранить проводя закаливание организма; * познаешь, что такое резервные возможности человека; * узнаешь основные меры предотвращения травм, профилактики проблем со зрением, зубами, кожей, дыханием.   **Главные понятия темы:**  Биохимические, физиологические и психологические резервы человека,  закаливание  **Пометки на полях:**  Если возможна гигиена тела, то возможна также гигиена ума и характера.  *Д. Писарев.*  Писарев Дмитрий Иванович (1840-1868) – русский публицист и литературный критик.  Гигиена должна сделать развитие человека более совершенным, упадок менее быстрым, жизнь более сильной, смерть более отдаленной.  *М. Петтенкофер.*  Петтенкофер, Макс (1818-1901) – немецкий гигиенист.  Гимнастика удлиняет молодость человека.  *Д. Локк.*  Локк, Джон (1632-1704) – английский философ и педагог.  Гимнастика есть целительная часть медицины.  *Платон*.  Платон (427-347 гг. до н. э.) – древнегреческий философ.  Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гим­настикой.  *Платон*. | Здоровье - это, как известно, не только личное дело каждого. А между тем в наше время еще не стало престижным быть здоровым. Так, на­пример, молодежь среди жизненных ценностей здоровье ставит всего лишь на седьмое - восьмое место. На первое же выдвигается возможность хорошо устроиться в жизни, иметь квартиру, полу­чить образование, удачно выйти замуж, стать обла­дателем ценных для современного уровня жизни вещей. И такая шкала ценностей, видимо, не скоро изменится. Посмотрите, чего стоит, к примеру, сегодняшнее состояние физкультуры! Один-два сорокапятиминутных урока в неделю можно рассматривать только как дескридитацию чрезвычайно важного предмета. А ведь без достаточного физического развития мы никак не получим полноценного человека, специалиста, будь то химик, математик или кибернетик, токарь или механизатор. К тому же довольно часто хозяйственные руководители и общественность, глубоко безразличные к образу жизни труженика, никак не стимулируют его стремление укрепить здоровье, работать не болея.  Массовая физическая культура должна стать основой культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха. В единстве и взаимо­связи физкультуры в сфере производства, физкуль­турной работы но месту жительства и в местах оздоровительного отдыха - успех подъема массовости и эффективности физической культуры. В замкнутом треугольнике "труд - быт - отдых" и сосредоточена вся жизнь человека. И в каждом из его звеньев человек должен знать, как укреплять и закалять организм, восстанавливать его защитные силы и иметь для этого все необходимые условия.  Источниками плохого здоровья человека нельзя считать только недостаточное питание или некомфортную жизнь, загрязненность среды обитания и отсутствие надлежащей медпомощи. Многие люди имеют все это в избытке. Тем не менее, избавиться от болезней не могут. Причина - нарушение или ослабление защитных сил организма. И не экологией, пло­хим питанием, а тем, что весь прогресс настроен на освобождение челове­ка от усилий над собой.[[9]](#footnote-9)\*  В итоге внешний прогресс человеческой цивилизации оказался неук­лонным регрессом ее внутренних защитных сил: деградацией тела и души человека. Поэтому решение проблемы оздоровления населения в первую очередь заключается в умении человека работать над собой, уметь улуч­шать и даже при необходимости "реконструировать" себя, тем самым вы­полняя принцип "от здоровья личности к здоровью народа". В разуме че­ловека таятся неисчерпаемые резервы, используя которые, можно быстро встать на путь нравственного, экологического и социально-психического здоровья. Основоположник натуральной гигиены американец Сильвестр Грэхэм писал: "Уже длительное время я открыто провозглашаю, что чело­век, как правило, сам является причиной собственных болезней и страда­ний, что почти всегда он сам виноват в том, что болеет, и что он также должен просить прощения у общества за то, что болеет, как и за то, что пьянствует" [Герберт М. Шелтон, 1992].  Известный пропагандист и последователь оздоровительной системы П. К. Иванова "Детка" Ю. Г. Золотарев [1996] в своих книгах подробно останавливается на изменении сознания человека. Он считает, что человек прежде всего должен стать другим, изменив свой (порой привычный) образ жизни. Предлагает прежде всего обратить внимание в рекомендациях П. К. Иванова не на то, что выполнять, а каким надо быть, каким надо стать. В этом скрыты пути к решению проблемы оздоровления человека. Автор утверждает, что есть три истины:  1. Из чужих рук здоровье не получишь;  2. Исцелить себя человек может только сам;  3. Исцеление можно получить только через осознание.  Главное - осознание! Осознание всего того, что связано с личной жизнью каждого, осознание своих ошибок, осознание своего отношения к Природе, а это - все окружающее нас и люди тоже.  Путь к выживанию, счастью и здоровью человека только один - это включение и мобилизация сознания и "подсознания" на выполнение этой цели. Далее - приобщение человека к естественному самооздоровлению - питание с правильным сочетанием продуктов, голодание, водолечение, ближний и дальний туризм, гигиена тела и затем, самое главное, выбранный уже постоянный трезвый, здоровый образ жизни.  Общеизвестно, что основа здоровья человека закладывается в детстве, поэтому сущность методологии физкультурно-оздоровительной ориентации состоит в том, чтобы для каждого ребенка, подростка, выбрать подходящую форму физической активности. Для одного - это определенный вид спорта, для другого – занятия общеразвивающими физическими упражнениями, для третьего – интенсивная реализация таланта на олимпийском уровне. |

Планируя физкультурно-спортивную работу с молодежью следует учитывать, что физический потенциал человека, тот "запас энергии", ко­торый ему предстоит тратить всю жизнь, формируется в первые два деся­тилетия его жизни. Особенно остро стоит проблема физической подготов­ки допризывной молодежи, особого внимания требует и развитие женско­го спорта. Весьма актуальной является организация спортивной работы в коллективах физкультуры и по месту жительства, в культурно-спортивных комплексах и местах отдыха трудящихся.

Следует особо подчеркнуть огромную роль физического воспитания в искоренении такого зла, как потребление алкоголя, курение, применение нелегальных наркотиков. С другой стороны у людей, ведущих трезвый, здоровый образ жизни, наполненный постоянной двигательной активностью, формируется и становится при­вычным режим жизни, когда физическая активность не только осознается как необходимость, но и ощущается, как потребность. Это как раз и со­ставляет содержание понятия "физическая культура", взятого в его наибо­лее общем, философском смысле.

На пути совершенствования физического воспитания, повышения уровня физической культуры в целом необходимо использовать новые рычаги управления всей физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью с обоснованием таких нормативов физической подготов­ленности, которые включили бы в себя возможность оценки успехов в достижении ее главной цели - высокого уровня здоровья, работоспособно­сти, роста физического потенциала.



**Три эшелона физиологических резервов человека**[[10]](#footnote-10)\*

*Первый эшелон* резервов в виде усиления деятельности различных органов включается сразу же при переходе от состояния относительного покоя к привычной повседневной деятельности. К это­му эшелону относятся так называемые "резервы тела", мобилизация которых происходит, как правило, по типу "реакции тренировки". Сюда можно отнести тренировки физические, нормализацию пи­тания, различные системы закаливания. Для реакции тренировки характерно преобладание процессов биосинтеза (анаболизма).

*Второй эшелон* физиологических резервов характеризуется до­полнительным включением мощнейшего механизма, каким явля­ются человеческие эмоции. Мобилизация резервов этого эшелона проводится по типу "реакции активации", для которой характер­но взаимное уравновешивание распада веществ (катаболизма) и анаболизма. Для этой реакции характерно более быстрое и значи­тельное, чем для реакции тренировки, увеличение неспецифиче­ской сопротивляемости организма. Использование второго эшело­на резервов позволяет значительно повысить эффективность физических тренировок, закаливания, перехода на непривычное для многих, но единственно правильное питание лишь свежими растительными, молочным и эмбриональными продуктами.

*Третий эшелон* физиологических резервов используется орга­низмом только в экстренных ситуациях, например, в борьбе за жизнь. Известно немало случаев, когда под страхом смертельной опасности люди буквально проявляли чудеса нечеловеческих силы и выносливости. Правда, эти "чудеса" достаются дорогой ценой так как мобилизация резервов третьего эшелона происходит но типу реакции "острый стресс".

**Здоровье и трудовая активность**

Еще в 1911 году Н.Е. Введенский определил *шесть условий высокой продуктивности умственного труда.*

1. Во всякий труд надо входить постепенно.

2. Для высокой умственной работоспособности необходимы мер­ность и ритм работы.

3. Условием высокой работоспособности является привычная последовательность и системность работы.

4. Правильное чередование труда и отдыха, как и смена одних форм труда другими.

5. Благоприятное отношение общества к труду.

6. Продуктивный труд и высокая работоспособность требует сис­тематического упражнения, навыка: нужна гигиена ума и характера.

Об этом же очень ярко говорил выдающийся русский педагог К.Д. Ушинский: "Воля наша, как и наши мускулы, крепнет только от постепенно усиливающейся деятельности: чрезмерными требо­ваниями можно надорвать волю и мускулы и остановить их развитие; но, не давая им упражнения, вы непременно будете иметь и слабые мускулы и слабую волю".

[](http://trezvstav.narod.ru/pictures/ts2big.jpg)

плакат "Трезвого Ставрополя"

**Функциональные резервы человека**

Функциональные резервы организма включают в себя три относительно самостоятельных вида резервов: биохимические, физиологические и психологические (психические).

а) *Биохимические резервы* - это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обменов и их регуляцией.

б) *Физиологические резервы* представляют собой возможности органов и систем органов изменять свою функциональную актив­ность и взаимодействие между собой с целью достижения опти­мального для данных конкретных условий уровня функционирования организма и эффективности деятельности.

в) *Психологические (психические) резервы* могут быть представ­лены как возможности психики, связанные с проявлением таких качеств как память, внимание, мышление, эмоции, с мотивацией деятельности человека и определяющие его тактику поведения и особенности психологической и социальной адаптации. Психологические резервы можно рассматривать как переходное звено функциональных возможностей человека, которое соединяет его организм с окружающей средой.

**Закаливание**

Приобщаясь к закаливанию, запомните главное:

1. Закаливание следует начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирания, обливание прохладной водой и др.) и только после этого по­степенно увеличивать закаливающую дозировку и переходить к более сложным формам. Приступать к купанию в холодной и ледяной воде можно только после соответствующей подготовки и консультации у врача.

2. В теплые погожие дни хорошо принимать воздушные и солнечные ванны в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.

3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться нужно так, чтобы продолжительное время не ощущать ни холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что ведет к перегреву, а при понижении температуры - к быстрому переохлаждению и простуде). Головной убор в холодный период года носить обязательно.

4. Спать следует в не слишком мягкой постели, круглый год оставляя форточку открытой, а в сильные морозы - полуоткрытой, но обязательно тепло укрываясь.

5. Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее 2-3 раз в неделю плавать в прохладной (холодной) воде или принимать такой же душ.

6. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием: при воздействии холода - не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении - покраснения кожи и перегрева тела.

**Как правильно дышать?**[[11]](#footnote-11)\*

Правильным считается дыхание, при котором в момент вдоха грудная клетка расширяется не только вперед и назад, но и в стороны, а выдох начинается с сокращения мышц живота и лишь после этого включается в дыхание грудная клетка. Такое дыхание условно называют гармонично-полным. При достаточно последовательной (хотя и недолгой) тренировке отработать правильное дыхание нетрудно.

Основные типы дыхания: грудное, диафрагмальное, гармонично-полное.

*Грудное дыхание*

Грудное дыхание - результат движения реберной части груди, особенно ее верхнего отдела. При вдохе грудная клетка расширяется (становится больше), а во время выхода сжимается (становится меньше). Грудное дыхание обычно используется телом только при сильных воздействиях на него. Это может быть названо силовым дыханием. Оно подобно усиленному глотку.

*Диафрагмальное дыхание*

Диафрагмальное дыхание, которое иногда называют еще брюшным дыханием, отличается по действию от грудного тем, что при вдохе живот увеличивается (становится больше), а во время выдоха - сжимается (становится меньше).

Диафрагмальное дыхание – спокойное дыхание и может быть определено как нормальное. Так мы обычно дышим в детстве. Но, взрослея, человек начинает носить стесняющую его одежду, постоянное положение сидя также затрудняет движение диафрагмы. Появляется привычка к грудному дыханию, как к более простому.

**Гармонично-полное дыхание**

При гармонично-полном типе дыхания, в процессе вдоха и выдоха принимают участие все дыхательные мышцы (диафрагма, межреберные мышцы, брюшной пресс).

Естественный тип дыхания это:

- диафрагмальный или гармонично-полный (в покое удобнее всего ды­шать диафрагмальным типом дыхания);

- через нос;

- ритм дыхания индивидуальный, не вызывающий дискомфорта, но не учащенный.

Проходя через носовые ходы, воздух согревается протекающей по сосудам кровью, увлажняется и частично очищается от пыли и микроорганизмов. Но абсолютизировать это правило все же не надо. При быстром беге, вообще при форсированных физических нагрузках дышат обычно и носом, и ртом, а пла­вая, вдыхают преимущественно через рот, выдыхают же ртом и носом.

Носовое дыхание можно тренировать, необходимо провести правильную его "постановку". Для этого существуют различные упражнения. Суть их сводится к тому, чтобы постоянно дышать носом, отрабатывая отдельные прие­мы, например перед зеркалом, до тех пор, пока носовое дыхание не станет привычным. Само собой разумеется, что упражнения помогут лишь тогда, ко­гда нет препятствий в полости носа.

**Окно в мир**

Глаз – это окно человека в мир.

С помощью глаз человек воспринимает луч света и тьму ночи, всевоз­можные цвета и оттенки, видит движение звезд в телескоп и мельчайшие частицы под электронным микроскопом.

Глаз построен из очень нежных тканей.

Как естественная охрана нависли над ними сверху надбровные дуги и брови.

Спинка носа - защита с внутренней стороны.

Спереди, точно двумя живыми занавесками, глаза охраняются веками. Пролетит близко к глазу мошка или пылинка - веки моментально сомкнутся. Все, попавшее в глаз извне, вымывается слезой. Ее в нужную минуту посылает маленькая железка в уголке глаза.

В соленой жидкости слез есть вещество, убивающее микробы. Так сохраня­ется постоянная чистота глаза.

Но бывает так, что у людей развивается близорукость или дальнозоркость.

Знаете ли вы, что очки были изобретены в XIII веке как помощь слабому зрению, а используются сейчас в том числе и как модный аксессуар? А о том, что однажды, надев очки, люди часто не могут от них избавиться, так как зрение продолжает ухудшаться, и линзы становятся более "сильными"? А сколько неудобств испытывает человек, носящий очки...

Знаете ли вы, что дефекты зрения большей частью происходят не из-за необратимых изменений формы глаз, а лишь из-за функциональных расстройств, кото­рые можно преодолеть естественными методами лечения без ношения очков?

Глаза - это не нечто обособленное, способное функ­ционировать полностью самостоятельно, а важная часть организма. И неполадки в организме отражаются в глазах.

Древние говорили, что глаза - это цветок печени, т. е. при плохой работе печени страдает функция глаз.

**Кожа - орган защиты**

Эпидермальный слой кожи защищает нервы, сосуды и расположенные под ними ткани от вредных влияний внешней среды (холод, дождь, ветер, солнечная радиация). Будучи плохим проводником тепла, кожа защищает ор­ганизм человека от перегревания и охлаждения и этим способствует поддер­жанию постоянной температуры тела.

Здоровая кожа предохраняет организм от воздействия различных химиче­ских веществ, болезнетворных микробов, механических воздействий.

В коже человека около 300 тысяч сальных желез. Кожное сало, выработан­ное этими железами, смазывает тонким слоем поверхность кожи, волосы. Сек­реция сальных желез делает кожу непроницаемой для воды, химических ве­ществ и большинства микроорганизмов. Она предохраняет от вредного воздействия кислот и щелочей, с которыми человек соприкасается в повсе­дневной жизни.

Жировая смазка смягчает кожу, придает эластичность роговому слою, об­легчает трение соприкасающихся частей тела.

В жаркую погоду, когда температура воздуха становится выше человеческого тела, кожа должна была бы не отдавать тепло, а сама нагреваться от чрезмерно теплого воздуха. Тут-то и выступают на первый план потовые железы. Испаряясь с поверхности кожи, пот охлаждает кожу и отнимает у нее много тепла.

Чем суше воздух, тем легче испаряется пот с поверхности тела. В сыром жарком помещении, например, в бане, пот не испаряется, а стекает каплями и перестает помогать отдаче тепла.

В холодную погоду, когда отделение пота незначительно, отдача тепла регулируется почти исключительно расширением и сужением сосудов кожи. При усиленной мышечной работе также выделяется большое количеств тепла, которое опять же выводится из организма с помощью кожи. Вот почему, даже на холоде, при физической работе или занятиях физкультурой, не только не холодно, но даже может выделяться пот.

**Как предупредить кариес**

Для снижения действия микробного фактора на ткани зуба применяют различные противобактериальные средства, введенные в состав зубных по­рошков, паст и эликсиров. Это различные антисептики, антибиотики, лекарст­венные травы, минеральные соли.

Разработаны методы механической изоляции поверхности эмали от вред­ного воздействия микроорганизмов и углеводов. С этой целью используются различные покрытия, лаки, пленки, в состав которых нередко введен фтор. Обработка эмали фторсодержащими пастами, лаками, растворами значитель­но снижает развитие кариеса, особенно у детей.

В настоящее время ведутся поиски наиболее эффективных и безвредных материалов, хорошо проникающих в ткани, затвердевающих там, обладающих химической и механической устойчивостью в течение длительного времени. Некоторые продукты питания препятствуют выработке бактериями кислот, снижая вероятность развития кариеса.

Наиболее эффективное противокариозное действие оказывают сыры, осо­бенно чеддер и швейцарский сыр. Таким же свойством обладает кожура апель­синов и грейпфрутов в связи с высоким содержанием в них фтора.

Поэтому лучше жевать корочку апельсина, а не апельсиновую жевачку?

Наиболее доступным, простым и дешевым методом профилактики карие­са является рациональная гигиена полости рта. Устранение пищевых остатков из межзубных промежутков с помощью зубочисток или нитей, удаление на­лета зубной щеткой, полоскание рта после еды, массаж десен, интенсивное жевание, употребление твердой пищи - все это является надежной защитой против кариеса.

К сожалению, мы не всегда правильно ухаживаем за зубами, не уделяем этому должного времени и внимания или не знакомы с правильным мето­дом очистки зубов, нерационально подбираем средства для ухода за зубами и зубную щетку.

Для того чтобы получить квалифицированную консультацию по поводу гигиены полости рта, следует обратиться к стоматологу.

**Противотравматизм**

Необходимо развивать автоматизм, вырабатывать стойкие привычки, на­правленные на предупреждение травм. Подумай сам, достаточно ли наметан у тебя глаз, заострено внимание на возможной опасности, учитываешь ли сте­пень риска того или иного обстоятельства, поступка.

*Дорожно-транспортные происшествия*

Неукоснительно соблюдай все правила уличного движения.

*Падения*

Тщательно проверяй стулья, табуретки, ящики и т. д., на которые прихо­дится вставать. Устраняй все, на чем можно поскользнуться или споткнуться.

**Ожоги**

Осторожно обращайся со спичками. Не давай их малышам. Регулярно про­веряй, изолирована ли электропроводка, исправны ли электроприборы, газовые плитки, колонки. Не допускай игр, связанных с огнем ("пожары", "взры­вы и т. п.). Держи полироли, освежители, пятновыводители, мастики, лаки и другие препараты бытовой химии, изготовленные на горючей основе, тща­тельно закрытыми. Следи, нет ли вблизи телевизора легковоспламеняющихся предметов открыты ли вентиляционные отверстия, установлен ли стабилиза­тор напряжения (если в сети перепады напряжения), выключен ли телевизор и другие электроприборы, когда ты выходишь из комнаты, из дома.

**Отравления**

Не пробуй, не употребляй в пищу неизвестные жидкости, не ешь недобро­качественные продукты. Внимательно смотри на этикетки лекарств перед упот­реблением, не принимай лекарств, срок годности которых истек. Употребляй в пищу только те дикорастущие ягоды и растения, в съедобности которых есть полная уверенность.

**Утопления**

Ныряй только в достаточно глубоких и безопасных местах. Не допускай "опасных" игр на воде.

**Травмы в результате опасных игр и конструирования**

Игры, представляющие опасность для здоровья, несущие угрозу дли жизни, должны быть исключены (изготовление гранат, самострелов, метание ножа в цель, раскачивание на ветках и т. д.). Конструирование, моделирование и дру­гие занятия, связанные с взрывоопасными веществами, электротоком, необ­ходимо проводить в клубах, кружках под контролем специалистов.

**Ранения колющими предметами**

Булавки, ножницы, лезвия бритв и др. необходимо спрятать от маленьких детей. Недопустимы шалости с "опасными" предметами.

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

Физиологами и врачами производились специальные опыты для определения наиболее высокой температуры, которую человеческий организм способен выдержать в сухом воздухе. Температуру 71°С обычный человек выдерживает в течение часа, 82°С - 49 минут, 93°С - 33 минуты, а 104°C - только 26 минут.

Однако в литературе описаны и более высокие температурные потолки для человеческого организма. Еще в 1764 году француз­ский ученый Тиллет доложил в Парижской академии наук о том, что одна женщина находилась в печи при температуре 132°С в течение 12 минут.

В 1828 году был описан случай 14-минутного пребывания мужчины в печи, где температура достигала 170°С. Английские физики Благден и Чентри в порядке автоэксперимента находились в печи хлебопекарни при температуре 160°С. В Бельгии в 1958 году был зарегистрирован случай переносимости человеком 5-минутного пребывания в термокамере при температуре 200°С!

Удивительна работоспособность сердца как насоса. В течение одного года у взрослого человека оно перекачивает около 3000 тонн крови. При этом сердце работает и днем и ночью, "не смыкая глаз". При средней продолжительности жизни человека (70 лет) сердце производит более 2,5 млрд. сокращений и перекачивает при­мерно 200 тысяч тонн крови.

Суммарная длина сосудов, по которым (благодаря работе серд­ца) циркулирует кровь, составляет около 1 × 105 км, т. е. почти 10000 километров.

**Вопросы и задания:**

1. Какие три истины существуют в оздоровлении человека?

2. Назовите три эшелона резервных возможностей человека?

3. Опишите, как правильно проводить закаливание организма.

**Домашнее чтение**

**Эксперимент длиною в целую жизнь: П.К. Иванов**

Он ушел из жизни в 1983 году. Его учение было признано в самый короткий срок. К сожалению, мы уже знаем, что только смерть подчас заставляет взглянуть на человека, на дело его жизни по-иному. Ценность взглядов Иванова в том, что это не скороспе­лый плод, а много раз проверенный и выстраданный.

Излагая правила "Детки", П.К. Иванов написал: "Мне скоро исполнится 85 лет. Пятьдесят из них я отдал практическому поиску путей здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытываю на себе различные качества природы, особенно суровые стороны ее. Я полон желания весь свой опыт передать нашей молодежи... Это - мой подарок им".

Учение Порфирия Корнеевича Иванова сводится к практическому выполнению следующих правил.

**"Детка"**

"Детка, ты полон желания принести пользу народу. Для этого постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе: прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и со­вместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на зем­лю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и всем людям здо­ровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и не­сколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это празд­ник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не вы­плевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми по­жилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и помо­жешь делу мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомогани­ях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

Я прошу, я умоляю всех людей: становитесь и занимайте свое место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в Природе, себе на благо, чтобы тебе было легко".

**Литература**

Агаджанян Н., Катков А. Резервы нашего организма. – М., 1982.

Айрапетов С.Г. Здоровье, эмоции, красота. - М., 1977.

Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М., 1978.

Апарин В.Е. Физкультура для среднего и пожилого возраста. - М., 1968.

Берман Э.Р. Общеразвивающие упражнения. - М., 1967.

Бирюков А.А. Баня и массаж. - Мн., 1989.

Букалов М.М., Янанис С.В. Гигиеническая гимнастика и закаливание. - М., 1965.

Бураго Л.И. Гимнастика для лиц среднего и пожилого возраста. – М., 1973.

Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М., 1972.

Жбанков Р.Г., Приходченко К.М., Полищук С.А. Закаливание холодом. - Мн., 1980.

Журавлев Е.П. Секреты здоровья. - М., 1977.

Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. - М., 1970.

Иванченко И. Тайны русского закала. - М., 1985.

Калгушкин А.Н. Целебный холод воды. - М., 1988.

Кафанова Л.П., Решетников Г.С. Полнота – твой враг. - М., 1975.

Кафанова Л.П. Путевка в долголетие. – 1975.

Косицкая И.П. Искусство быть здоровым. – М., 1977.

Краймский В.Я. Воздух закаливает и лечит. - М., 1973.

Кривенков С. Твое здоровье в твоих руках. - М., 1973.

Крымская И.Г. Гигиена и экология человека. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.

Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.

Кудрявцев В. Физическое совершенство. - М., 1974.

Кузьмин Н.И. Гармоническое развитие человека. - М., 1973.

Коколевский Г.М. Гигиена физкультурника. - М., 1971.

Купер Кеннет. Новая аэробика. - М., 1976.

Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.

Леви В. Искусство быть собой. - М., 1973.

Ловицкая И. Упражнения на расслабление мышц. - М., 1969.

Ловицкая И. Меридиан жизни / Под ред. Кругло­го М. М. - Саратов, 1972.

Микулин А.А. Активное долголетие. - М., 1977.

Мокиенко Н.Н. Родник здоровья. - М., 1968.

Найдин В.Л. Десять тысяч шагов к здоровью. - М., 1978.

Найдин В.Л. Наш друг - бег. - М., 1976.

Пальмова С.А. Бодрость и здоровье. - М., 1974.

Пилс-Самкова Г. Всегда в хорошей форме. - М., 1975.

Решетников Г.С. Ваши мышцы. - М., 1977.

Родькин В.А. Человек сидящий. Правила здорового позвоночника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.

Рубцов А.Т. Уроки общей физической подготовки для женщин. - М., 1971.

Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. - М., 1987.

Саркизов-Серазини И.М. Физическая культура в пожилом возрасте. - М., 1962.

Саркизов-Серазини И.М. Источник жизни. - М., 1968.

Саркизов-Серазини И.М. Человек должен быть здоровым. - М., 1964.

Семенов Л.П. Советы тренерам. - М., 1980.

Смоленский В.М. Внимание: и раз, и два... - М., 1974.

Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. – М., 1976.

Спиридонов Н.И. Тысяча советов на здоровье. – М., 1971.

Хамзин Х.Х. Правильная осанка. – М., 1972.

Шенкман С. Мы – мужчины. – М., 1977.

Шефер И.В. Эликсир бодрости. – М., 1980.

**Глава 4**

**Я люблю**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * стараешься глубже осознать значимость любви и уважения к людям.   **Основные понятия темы:**   * нравственные нормы; * доброта; * любовь; * уважение.   **Пометки на полях:**  Любовь не знает мести, а дружба лести.  Любовь и не глядит – а все видит!  *Русские*  *пословицы*  А теперь прибывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше.  *I Кор. 13:13*  Любовь - одно из тех страданий, которые невоз­можно скрывать; одного слова, одного неосторожного взгляда и даже молчания достаточно, чтобы выдать его.  *П. Абеляр.*  Абеляр, Пьер (1079-1142) – французский философ.  Какого человека мы называем добрым? Продолжи фразу: "Добрый человек – это такой человек, который..."  Чем больше любишь, тем больше страдаешь.  *А. Амнель.*  Амнель, Анри Фредерик (1821-1881) – швейцарский писатель.  Разлука для любви - это ветер для огня: слабую она гасит, а большую раздувает.  *Р. Бюсси-Рабютен.*  Бюсси-Рабютен, Роже (1618-1693) – французский военный деятель, писатель.  Лишь в восторгах любви ощущают счастье сущест­вования и, прижимая губы к губам, обмениваются ду­шами.  *К. Гельвеций.*  Гельвеций, Клод Адриан (1715-1771) – французский философ.  Любить - значит перестать сравнивать.  *Б. Грассе.*  Грассе, Бернар (1881-1955) – французский писатель.  Любовь - как дерево; она вырастает сама собой, пускает глубоко корни во все наше существо и неред­ко продолжает зеленеть и цвести даже на развалинах нашего сердца.  *В. Гюго.*  Гюго, Виктор Мари (1802-1885) – французский писатель.  Только та любовь справедлива, которая стремится к прекрасному, не причиняя обид.  *Демокрит.*  Демокрит (460-370 до н. э.) – древнегреческий философ.  Когда тебя любят, не сомневаешься ни в чем. Когда любишь сам, сомневаешься во всем.  *Г. Колетт.*  Коллет, Габриэль Сидони (1873-1954) – французская писательница.  Любовь - это казна счастья: чем больше она дает, тем больше получает.  *В. Мюллер.*  Мюллер, Вильгельм (1794-1827) – немецкий поэт и прозаик.  Жизнь заключается в любви. Она начинается любо­вью к матери, длится любовью к женщине, детям, делу, которому посвятил себя, и заканчивается любовью к самой жизни, из которой жалко уходить. Но только с любовью к женщине рождаются красивые дети, творят­ся великие дела и не пропадает желание жить. Досто­ин восхищения великий дар любви.  *Э. Севрус*  Севрус (Борохов) Эдуард Александрович (р. 1948) – русский литератор.  Если хочешь, чтоб тебя любили, - люби.  *Сенека.*  Сенека (Младший), Луций Анней (4 до н. э. – 65 н. э.) – римский писатель, философ.  Быть любимым - это больше, чем быть богатым, ибо быть любимым - значит быть счастливым.  *К. Тилье.*  Тилье, Клод (1801  1844) – французский писатель.  Любовь есть не что иное, как желание счастья дру­гому лицу.  *Д. Юм.*  Юм, Давид (1711-1776) – английский философ, экономист. | Возможно ли проявление доброты без любви к окружающему миру и людям? Сколько раз в день ты произносишь: "Я люблю..."? Интересно, какое количество страниц ты исписал бы в тетради, перечисляя все то, что ты любишь? Однако мы ведем речь о правилах нравственности, определя­ющих отношения между людьми. Насколько длинен будет список людей, которых ты уважаешь и любишь? Поиграем в детскую игру: "Я знаю пять деревьев: береза - раз, клен - два и т. д.". Назови число людей, которых ты любишь: "Мама - раз..." А можешь ли ты сосчитать число людей, кото­рые любят тебя? А хотелось бы тебе, чтобы и тех и других было больше?  Любовь - это и чувство, и состояние че­ловека, и величайшая нравственная ценность. Ты уже встретился или обязательно встре­тишься с романтической любовью. Отноше­ния между людьми, построенные на любви, порождают теплоту и душевность, заботу и ласку. Любовь лечит физические и духов­ные недуги. Особенность любви такова, что она, как животворный источник, щедро ода­ривает не только других, но и самого чело­века, испытывающего ее. Она воодушевля­ет, возвышает и окрыляет человека, делает мир вокруг ярче и прекраснее.  Значимость любви к людям отметил ве­ликий русский писатель Лев Николаевич Толстой (1828-1910). Однажды его спроси­ли:  - Какой самый главный момент в жиз­ни человека?  - Настоящий момент, - ответил писа­тель.  - Какой человек в жизни самый глав­ный?  - Тот, с кем вы общаетесь в настоящий момент.  - А какое дело самое главное в жизни?  - Находиться с человеком, с которым вы общаетесь в данный момент, в любви!  А как же завоевывать любовь и уваже­ние, и как учиться дарить их другим? Л.Н. Толстой дает следующий совет: "Са­мый лучший человек тот, кто живет своими мыслями и чужими чувствами, а худший - кто живет чужими мыслями и своими чувствами". Значит, любовь, в первую оче­редь, связана с умением СОРАДОВАТЬСЯ и СОСТРАДАТЬ, СОЧУВСТВОВАТЬ и СОПЕРЕЖИВАТЬ, откликаться на чувства других и держать свою душу открытой. "Душа - всему мера", "Душа - заветное дело", - под­сказывают русские пословицы. А старая истина гласит: "Единство в главном, разно­гласия в неглавном и во всем - любовь".  Доброе и уважительное отношение к лю­дям исходит от внутреннего чувства, кото­рое воспитывается постепенно. Поразмыс­лим над этим.  Любовь эстетизирует половое влечение, мощную силу инстинкта продолжения рода, "безумие" "низших" чувств. Она укрывает тайну зачатия благоухающими цветами, возносит земные чувства к бесконечности космоса. Все, к чему прикасается любовь, обретает особую, чарующую силу, становится нежнее, совершеннее, прекраснее. *Любовь совершенствует и дополняет творчество самой природы.*    Любовь - это самое утонченное, самое хрупкое творение психической жизни человека. Нет ничего более убийственного для нее, чем грубость слов, резкость интонаций, властная безаппеляционность взглядов, банальность прозы жизни. Как психическое явление чувство любви как бы создано с помощью тончайших "инструментов" сознания. В его природе чувствуется блеск бриллианта и прозрачность фарфора. Иногда малейшее неосторожное движение оказывается губительным для него. Надо беречь "блеск" и "прозрачность" любви и красоты: они так ранимы...  **Примечания для учителя**  Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жиз­ни, который человек выбирает для себя, если хочет до­стичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привыч­ки. В нем всему есть место. Это чувство любви к самому себе с достоинством и уважением.  Объясните учащимся, что они будут играть в игру "Остров Мечты". Скажите им, что это игра, в которой сбывается мечта любого человека. Однако, каждый ученик должен выбрать только одну мечту из предлагаемого спи­ска: Здоровье, Богатство, Слава, Любовь, Дружба и Семья. Напишите эти слова в виде заголовков колонок на доске. Работа должна проходить в быстром темпе. Спросите ученика "Твоя мечта?". Дайте ему всего лишь несколько секунд на ответ и спрашивайте следующего. Помечайте от­веты школьников в соответствующих колонках на доске. После того как опрошены будут все, попросите некоторых из них объяснить свой выбор. Спросите, почему они не выбрали что-либо другое, в частности, здоровье. Пусть ученики обсудят как те решения, касательно их здоровья, которые они принимают теперь, скажутся в ближайшем и отдаленном будущем, скажутся в большой степени на их мечтах и жизненных целях.  **Две модели состояния влюбленности**  Чувство любви рождается при наличии особого душевного состояния, которое называют влюбленностью. В чем же особенность такого состояния?  Можно вести речь о двух, по крайней мере, "моделях" поведения влюбленного. Первую условно назовем "вдохновение": человек испытывает прилив интеллектуальных и творческих сил, активно реализует свои потенциалы, превосходя самого себя. Другая "модель" поведения влюбленного – "заторможенность". Для нее характерны спад сил, ограничение потребностей и интересов личности в плоскости "я и любимый человек", некоторое притупление интеллекта и эмоций.  Ощущение, восприятие, память, внимание, мышление и воображение – все познавательно-творческие процессы протека­ют почти у каждого влюбленного не так, как обычно, нередко дают даже искаженную информацию о внешней среде и внутрен­нем мире человека. Эти процессы проявляются как бы в новом диапазоне, что, по-видимому, связано с подключением таких пла­стов психики, которые обычно не функционируют или функцио­нируют крайне редко.  Если поведение влюбленного соответствует типу "вдохновение", все виды ощущений активизированы и посылают в мозг более мощ­ные, чем обычно, нервные импульсы. Прежде всего они связаны с любимым человеком, однако общее состояние накладывает отпеча­ток на все реакции влюбленного: многое он чувствует обостренно, повышаются его реактивность, впечатлительность. Восприятие фор­мирует яркие образы действительности, поэтому часто образ люби­мого человека идеализируется, влюбленные люди очень впечатлительны и легко ранимы. Память действует активно, влюб­ленный охотно заучивает или припоминает стихи, рассказывает ис­тории из своей жизни. Внимание хорошо контролирует все его поступки, речь, поэтому такие влюбленные часто предупредитель­ны, галантны, наблюдательны. Воображение становится ярким, об­разным, влюбленный блещет остроумием и находчивостью.  Иначе проявляются познавательные психические процессы, ес­ли имеем дело с "моделью заторможенности". Они также действуют в нетипичном диапазоне, но находятся в подавленном пассивном состоянии. Мышление сосредоточено на информации, преимуще­ственно относящейся к любимому человеку и взаимодействию с ним, потому влюбленный мыслит, как правило, некритически, иг­норирует доводы разума, советы со стороны (старинная поговорка гласит: "Невозможно любить и быть умным"). Состояние влюблен­ности для рассматриваемого типа человека - наиболее благоприят­ная почва для самообмана. Память фиксирует самые незначительные явления, относящиеся к объекту любви и к переживаемым личностью состояниям, в то же время плохо воспроизводятся многие события прошлого. Вот почему такой влюбленный живет лишь настоящим, нередко пренебрегает личным опытом, усвоенными нормами, собственными принципами.  **Работа с родителями**  Подростки, на которых рассчитана дан­ная программа (возраст – 15лет) представляют собой проблему для родителей и учителей. Именно в этом возрасте дети на­чинают подчеркивать свою независимость от родителей, начинают больше значения придавать своим друзьям и начинают осоз­навать себя в качестве социально значимой единицы.  Именно эта растущая независимость и может представлять трудность для родите­лей, особенно в такой сложной области, как вопросы полового воспитания и повседнев­ные проблемы общего здоровья. Родители могут задаваться вопросом, всего ли удалось достичь, к чему они стремились, особенно в доведении до ребенка нравственных норм, убеждений и своих надежд в сфере отноше­ний полов. Они могут беспокоиться все ли знает ребенок из того, что ему положено знать для принятия разумных решений. Они могут волноваться, сумеет ли их ребенок противостоять нажиму со стороны сверстников, направленному на то, чтобы побудить их ребенка действовать в противоречии с их родительским ожиданием. Их может охватывать двойственное чувство, отношение к подростку как к своему ребенку и одновременно признание того факта, что он взро­слеет.  Школа может оказать большую помощь родителям на этом этапе развития их детей. Она должна помнить, что:   * родители нуждаются в информации по вопросам взаимоотношений полов. Школы не должны полагать, будто бы родители знают все, что необходимо знать для того, чтобы помочь своим детям разобраться в этих вопросах. * многие родители стесняются обсуждать со своими детьми вопросы, имеющие отно­шение к сексуальности. * родители могут не знать или беспоко­иться о том, что преподается детям в школе, особенно по темам, которые, как им кажется, являются темами особенно интимного свойства. * следует поощрять стремление родителей к открытости в общении со школой, с тем, чтобы на любые свои вопросы относитель­но того, что преподается, они получали исчерпывающий и своевременный ответ. * помимо всего прочего родители являются главным примером для своих детей и ре­шающим фактором в социальном, нравственном и эмоциональном развитии уча­щихся, с которыми учителя ведут повсе­дневную работу. Это означает, что школа и семья должны стремиться наладить тесное взаимодействие в вопросах полового воспитания.   Школы должны проводить следующую работу с родителями:   * организовывать обучающие семинары для родителей, чтобы обеспечить их ин­формацией и навыками, необходимыми им для эффективного просвещения их де­тей в вопросах отношений полов. * разрабатывать такие виды домашних за­даний, которые предполагают беседу де­тей со своими родителями на темы поло­вого воспитания. * при рассылке родителям информационных писем часть их должна быть посвящена тому, какие темы полового воспитания обсуждаются в настоящее время в классе и указаниям, какая инфор­мация и источники (книги, например) могли бы быть им полезны. * информировать родителей, какие имеются источники, где родители могли бы по­черпнуть необходимую информацию и получить нужную консультацию. * проводить работу с руководителями местных общественных организаций (на­пример, с руководителями религиозных общин, лидерами молодежных организа­ций), которые заинтересованы в установ­лении сотрудничества в области контак­тов с родителями. * разрабатывать совместные обучающие программы для учащихся и их родителей, с тем, чтобы они могли обмениваться ин­формацией и поддерживать открытость общения в семье.   **Задания и упражнения**  I. Опиши (устно или письменно) действия людей, которые хотят показать, что они тебя любят, хорошо к тебе относятся.  II. Подумай и назови, в чем заключается разница между похожими действиями людей, совершаемыми из чувства любви и по другой причине, например, из-за страха или ложного чувства долга и др.  III. Закончи предложения:  *Я могу показать, что я люблю себя, тем, что...*  *Я показываю маме, что люблю ее, тем, что я...*  *Я могу показывать папе, что забочусь о нем, когда я...*  *Я хочу, чтобы мой друг (подруга) знал(а), что я забочусь о нем (о ней). Поэтому я...*  *Я могу показать уважение к взрослым людям тем, что...*  *Я часто стараюсь придерживать входные двери, потому что...*  IV. Христианское понимание любви к людям изложено в Новом Завете Библии. Объясни и попробуй привести свои аргументы "за" или "против" известных постулатов библейского текста:  *Любовь долго терпит,*  *милосердствует,*  *не завидует,*  *не превозносится,*  *не гордится,*  *не бесчинствует,*  *не ищет своего,*  *не раздражается,*  *не мыслит зла,*  *не радуется неправде, а сорадуется истине,*  *все покрывает,*  *всему верит,*  *всего надеется,*  *все переносит (I Кор. 13:4-7).*  V. Как бы ты закончил предложение:  *"Любовь никогда не перестает..."*  (Окончание предложения ты найдешь там же, в тексте Нового Завета).  VI. Докажи своими примерами известное утверждение: *"Любовь творит чудеса!"*  VII. Следующие задания можно объединить словом "Предположим..."  *1. Предположим, что ты сможешь получить 1 млн. долларов. Чем ты готов пожертвовать ради него?*  *2. Предположим, что ты очень нуждаешься в любви и признании со стороны какого-либо человека. Какую цену ты готов за это заплатить, чем пожертвовать?*  *3. Предположим, что все люди твоего города, твоей страны, всего мира начинают любить друг друга...*  Придумай историю, которая так начинается.  VIII. В чем, на твой взгляд, заключается разница между словами "добрый" и "добренький"? |

**Домашнее чтение**

Роберт Бернс

В полях, под снегом и дождем,

Мой милый друг,

Мой бедный друг,

Тебя укрыл бы я плащом

От зимних вьюг,

От зимних вьюг.

А если мука суждена

Тебе судьбой,

Тебе судьбой,

Готов я скорбь твою до дна

Делить с тобой,

Делить с тобой.

Пускай сойду я в мрачный дол

Где ночь кругом,

Где тьма кругом, -

Во тьме я солнце бы нашел

С тобой вдвоем,

С тобой вдвоем.

И если б дали мне в удел

Весь шар земной,

Весь шар земной,

С каким бы счастьем я владел

Тобой одной,

Тобой одной.

Сергей Есенин

Заметался пожар голубой,

Позабылись родимые дали,

В первый раз я запел про любовь.

В первый раз отрекаюсь скандалить.

Был я весь - как запущенный сад.

Был на женщин и зелие падкий.

Разонравилось пить и плясать

И терять свою жизнь без оглядки.

Мне бы только смотреть на тебя,

Видеть глаз злато-карий омут.

И чтоб, прошлое не любя,

Ты уйти не смогла к другому.

Поступь нежная, легкий стан.

Если б знала ты сердцем упорным,

Как умеет любить хулиган,

Как умеет он быть покорным.

Я б навеки забыл кабаки

И стихи бы писать забросил,

Только б тонкой касаться руки

И волос твоих цветом в осень.

Я б навеки пошел за тобой

Хоть в свои, хоть в чужие дали...

В первый раз я запел про любовь,

В первый раз отрекаюсь скандалить.

**Литература:**

Ананьев Е.Г. Человек как предмет познания. - Л: Изд. ЛГУ, 1959.

Андреева Л.С. Социально-философские проблемы пола, брака и семьи. // Вопр. философии. – 1980. - №2. – с. 135-143.

Антонов А.И. Социология рождаемости (теоретические и методологические проблемы). - М.: Статистика, 1980.

Антонов А.Н. Подготовка девочки к материнству. – Л., 1929.

Бабичев В.В. Нейроэндокринология пола. - М.: Наука, 1981.

Бельская Г. Откуда берутся плохие жены? // Лит. газета. –1977. - №36.

Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.

Бернштам Т.А. Девушка-невеста и предбрачная обрядность в Поморье в XIX - начале XX века / Русский народный свадебный обряд. Исследования и материалы. - Л.: Наука, 1977. с. 49-71.

Братусь Б.C. Аномалия личности. - М.: Мысль, 1988.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: МГУ, 1984.

Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопр. психол. – 1988. - №5. – с. 27-37.

Вишневский A.Г. Воспроизводство населения и общество. - М.: Финансы и статистика, 1982.

Властовский В.Г. Акселерация роста и развитие детей. - М.: Изд. МГУ, 1976.

Вундер Н.А. Эндокринология пола. - М. Наука, 1980.

Геодакян В.А. Роль по­лов в передаче и преобразовании генетической информации // Проблемы передачи информации. - 1965. - №1. - с. 105-112.

Гозман Л.Я. О возможности социально-психологического исследования любви / Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга. - Краснодар, 1979, с. 89-97.

Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. - Л.: Наука, 1984.

Дзарасова И.В., Медков В.М. Репродуктивное поведение семьи / Семья и дети. Под ред. А.И. Антонова. - М: Изд. МГУ, 1982, с. 6-16.

Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание детей. - Л., 1988.

Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. - Л.: Медицина, 1986.

Ишлондский Н.Е. Любовь. Общество. Культура. - Берлин, 1924.

Кон И.С. Дружба. Этико-психологический очерк. - М.: Политиздат, 1987.

Кон И.С. Половая мораль в свете социологии / Советская педагогика. - 1966. - №12. - с. 64-77.

Кон И.С. Психология половых различий // Вопр. психологии. – 1981. - №2. - с. 47-57.

Кон И.С. Психология старшеклассника. - М.: Просвещение, 1982.

Кон И.С. Этнография детства. Историографический очерк / Этнография детства. Традиционные формы воспитания детей и подростков у народов Восточной и Юго-Восточной Азии. Под ред. И. С. Кона. - М., 1983.

Кон И.С. В поисках себя (личность и ее самовоспитание). - М.: Политиздат, 1984.

Корольков А.А., Петленко В.П. Норма как закономерное явление. / Философские социально-гигиенические аспекты учения о здоровье и болезни. Под ред. Г.И. Царегородцева. - М.: Медицина, 1975, с. 22-47.

Латышев И.А. Семейная жизнь японцев. – М.: Наука, 1985.

Леонтьев А.К. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.

Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины. - M.: Медицина, 1982.

Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. Учебное пособие по психотерапии и психологии общения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.

Любит – не любит. - М., 1969.

Макаренко А.С. Книга для родителей. Сочинения в 7 томах. - М.: Изд. Акад. пед. наук РСФСР, 1957, т. 4.

Рюриков Ю.Б. Три влечения. Любовь, ее вчера, сегодня, и завтра. - М., 1968.

Рюриков Ю.Б. Трудность счастья: любовь и молодая семья. – М., 1977.

Семенов B.C. Происхождение семьи и брака. - М.: Мысль, 1974.

Семенов Д.С. Образы брака и любви в молодежных журналах / Молодежь. Образование. Воспитание, профессиональная деятельность. – Л.: Наука, 1973. с. 164-170.

Тылкина С.П. Беседы о любви. - М.: 1962.

Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. 2 изд. - М.: Мысль, 1979.

**Глава 6**

**История Серого Джина**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * познакомишься с историей развития никотинизма в мире; * осмыслишь вред никотина и как против него боролись в разных странах Земли; * поразмышляешь о сложностях преодоления табачной беды.   **Основные понятия темы:**   * никотин; * никотинизм; * табашник; * некурящий; * противокурильщик; * табак.   **Пометки на полях**  С тех пор как я стал взрослым, я никогда не испы­тывал желания курить и считал всегда привычку куре­ния варварским, грязным и вредным делом.  *М. Ганди.*  Ганди, Мохандас Кармчанд (1869-1948) – индийский мыслитель и политический деятель.  Кто курит табак, тот себе враг.  *Русская пословица.*  Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, кото­рый с новой верной стороны освещает для него все явления жизни.  *Л. Толстой.*  Толстой Лев Николаевич (1828-1910) – русский писатель.  **НИКОТИН** – табачный яд, обладающий наркотическим свойством.  **НИКОТИНИЗМ** – психологическое отклонение, в результате воздействия на него никотина. Характеризуется запрограммированностью на употребление табака, употреблением, привычкой к употреблению и потребностью в никотине.  **ТАБАШНИК** – курильщик табака, запрограммированный человек, имеющий привычку к курению, курящий табачные изделия и испытывающий потребность в табаке.  **ТАБАК** – род однолетних и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых. В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 компонентов, среди них – никотин, угарный газ, смолы.  **НЕКУРЯЩИЙ** – человек, совершенно не употребляющий табачные изделия.  **ПРОТИВОКУРИЛЬЩИК** – не запрограммированный прокурительно человек и некурящий. | Потребление табака в Америке насчитывает тысячи лет. Имеются данные, что уже в 1 веке до нашей эры индейцы майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях. Столетия спустя курение табака распространилось на другие части Северной и Южной Америки. К тому времени, как в 15 веке прибыли европейцы, табак выращивался туземцами во многих частях Америки.  Древнегреческий историк Геродот (V век до н. э.) при описании быта скифов упоминает о вдыхании ими дыма от сжигания растений для большей бодрости и силы. На вдыхание дыма сжигаемых растений указывается и в древнекитайских летописях. Дым определенных расте­ний при их горении вдыхали и жители Африки. Благо­вонные окуривания от сжигания трав практиковались в Греции и Древнем Риме во время различных празднеств и церемоний. Отсюда, очевидно, происходит и принятое в католической и православной церквях сжигание в ка­дильницах ладана - затвердевшего сока бальзамических растений, растущих в Сомали и на побережье Аравий­ского полуострова.  Возможно, что и курение табака индейцами Америки возникло на религиозной основе. Заметив своеобразное действие на организм дыма некоторых трав, они стали считать его волшебным. Так, видимо, различные виды табака стали применяться в религиозных церемониях. Недаром, раскуривая трубку, первые клубы дыма жрецы направляли в сторону солнца, где, по верованию индейцев, живет Маниту – бог всего сущего.  Действительно, табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображениями курящих людей, все же до открытия Колумба табака в Старом Свете не знали.  История приобщения европейцев к курению нача­лась так.  12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с ко­рабля "Пинта" знаменитой флотилии адмирала Христо­фора Колумба закричал: "Впереди земля!"  Грянул пушечный салют. На кораблях убрали паруса, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанахани. Колумб дал ей новое имя - Сан-Сальвадор. Это название с тех пор носит один из Багамских островов.  В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения "петум". Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. В поисках золота Колумб направился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли "сигаро". Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они "пили". При курении "каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри".  25 декабря 1492 года корабль "Санта-Мария" потерпел аварию. Людей, ценный груз и пушки удалось спасти, однако на оставшемся самом маленьком корабле "Ниньи" ("Детке") невозможно было поместить экипаж двух корабле". (Третий корабль "Пинта" под водительством Мартина Пинсона покинул Колумба.) На построенном из обломков "Санта-Марии" форте "Навидад", что означало "Рождество", обосновались испанцы, Колумб с частью экипажа отправился в Европу, оставив в качестве своего заместителя монаха Фра Романе Пано. Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. И хотя в пред­ставлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.  Такой притягательной оказалась сила табака. И ра­стение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам. После второго похода Христо­фора Колумба (1493-1496) семена табака были заве­зены в Испанию.  [Описание: Картинка 1 из 32714](http://tverigrad.ru/wp-content/uploads/2011/11/kolumb.jpg)  1493 год - экспедиция Христофора Колумба открывает остров Гваделупа.  Затем они попали в соседние европей­ские страны и в период великих открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки земного шара.  Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство - привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать челове­ку. Теперь-то мы знаем о наркотических качествах никотина, но в те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия. Например, считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т. п. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовали как лечебное вещество.  Потребность в табаке оказалась столь большой, что такие североамериканские провинции, как Вирджиния и Мэриленд, стали специализироваться в основном на выращивании табака. До сих пор существуют сорта таба­ка по имени Мэриленд и Вирджиния. В XVIII веке на табачных плантациях этих штатов работали десятки ты­сяч негров. Тюки табака из Америки заполняли все пор­ты мира, принося огромные доходы владельцам табачных плантаций и торговцам.  В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший клас­сификацию животного и растительного мира. присвоил табаку родовое название "никотиана" а честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.  Жан Нико, французский посланник в Португалии, в 1559 году преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. Аромат табачных листьев облегчал такие приступы. Нико узнал об этом от испанского ботаника и врача Николая Менардеса, опубликовавшего книгу, в которой он представлял табак чуть ли не лекарством от всех болезней. Нюхание табака нашло подражателей в среде придворной знати, а при Франциске II, сыне Екатерины, также страдавшем мигренью, стало своеоб­разной модой. Ко времени Людовика XIV нюхание табака было введено в круг придворного этикета. |

Табачный порошок надо было в чем-то хранить. И ювелиры не заставили себя ждать. Была изобретена табакерка, которая стала необходимой принадлежно­стью каждого любителя "табачной пыли". Табакерки были настоящими произведениями искусства. Высокого совершенства в отделке табакерок достигли и мастера миниатюрной живописи. В музеях и в наши дни эти изделия привлекают к себе внимание переливами золота и серебра, драгоценных камней и ярких красок. Итак, к концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швециции. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным (и экономическим!) мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен "за­бавой дьявола". Римские папы предлагали даже отлу­чать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Ан­глии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков при­равнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Ели­заветы, популяризировал курение табака. После смерти Елизаветы правление перешло к Якову Стюарту, который обезглавил Роли по политическим мотивам, но, согласно преданиям, он пострадал за курение.

Яков I объявил курение вредным и неподходящим для цивилизованного человека заняти­ем. Свой знаменитый труд "О вреде табака", опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: "...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких..." Это была первая популярная книга о вреде курения.



Яков I Стюарт

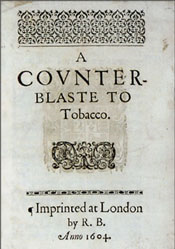
Пока Яков I негодовал, некоторые врачи прописывали курение как противоядие от насморка и лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от сумы.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие.

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенный 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 Федоровича, 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".

В 1606 году король Испании Филипп III выпустил указ, ограничивающий выращивание табака. В 1610 году в Японии вышли указы направленные как против тех, кто курит, так и против тех, кто выращивает табак.

В 1604 году король Англии Джеймс I анонимно написал "Протест Табаку", в котором он основательно и красочно осудил появившееся растение.



Он завершает его следующим описанием потребления табака: "Обычай, отвратительный для глаз, противный для носа, вредный для мозга, опасный для легких, и этот черный, вонючей дым, более всего напоминающий ужасный адский дым из преисподней ".

Растущая популярность табака частично объяснялась тем, что многие считали, что табак обладает положительными лечебными свой­ствами. Тем не менее, были и отдельные работы о том, что табак вреден, и в 1761 году доктор Джон Хилл, англичанин, выпустил, то, что считается первым клиническим описание случая рака, вызванного табаком.

Говорят, что турецкий султан Мюрад IV дошел в борьбе с курением до крайних пределов. Он якобы бродил переодетым по улицам Стамбула и пытался купить табак (это происходило в XVII в.). Если ему это удавалось – а он официально запретил продажу табака, - торговцам на месте отрубали голову, а тело бросали на улице как наглядное предупреждение потенциальным нарушителям закона.

Но в этой борьбе табак все же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получающие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Создалась настоящая индустрия табачных изделий. А вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения. Привычка же эта подкреплялась мошной рекламой различного рода курительных трубок и других принадлежностей курильщика.

Торговля табаком не сокращалась, доходы казны зна­чительно росли. Этот факт заставил многие правитель­ства изменить свое 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.

Быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории. Когда на Филиппинах во влажном тропическом лесу была обнаружена группа людей, принадлежавшая к культуре каменного века, - тасадаи, антропологи сочли важным доказательством изоляции этой группы то, что тасадаи не имели никакого понятия о табаке.

Сигареты начали приобретать популярность в Западной Европе со времени Крымской войны (1854 - 1856 гг.). Английские и французские офицеры привезли с собой скрученные вручную сигареты, купленные у турок. Вообще курение табака, не только в виде сигарет, стало более популярным, несмотря на личное неодобрение королевы Виктории. В опубликованной в 1906 г. статье приводился следующий комментарий:

Вначале табак курили в виде свернутых из его листьев трубо­чек (сигар), а также в специально изготовлявшихся для курения трубках - глиняных, фарфоровых, деревянных. В середине XIX века появились папиросы, изготовляв­шиеся на специальных фабриках; со второй половины XX века широкое распространение получили сигареты.

По мере того, как в Соединенных Штатах росла популярность сигарет, получило развитие и сильное антисигаретное лобби. Участники этого движения в основном боролись против сигарет, поскольку считали, что сигареты более вредны, чем иные та­бачные изделия. К 1890 г. в 26 штатах и территориях была запрещена продажа сига­рет несовершеннолетним (минимальный возрастной предел колебался от 14 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. Еще 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. Против сигарет выступал Генри Форд, в статье "Дело против маленького белого рабовладельца" (The Case Against the Little White Slaver). Другим известным лидером бизнеса, активно выступавшим против сигарет, был Томас Эдисон. В Канаде Тимоти Итон (Timothy Eaton) никогда не разрешал продавать табак в своих магазинах.

В 1878 г. преподобный Альберт Симс (Albert Sims) из Онтарио опубликовал работу "Грех курения и жевания табака, а также эффективный способ избавиться, от этих привычек" (The Sin of Tobacco Smoking and Chewing Together with an Effective Cure for These Habits). Более позднее издание 1894 г. вышло под названием "Бытовое употребление табака осуждается врачами, жизненным опытом, здравым смыслом и Библией" (The Common Use of Tobacco Condemned by Physicians, Experience, Common Sense and the Bible). В этой 173-страничной книге анализируются последствия упот­ребления табака для тела и духа и описывается развитие антитабачного движения. В ней также содержатся графики, демонстрирующие, сколько денег ежегодно тратится на курение, с учетом упущенной прибыли.

В СССР и России против табака активно выступили в ХХ веке, в период IV трезвеннического движения (1928-1931 гг.). В последующем, особенно в послевоенное время и в конце ХХ века эта борьба только декларировалась, но к положительным результатам не приводила.

**Информация для учителя**

Показательным является такой факт: всем известно, что у французов деликатесом является блюдо из лягушатины. Если таким блюдом угостить, скажем, русского, то тот, не зная, что это, съест, съест с удовольствием, но стоит ему сказать, что он съел лягушку, его тут же стошнит, и это может повторяться при каждом воспоминании. Если же он станет жить в обществе французов, то это блюдо станет деликатесом и для него.

Таким образом, социальное у человека является доминирующим над психикой и биологией, и потому человек должен рассматриваться, как социопсихобиологический феномен, что не учитывали и не учитывают многие исследователи проблемы зарождения, развития, профилактики и избавления от пороков. А ведь все приобретенные пороки человека – социальны. Человек рождается чистым и беспорочным. Блее того, его психика и биология долго и упорно сопротивляются таким порокам, как табакокурение и пьянство, отсюда и рвоты, тошноты, головные боли и прочие физические и психологические страдания, но социальное (мода, подражание, бахвальство и т. д.) побеждает.

Теперь разберемся, как происходит формирование и развитие порока, а главное, как избавиться от него, для чего обратимся к формуле социального порока. Внешне она очень проста и выглядит так: Запрограммированность – Употребление – Привычка – Установка.

Все социальные пороки, прежде чем развиться и проявиться, вводятся в сознание человека в процессе жизни (порой с пеленок) путем не истинной, а социально искаженной информации о явлениях, воспроизводящих пороки, свойственных определенному обществу, в результате установившихся обычаев, традиций, религиозных установок и так далее. Эта искаженная информация, наслаиваясь, как бы программируется в сознании человека, все время являясь побуждающим фактором к проявлению порока.

Не вдаваясь в подробности психической сути этого сложного явления, что для рассмотрения поставленной задачи и не требуется, с целью массового восприятия (достаточно условно) обозначено словом – "запрограммированность".

В отношении вышесказанного очень показателен такой порок, как табакокурение. Он программируется в сознании людей еще с пеленок. Ребенок не научился говорить и ходить, уже видит массу курящих людей и более того вынужден дышать этим дымом, что в его сознание входит, как обычное, естественное явление жизни.

Подрастая, он начинает подражать взрослым и, свернув бумажку, изображает курильщика. Взрослые, стараясь уберечь ребенка от дурных игр, внушают ему, что это плохая игра, дети не курят, вот вырастешь, тогда другое дело. Так, в его сознание входит не только благословение на табакокурение, но последнее является показателем взрослости, а ведь все дети стремятся поскорее стать взрослыми. Получается замкнутый порочный круг – один фактор подхлестывает другой, курить можно взрослым, а раз закурил, то значит, взрослый. Так опрометчиво поступают взрослые, и почти никто из родителей, даже если застал ребенка с сигаретой и очень встревожился, не приступает к настойчивому, систематическому убеждению своих детей во вреде и порочности табакокурения. Поругают, накажут, наконец, побьют и на этом противокурительное воспитание заканчивается. А в это время, в реальной жизни, ребенок видит везде и всюду, в том числе и дома, курящих родителей, дядей, тетей, подростков. Но, помимо этого, он видит без конца курящих любимых героев в кино, на экране телевизоров, в иллюстрированных книжках и не только дядей и тетей, но даже и зверей. У него складывается впечатление, что курят все, а значит, в этом ничего плохого нет. Так, в сознании ребенка программируется установка на табакокурение. Не говоря об искаженных, беспечных разговорах на эту тему среди школьников-подростков.

А раз в сознании существует "запрограммированность", то следующим этапом, к которому она побуждает, является "употребление"[[12]](#footnote-12)\*. И хотя табакокурение вызывает массу негативных явлений: физиологические (горько, противно, головокружение, тошноты, а бывает, и рвоты и т. д.); социальные (боязнь, что узнают родители, в школе, сложно приобретать сигареты и т. д.); экономические (непредвиденные финансовые расходы, а отсюда определенные трудности и т. д.) и некоторые другие, однако, благодаря воздействию запрограммированности, которая включает в себя искаженные факторы морально-этического и социального плана, через которые осуществляется выражение личности (взрослость, мужество, подражание героям и т. д.) – все преодолевается и происходит привыкание.

Основой табачного дыма является никотин, который обладает наркотическими свойствами и в результате систематического табакокурения приводит к – "привычке"[[13]](#footnote-13)\*\*. В дальнейшем человек от табакокурения (включая ритуал) начинает получать удовольствие, в его сознании складывается представление, что без него жизнь неполноценна и даже невозможна. Так вырабатывается – "установка".

Как известно, все многообразие явлений мироздания (неорганических, органических, биологических, социальных и т. д.) можно выразить в виде системы. Это значит, что каждое такое явление имеет определенную структуру, имеющую четко выраженные причинно-следственные связи ее составляющих и действующую по определенным логическим законам. Человек тоже является очень сложной, оригинальной, саморегулируемой системой, подчиняющейся логическому закону взаимодействия различных (элементов) органов.

Согласно общей теории систем, каждая система должна отвечать определенному критерию устойчивости. Поскольку "формула социального порока" относится также к системе, рассмотрим, насколько крепки связи ее элементов и какие звенья наиболее уязвимы при "расшатывании"[[14]](#footnote-14)\*\*\* до полного разрушения ее (не прибегая к многообразию вариантов моделирования, ради экономии времени).

Мы уже знаем, что в результате воздействия на разум человека информацией происходит "запрограммированность", но поскольку человек еще не курил, то и представление у него складывается о физиологии курения условно-субъективное, а не истинное. И только "употребление" создает как бы внутреннюю информацию – истинно-субъективное представление, которое корректирует существовавшую до этого условную "запрограммированность".

Так, человек, попробовав алкогольное изделие или табачный дым, в результате своих личностных многосторонних особенностей (психических, физиологических, биологических, социальных) испытывает порой совсем другие ощущения, чем представлял, и у него, как правило, складывается негативное отношение к зелью, скажем, из-за неприятного головокружения, отвратительного запаха, тошноты, плохого общего состояния. Но в результате доминирующего воздействия социального фактора (подражания, бравады, моды, подстрекательства сверстников и т. д.), что и распространяет такой порок, как табакокурение, преодолеет негативные факторы и выработает у себя привычку. Но если он и не станет курить, то "запрограммированность" не исчезнет без целенаправленной выработки крайне негативного отношения к табаку, а будет как бы завуалирована и всегда сможет проявиться, скажем, в экстремальных обстоятельствах. Имеются случаи, когда человек не курил всю жизнь, а в старости случилось большое горе, и он закурил. Ведь все говорят, что в горе помогает, вот и проявилось искаженная "запрограммированность", которая побудила к "употреблению", а значит, пороку. Последнее доказывает устойчивость их связи, тем более, что курильщики выискивают все новые и новые оправдания табакокурению, а новичков убеждают, что негативные явления временны, "с непривычки", они скоро пройдут, таким образом усиливая "запрограммированность". Последние, привыкнув, тоже убеждают других, а значит, и себя, что табакокурение доставляет удовольствие, чем усиливают связь этих звеньев. Совершенно определенно выражена связь и последующих звеньев, как уже говорилось, "употребление" вырабатывает "привычку", а последняя все время побуждает к "употреблению". "Привычка" в свою очередь приводит к "установке", когда человек уже не мыслит своей жизни без табакокурения. Но в то же время "установка" активизирует "привычку" за счет выработанной в сознании человека убежденности в невозможности дальнейшей жизни без табака. Из всего сказанного вытекает такой вывод: все соседние звенья формулы обладают четкой устойчивой связью, что создает устойчивость всей формулы. Именно поэтому табакокурильщикам трудно отказаться от порока.



**Это важно знать**

• В Комитете Финансов Сената США в ходе слушаний о реформе здравоохранения, бывший министр здравоохранения Джозеф Калифано огласил результаты анализа Центра исследования зависимостей и употребления веществ о взаимосвязи между курением сигарет и развитием наркомании. Анализ показывает, что если человек 12-17-летнего возраста курит, то вероятность того, что он будет употреблять героин в 12 раз выше, кокаин – в 51 раз выше, крэк – 57 раз выше, чем для тех, кто никогда не курил. Если человек 12-17-летнего возраста выкуривает более пачки сигарет в день, то вероятность того, что он будет употреблять героин в 51 раз выше, кокаин – в 106 раз выше, крэк – в 111 раз выше, чем для тех, кто никогда не курил.

• Распространенность болезни зеленого табака, которая характеризуется головной болью, тошнотой, рвотой и головокружением, будет возрастать. По данным Американского журнала промышленной медицины, 41% работников табачных ферм страдают от этой болезни. Приступы болезни обычно происходят утром, когда приходится касаться влажных от росы табачных листьев, или после дождя. Никотин из растений быстро всасывается кожей и приводит к острой интоксикации. Хотя болезнь зеленого табака была впервые описана в медицинской литературе еще в 1970 году, она редко привлекала внимание медицинской общественности. Но в последнее время все чаще для работы на табачных плантациях нанимают сезонных рабочих, которые вынуждены ежедневно много часов работать с табачным листом. Помимо указанных симптомов, у заболевших могут наблюдаться спазмы в животе, затруднения при дыхании, озноб и перепады кровяного давления и пульса. При этом большинство рабочих занимаются самолечением и лишь 9% из них обращается за медицинской помощью. Рабочие боятся, что их уволят, если окажется, что они больны. Болезнь зеленого табака является еще одним примером пагубного воздействия табака на здоровье.

• По данным ВОЗ, в мире курит одна треть населения в возрасте старше 15 лет; в России курят примерно две трети мужчин и не меньше трети женщин. ВОЗ констатирует: на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или 10 млн. смертей в год – больше чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти. При сохранении существующих тенденций около 500 млн. человек, живших в 2000 году, будут убиты табаком, половина из них в продуктивном среднем возрасте, что означает потерю от 20 до 25 лет жизни. Цифры, свидетельствующие о вреде, наносимом курением табака, говорят сами за себя.

• Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка. В России 52,1% всех раковых заболеваний у мужчин и 5,2% у женщин связано с табакокурением. В связи с увеличением потребления табачных изделий заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63%. 20-30% случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10-15% заболеваний сосудов головного мозга также непосредственно связаны с курением. При этом в возрастном интервале 35-69 лет 42% всех случаев смерти мужчин связано с табаков.

• Ежегодно в России производится около 250 миллиардов и импортируется в страну 50 миллиардов сигарет. Таким образом, страна потребляет 300 миллиардов штук сигарет, что составляет 103 пачки в год на человека, включая новорожденных. Однако по некоторым данным, в России в год потребляется до 700 миллиардов штук сигарет в год с учетом поддельной и контрабандной продукции. В настоящее время в России работает 98 табачных фабрик. 38 из них относится к разряду крупных. 9 фабрик относится к совместным предприятиям (БАТ-ЯВА, ФИЛИПП МОРРИС, Реемтсма и др.), остальные фабрики чисто российские.

**Вопросы и задания**

1. Откуда табак проник в Европу?

2. Кто его доставил?

3. Почему табак быстро распространился во многих странах земного шара?

4. Как принимали табак в различных странах?

5. Как в некоторых странах наказывали за курение табака?

Домашнее задание: найти одну или несколько пословиц или поговорок о вреде курения.

**Домашнее чтение**

**"Химическая война"**

Всем памятны лето и осень, когда вдруг все табачные фабрики в нашей стране закрылись на ремонт и несчастные курильщики изнемогали в бесплодных поисках желанного зелья. Они были готовы платить за отраву и три, и пять цен. Тогда-то американские табачные компании продали нам за валюту огромную партию сигарет (Вспомним, что на закупку лекарств в тот же период государство валюты не нашло, и обеспеченность аптек препаратами составляла 15%).

Западные медики оценили поставки американского табака в СССР как "химическую атаку" на нашу страну, сообщила ТАСС 28 сентября 1990 года. Председатель национального совета директоров Онкологического общества США Джон Сеффрин заявил, что американские сигареты "могут привить привычку курить бесчисленным миллионам детей, которые в настоящее время не курят".

Газета американских бизнесменов "Уоллстрит джорнел" пишет, что в последние годы из 285 миллионов наших соотечественников курили 120 миллионов человек, а на долю болезней, вызванных или обостяремых курением, в СССР приходилось 30 процентов всех смертей в возрастной группе от 35 до 59 лет. Уровень смертности от таких же причин в группе от 55 до 64 лет в Советском Союзе почти на 25 процентов был выше, чем в США.

В последние десятилетия доходы табачных компаний на Западе сократились, поскольку многие люди стали отказываться от табачного самоотравления. С 1970 по 1985 годы в США число курильщиков сократилось на 9 процентов, а в Англии – на 25 процентов. Поэтому советские закупки этого яда стали настоящим подарком для табачных магнатов. Нет ли какой-то связи между внезапно возникшим "табачным кризисом" в СССР и интересами американских производителей зелья? Случайно ли была найдена валюта на эти закупки, тогда как на лекарства и полезные товары ее не хватило?

"Поскольку русские сами просили об этих поставках сигарет, было бы, вероятно, не совсем правильно называть этот импорт химической войной, - приводит корреспондент ТАСС слова из "Уоллстритджорнел". – Однако его последствия будут такими же, как и в случае применения химического оружия..."

От себя добавим, что в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, от причин, связанных с табаком, умирает каждый пятый человек (а от алкоголя – каждый третий). В нашей стране табачная отрава убивает в год 500-600 тысяч человек, а алкоголь – 900 тысяч. Воистину нет такого химического оружия в мире, которое унесло бы за всю историю человечества столько жизней, сколько унесли эти яды за последние десятилетия!

В. Коровин,

врач-субординатор

**Литература**

Герасименко Н. Эпидемия курения в России. // Анти-зомби. – 2002. - № 22. – с. 7.

Гринев В.И. Самоизбавление от курения табака. – М.-Тула, 1997. – 186 с.

Денисов В.Г., Онишенко В.Ф., Скринец А.В. Курение. Здоровье. Работоспособность. – К.: Здоров'я, 1986. – 128 с.

Довженко А.Р. Здоровье – в вашей воле. – К.: О-во "Знание" УССР, 1990. – 64 с.

Казьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. – М.: Сов. Россия, 1989. – 64 с.

Каннингхэм Роб. Дымовая завеса. Канадская табачная война. – М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.

Кигель Д.Г., Мартынов В.В. Горькая мода на яд. – Пермь: Экономическ. изд-во, 1986. – 125 с.

Клещева Р.П. Табакокурение и мозг. – М.: Наука, 1991. – 125 с.

Курение и здоровье. (Материалы МАИР): Пер. с англ. Под ред. Д. Г. Заридзе, Р. Пето. – М.: Медицина, 1989. – 384 с.

Основные факты про табак. – К., 1998. – 27 с.

Радбиль О.С., Комаров Ю.М. Курение. – М.: Медицина, 1988. – 160 с.

Рязанцев В.А. Психотерапия и деонтология при алкоголизме. 2-е изд. – К.: Здоров'я, 1983. – 144 с. (Б-ка практического врача)

Соколов В.Н. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 37-137.

Стойко А.Г. Хронический никотинизм (табакокурение) и его лечение. – М.: Медгиз, 1958. – 108 с.

Стоппард М. Бросим курить. Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.

Теленгатор А.Я. Курение и здоровье. – К.: Здоров'я, 1988. – 56 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 79 с.

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 1985. – 112 с.

**Глава 7**

**Разрушающее действие табака на человека**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * получаешь представление о составе табачного дыма и о влиянии его на организм человека; * осмысливаешь вопросы травления табаком.   **Основные понятия темы:**   * социальная зависимость; * психологическая зависимость; * физическая зависимость; * курильщик; * воздержанник; * естественный некурильщик.   **СОЦИАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КУРЕНИЯ**  Формируется в самом начале возникновения привычки курения. Ведь никто не начинает курить сам по себе, никто не изобретает табакокурение. Желание курить возникает в детстве из-за подражания взрослым, в подростковом воз­расте, чтобы продемонстрировать свою самостоятельность или независимость. Под влиянием рекламы и семейных сте­реотипов поведения.  **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА**  Возникает в связи с тем, что курение становится привычным и порой единственным методом психической саморегуляции. Курильщик прибегает к сигарете в случае пере­напряжения, при необходимости расслабиться, в условиях эмоционального стресса. Таким образом, возникает условнорефлекторная связь между курением и психологическим состоянием. Хотя психологическая зависимость от табака формируется постепенно, она в значительной мере затрудняет отказ от курения.  **ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА**  Формируется по мере увеличения стажа курения и воз­растания его интенсивности. Промежуток между выкурива­нием сигарет становится короче, их число растет. Такое ин­тенсивное курение приводит к нарушению работы многих систем организма - дыхательной, пищеварительной, сер­дечно-сосудистой, а также ко многим хроническим заболеваниям. Человек, который давно курит, стремится сокра­тить число выкуриваемых сигарет, однако не может этого сделать, потому что у него сформировалась табачная зависимость.  **КУРИЛЬЩИК** – человек прокурительно запрограммированный, привыкший к табаку, испытывающий потребность в его курении и курящий.  **ВОЗДЕРЖАННИК** – прокурительно запрограммированный че­ловек, сумевший все же отказаться от курения.  **ЕСТЕСТВЕННЫЙ НЕКУРИЛЬЩИК** - человек, не имеющий представлений о курении и не интересующийся им.  **Пометки на полях**  Нет на земле гимна торжественнее, чем лепет детских уст.  *В. Гюго.*  Гюго, Виктор Мари (1802-1885) – французский писатель.  Дети делают труд радостным, но неудачи кажутся из-за них более огорчительными; благодаря детям жизнь кажется более приятной, а смерть – менее страшной.  *Ф. Бэкон.*  Тот, кто не имеет детей, приносит жертву смерти.  *Ф. Бэкон.*  Бэкон, Фрэнсис (1561-1626) – английский ученый-гуманист. | Рассмотрим, как влияет никотин на организм человека. Табачный дым прежде всего поражает органы дыхания. Разрушение их начинается со слизистой оболочки рта, затем – глотка, гортань, бронхи и легкие.  Жизненная емкость легких у курящих меньше более чем на 20% объема легких у некурящих, вентиляция их снижена. Кроме того, табачный дым снижает проходимость бронхов, способствует спазмам.  По данным французских ученых, курильщики в 15-20 раз чаще страдают злокачественными опухолями органов дыхания.  Для того, чтобы представить себе механизм влияния табакотравления на органы дыхания, рассмотрим физико-химические основы этого травления.  Более четырех тысяч различных металлов, соединений химических веществ содержится в табачном дыме. При затяжке табачной взвесью в альвеолах ваших легких (их суммарная площадь равна ста квадратным метрам!) поселяются: окись углерода, аммоний, цианистый водород, изопрен, ацетальдегид, акролеин, N-нитрозодиметиламин, N-нитрозодиметилэтиамин, гидразин, нитрометан, нитробензол, ацетон, бензин. Далее - никотин, фенол, О-крезол, 2,4-диметилфенол, М- и Р-крезол, N-этилфенол, нафтиламин, Н-нитрозонорникотин, карбазол, Н-метилкарбазол, индол, Н-метилиндол, бенз/а/трацен, бенз/а/пирен, флюорен, хризен, ДДД и ДДТ-инсектициды, 4,4-дихлоростильбен; еще калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, кадмий, никель, марганец, сурьма, железо, мышьяк, теллур, висмут, ртуть, лантан, скандий, хром, серебро, селен, кобальт, цезий. Одновременно во время затяжки вы запускаете в себя радиоактивные вещества, выделенные кремнием, кальцием, титаном, стронцием, таллием, полонием. Всеми одновременно! Вот, кстати, почему табашник, пропустив через себя дым от двадцати сигарет (одна пачка), получает дозу облучения в 3,5 раза выше принятой Международным соглашением по защите от радиации. Всего пять пачек сигарет, которые большинство из табашников высасывало в течение четырех-пяти дней, по степени риска приравнивается к году работы с токсичными веществами.  Попробуй заставь кого-либо из ваших родителей поработать с теми же стронцием, полонием, ртутью и так далее – наверняка потребуют повышенной оплаты, льготного отпуска, соков по вредности. А тут добровольно, даже с некоей радостью вбивали в себя перечисленные "прелести", да еще и денежки платили при этом немалые!..  Мы не хотим ограничиться простым перечислением всяких веществ и соединений, которые табашники извлекают из табачной заразы. Ведь иные названия ничего не говорят непосвященному. И никто и никогда, особенно из заинтересованных лиц, вам ничего не говорил об этом. Так что о некоторых веществах мы расскажем более подробно. Рекомендуем даже записать[[15]](#footnote-15)\*.  **АНТРАЦЕН**. При вдыхании пыли или паров антрацена происходит отек век, раздражение слизистых оболочек горла, носа, При длительном воздействии обнаруживается снижение прироста массы тела, возникают фибромные заболевания у женщин.  **ПИРЕН**. Хорошо растворим в человеческой крови, связывается с глобулином. При остром воздействии вызывает судороги, спазмы дыха­тельных путей, парезы конечностей. Резко снижается гемоглобин крови, одновременно в моче увеличивается содержание белка и сахара. При  воздействии в малых количествах - головная боль, слабость, нарушенная функция печени, склонность к лейкоцитозу.  **2,4-ДИМЕТИЛФЕНОЛ**. Угнетает высшие нервные центры, действует наркотически, вызывает дистрофические изменения в печени, миокарде легких, а также распад эритроцитов в крови.  **ЭТИЛФЕНОЛ**. Вдыхание паров вызывает возбуждение, повышается двигательная активность, затем резкое снижение артериального давления, острое угнетение, шаткость походки. Попадание на кожу вызывает тот же эффект.  **НИТРОБЕНЗОЛ**. При вдыхании больших концентраций - почти мгновенная потеря сознания и смерть в течение нескольких минут (яд нервно-паралитического действия). При малых концентрациях - возбуждение, подобное алкогольному, затем слабость, сонливость, мышечные подергивания, отсутствие аппетита, тошнота. Длительное вдыхание вызывает необратимые, изменения кровеносных сосудов (особенно мозга).  **НИТРОМЕТАН**. При вдыхании - учащение пульса, увеличение объема дыхания, ослабление внимания, кашель, хрипы в легких. При высоких концентрациях, развивается наркотическое состояние с психической травмой.  **НАФТИЛАМИН**. Приводит к кислородному голоданию мозга, частым головным болям, угнетению нервно-психической деятельности.  **N-НИТРОЗОДИМЕТИЛАМИН,**  **N-НИТРОЗОДИМЕТИЛЭТИЛАМИН**. Жидкие вещества с характерным запахом аммиака, обладают токсическим действием, подобное аммиаку, но более сильно выраженное.  **БЕНЗИН**. Под влиянием паров бензина понижается кровяное давление, пульс замедляется. При хроническом отравлении - утомляемость, похудание, учащение заболеваемости верхних дыхательных путей, расстройства печени, глазные заболевания.  **УГАРНЫЙ ГАЗ**. Легко соединяется с гемоглобином крови и делает его неспособным переносить кислород.  **ЦИАНИСТЫЙ ВОДОРОД (СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА).** Сильный яд, действующий на центральную нервную систему.  **АММИАК**. Вдыхание аммиака вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, слезоточение.  **КРЕЗОЛ**. Продукт каменноугольной кислоты. Антиоксидент.  **КАРБАЗОЛ**. Применяется в производстве инсектицидов. Сильный яд.  **ПИРИДОНОВЫЕ ОСНОВАНИЯ – НИКОТИН, НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА, ПИРИМИДЫ.** Применяется в синтезе гербицидов, лекарств.  **НАОРТАМИН**. Используется как сырье для инсектицидов.  **АЦЕТОН (ДИМЕТИЛЦЕТОН).** При вдыхании паров ацетона происходит кислородное голодание мозга.  **АЦЕТАЛЬДЕГИД.** Окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты.  **БЕНЗОЛ –** органический растворитель.  **ФЕНОЛ-КАРБОЛОВАЯ КИСЛОТА.** При попадании на кожу вызывает ожоги и долго незаживающие раны.  **Н-ЭТИЛФЕНОЛ, 2,4-ДИМЕТИЛФЕНОЛ.** Антиокислиты, замедляют реакции окисления в организме.  **АКРОЛЕИН.** Сильный лакриматор (группа отравляющих веществ, которая действует на слизистую глаз) вызывает обильное слезотечение.  **ГИДРАЗИН.** Применяется как инсектицид: один из горючих компонентов ракетного топлива.  **ИНДОЛ-БЕНЗОПИРЕН.** Лежит в основе сильнодействующих биологически активных веществ (трипторан, резерпин). Индол - сырье для полу­чения ростового вещества – гетероауксина, способного вызвать ненор­мальный рост клеток человеческого организма.  Еще?.. Для того, чтобы перечислить хотя бы все канцерогенные вещества (а их продуцируется в табачном дыме более восьмидесяти), среди которых двенадцать являются коканцерогенами - непосредственными возбудителями раковых заболеваний, нам потребовалось бы несколько занятий. Я уж не говорю об остальных, почти четырех тысячах веществ, которые есть в табаке.    Есть точная научная статистика. Она бесстрастно свидетельствует о том, что табашник, употребивший в течение суток вонючий дым от двадцати сигарет, имеет "преимущество" перед нормальным человеком в том, что он в 20 раз больше рискует приобрести раковое заболевание легких. К такому выводу еще в конце семидесятых годов пришла медицинская комиссия США, занимающаяся проблемами риска заболеваний раком. А уже в январе 1993 года в специальном докладе главного хирурга США, доктора Дж. Элдерса, сигаретный дым классифицирован как фактор, вызывающий рак, и более опасный, чем мышьяк или радон. В том же докладе отмечается, что пассивное табакокурение явилось причиной 3000 случаев смерти от рака легких в год среди некурящих взрослых и трехсот тысяч случаев бронхита и пневмонии в год у детей. А вот данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): свыше 90 процентов всех установленных случаев рака легкого приходится на табашников.  Курение – самоотравление табачным дымом. Затяжка табачным дымом – отравление. Пачка сигарет – спящая нейтронная бомба, пачка отравляющих снарядов. Шутка? Преувеличение? Увы! К сожалению, это так. Впрочем, судите об этом сами. |

По статистике, напомним, если человек выкуривает в день полторы пачки отравляющих снарядов, то это приравнивается к тому, что он в течение года добровольно 300 раз подвергается рентгеновскому просвечиванию. При выкуривании одной пачки сигарет можно получить дозу облучения в 7 раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации. При этом, заметим, люди нередко опасаются один раз в полгода пройти флюорографическое обследование.

Кроме того, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов и в 248 раз – дыма газовой горелки. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580-1100 раз превышает гигиенические нормы.

Превышение ПДК (предельно допустимой концентрации) в табачном дыме отмечается: по никотину в 115000 раз, по саже – в 30000 раз, по бензапирену – в 17400 раз, синильной кислоте – в 1880 раз и т. д. По всем токсическим веществам в совокупности в 384000 раз.

Все это – неминуемая смерть табашника. Но его счастье в том, что травится табашник в рассрочку, а не сразу. И организм обороняется до какого-то времени. Но затем все равно наступает печальная развязка.

Вот еще несколько примеров классических заболеваний от курения.

**Гипертоническая болезнь** - повышение артериального давления от­части за счет систематического сужения сосудов никотином. Лечить ги­пертонию при помощи медикаментов и других средств занятие малопер­спективное, если не устранена одна из главных причин - курение. При курении артериальное давление может повышаться: систолическое (вер­хнее) на 50 мм, а-дистолическое (нижнее) на 20 мм.

**Хронический бронхит** - воспаление слизистой оболочки бронхов в результате постоянного воздействия на нее частичек табачного дыма. При бронхите образуется много мокроты. Для заядлых курильщиков харак­терно отхождение мокроты сгустками, кашель, особенно по утрам, хри­пы в легких.

**Эмфизема легких** - расширение легких в результате хронического бронхита и разрушения сурфактанта альвеол -- вещества, способствую­щего естественному спадению легких при выдохе. У многих курильщиков при перкусии (удары пальцем одной руки по пальцу другой руки, наложенной на освобожденную от одежды грудную клетку) отмечается звук, близкий по тембру к коробочному, то есть постукивания наносятся будто по коробке. Это говорит о том, что легкие потеряли естественную спо­собность спадать, а значит со временем у курильщика разовьется легоч­ная недостаточность, характеризующаяся сначала одышкой при невыраженных физических перегрузках, а позднее и в покое.

**Раковые заболевания**. Формируются от 4 до 20 лет. Три четверти этого периода протекают бессимптомно. По данным статистики, в начале восьмидесятых годов в СССР ежегодно выявлялось около 500 тысяч больных раком, а через 10 лет - уже 700 тысяч.

Геннадий Андреевич Шичко говорил: "Выкурил ты сигарету – ровно на эту сигарету поглупел, состарился, ослабил половую функцию, наконец, сократил свою жизнь. Выкурил другую сигарету – то же самое, только плюсуйте!.."

Членовредитель, каковым является табашник, нарушает основные заповеди Господни. Такую, к примеру, как "Не убий". Соответственно, он не может быть допущен к Господу, ибо пребывает в цепких объятиях Сатаны. Да и внутренний храм – Храм Духа – у него осквернен дьявольским зельем – табачными ядовитыми выделениями, в том числе никотином. А без духовного здоровья не бывает здоровья физического – это аксиома, закон бытия.



Плакат Европейского бюро ВОЗ

Настоящий запах преисподней – это запах табачного дыма, да еще смешанный с сивушным "ароматом"!.. Изобретательность дьявола не знает границ. Алкоголь, табак, другие наркотики – это сатанинское изобретение. Подсовывая всю эту отраву человеку, дьявол подготавливает его душу к перемещению в ад, где она будет чувствовать себя как в родной стихии!

Удручающий парадокс табакокурения заключается в том, что оно не имеет ни одного положительного фактора, только отрицательные! Бегло прикинем некоторые из них: лишние материальные расходы (у некоторых в год - двойной оклад среднего инженера), негигиеничность – грязь в карманах, портфелях, сумочках, под ногтями и так далее, неприятный запах – изо рта, от костюма, бороды, усов, у женщин от волос на голове, от рук, в квартире и т. д.; внешний вид – желтое морщинистое лицо, желтоватые белки глаз, желтые или даже черные зубы, желтые пальцы рук, сиплый голос, постоянно беспокоящий кашель, дрожание рук, плохое самочувствие и постоянный риск заболеть различными опасными для жизни болезнями. К тому же постоянная зависимость от табака, нередко приводящая к унизительному попрошайничеству. Ведь никто не попросит у незнакомого человека пятачок на проезд в транспорте или кусочек булочки, яблоко, чтобы "заморить червячка", когда очень хочется есть, а вот сигарету выклянчить на улице у незнакомого человека, порой ночью, или у юных курильщиков – допускают не то что простолюдины, но и солидные почтенные мужи со степенями и высокими званиями.

**Заметки для учителя**

Как известно, все живое в природе состоит из клеток, каждая клетка пред­ставляет собой совершенно уникальный, очень сложный мир, и неудивительно, что существует самостоятельная наука, изучающая строение, развитие и функ­ции клеток, называемая - цитология (по-гречески цита – клетка + логос - учение).

Очень упрощенно, клетка состоит из оболочки - плотного наружного слоя (или клеточной мембраны), цитоплазмы (или главного живого вещества клетки, в котором происходят все основные химические процессы) и ядра. Ядро явля­ется важной органеллой (отдельное образование), содержащей микрострукту­ры, несущие наследственную информацию клетки. Большинство клеток содер­жит одно ядро, однако встречаются двух- и многоядерные клетки. Форма и раз­меры ядра зависят от типа клеток. В человеческом организме имеется множе­ство различных клеток, отличающихся по строению и функциям. Мышечные клетки - удлиненные, имеют особые нити (фибриллы), способные сокращаться. Клетки кожи (эпителиальная ткань) напоминают удлиненные кубики, расположенные плотными рядами. Жировые клетки – круглые, наполненные каплями жи­ра, в них откладываются организмом запасы и так далее.

Тело взрослого человека состоит из 10 триллионов клеток плюс 25 трилли­онов клеток крови и около 14 миллиардов нервных клеток.

Безусловно, что при таком невероятно большом количестве клеток в каж­дый данный момент нарождается несколько миллиардов клеток, из которых не все клетки нарождаются точными копиями родительских, имеются и сбои. Таких трансформированных клеток образуется а организме до миллиона, среди них могут быть и раковые, но иммунная система, охраняющая организм от внешних и внутренних врагов, распознает их, уничтожает и выводит из организма. Однако в результате воздействия на организм отрицательных факторов, особенно ядовитыми веществами, лекарствами, наркотиками и так далее, иммунная система ослабевает или вообще не справляется с возложенной на нее природой функцией, как это происходит при воздействия на нее специфического вируса, который, создавая синдром, иммунодефицита организма, делает его совершенно беззащитным от внешних и внутренних врагов. Вот это обстоятельство должно явиться поводом для серьезного размышление и выводов любителям табакокурения, поскольку яды и прочие компоненты табачного дыма, безусловно, отрицательно влияют на иммунную систему.

Для нормальной жизнедеятельности клеток к ним регулярно должны поступать питательные вещества в виде аминокислот и кислорода для производства окислительных процессов, или, как говорят, для сгорания продуктов питания и, конечно, отбираться отработанные продукты и углекислота. Эту роль выполняет кровь.

Думается, не нужно иметь специальное образование или слишком большую фантазию, чтобы представить, каково приходится клеткам, когда к ним вместо необходимого кислорода поступает нечто неопределенное, имеющее массу ненужных и вредных веществ, среди которых доминирует угарный газ (СО), который в сотни раз активнее соединяется с гемоглобином крови (переносчиком кислорода), чем кислород. Здесь уже не до нормального функционирования, клетке приходится бороться за свое выживание. Но едва она оправится от эк­стремального состояния, как наступает следующая порция отравляющих ее веществ и так в среднем до двадцати раз в сутки, сколько раз курит человек. Естественно, в таких условиях сбоев будет значительно больше, чем в нормальных, а если учесть, что подобная интоксикация отрицательно действует и на иммунную систему, то риск заболеть одной или сразу несколькими серьезными болезнями резко повышается, о чем дальше и пойдет речь.

Итак, человек закурил, затянулся и выдохнул табачный дым, что же произо­шло? Температура тлеющего табака составляет около 300°С, при затяжках доходит до 1100°С, но это на другом конце сига­реты, а на входе температура табачного дыма порядка 50-60°С. Вроде бы не много, но если учесть, что средняя температура тела человека порядка 36,6°С, то 60°С создает повышенное температурной воздействие на 23°С, что мож­но отнести к экстремальному. Такому же тепловому воздействию, да еще сопут­ствующему химическому подвергаются зубы, язык, слизистая оболочка поло­сти рта, глотки, гортани, дыхательных путей.

Если считать, что при выкуривании одной сигареты делается 10 затяжек, а в среднем выкуривается 20 сигарет в день, то получится двухсоткратное тепло­вое воздействие в сутки, а за десять дней это будет уже 2 тысячи тепловых воздействий, что, безусловно, нарушает нормальное функционирование и разви­тие клеток слизистых. В результате они не полностью выполняют свои функции по предохранению основной ткани органа от проникновения микробов и иных воздействий.

Но ведь одновременно происходит и химическая атака клеток соединения­ми, образующимися в результате тепловой возгонки табака, которых, как мы уже знаем, более четырех тысяч. К тому же более 60 из них являются канце­рогенами. Подобное сочетание усиливает коварные действия каждого из них, а, значит, и совокупную опасность - многократно. И вот результаты, среди больных раком полости рта выявлено 90% курящих. Подобный факт, безусловно, подтверждает причинную связь рака от табакокурения и указывает на высо­кую вероятность получить это заболевание.

Кстати, исследования по изучению эпидемиологии рака полости рта доказа­ли ядовитость табака как растения. У жителей Казахстана, Узбекистана, Туркменистана, где широко принято жевание табака, заболеваемость раком слизистой оболочки рта в 4-6 раз выше по сравнению с людьми, не имеющими такой вредной привычки.

**"Подарки" от курения**: подавление половой функции мужчины и женщины (импотенция, половая холодность), подавление умственных способностей, снижение умственной и физической трудоспособности, формирование конфликтности характера, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть, сердечная недостаточность и др.), гипертоническая болезнь, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический бронхит, эмфизема легких, раковые заболевания, облитерирующий эндартериит, потеря привлекательности, раннее наступление климакса у женщин и преждевременное угасание половой функции, преждевременное старение, сокращение жизни в среднем на 10-15 лет.

**Печальные факты и статистика:**

* От 50 до 60% всех смертей наступает по причине сердечно-сосудистых заболеваний, в первую очередь ишемической болезни сердца.
* В крови здорового некурящего человека 3% эритроцитов слипаются в пары, а у курящего 10%, то есть курение увеличивает вязкость крови, что создает опасность образования тромбов.
* По сравнению с некурящими курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда.
* У заядлых курильщиков концентрация угарного газа, связанного с гемоглобином крови (карбоксигемоглобин), достигает 7-10%. Это на треть, а то и наполовину уменьшает возможности доставки кислорода к сердечной мышце.
* У тех, кто выкуривает в месяц примерно 38 пачек сигарет, атеросклерозом поражена одна сердечная артерия, 45 пачек – две артерии, 67 пачек – три артерии. Одна выкуренная сигарета учащает сердцебиение на 10-12 ударов в минуту.
* Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит сердце курящего изнашивается намного быстрее.
* Мужчины в возрасте 45 лет и моложе, выкуривающие более 25 сигарет в сутки, в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие.
* Из 1000 человек инфаркт миокарда возникает у 40 некурящих, у 50 бросивших курить, у 66 выкуривающих до 10 сигарет в сутки, у 83 курящих 20 сигарет в сутки и у 131 выкуривающих более 20 сигарет в сутки.
* Еще два десятилетия назад от инфаркта миокарда мужчин умирало в 12 раз больше, чем женщин. Теперь, по результатам исследований американских специалистов, каждый четвертый умирающий от инфаркта – женщина. Среди женщин в возрасте до 50 лет, выкуривающих 35 и более сигарет в сутки, частота инфаркта миокарда в 20 раз выше, чем среди никогда не куривших.
* Через год после перенесенного инфаркта миокарда среди курящих остаются в живых только 5%. У мужчин в возрасте до 55 лет, бросивших курить, риск гибели от острого сердечного приступа при ИБС уменьшается в течение 5 лет в два раза, а в дальнейшем приближается к риску у некурящих.
* Курение обуславливает более 80% всех смертельных исходов от ИБС у мужчин в возрасте 35-44 лет и 27% в возрасте 45-64 лет.
* У мужчин, выкуривающих 20 сигарет и более в день, такие факто­ры, как повышенное содержание холестерина в крови, гипертония, са­харный диабет увеличивает степень риска умереть от ИБС в 5-8 раз.
* 62% внезапно умерших от ИБС женщин много и часто курили, при­чем средний возраст их был на 19 лет меньше, чем у некурящих.
* У курящих женщин инфаркт миокарда развивается в 3 раза чаще, чем у некурящих.
* Курение более 40 сигарет в день значительно увеличивает опасность смертельного исхода от ИБС, особенно в возрасте до 41 года.
* Курение является причиной смерти от ИБС среди мужчин до 65 лет в 25% случаев.
* Почти четверть всех случаев смертей от ИБС лиц трудоспособно­го возраста связана с курением.
* Женщина, выкуривающая 25 сигарет в день, в сорок раз больше подвержена риску смерти от инфаркта миокарда по сравнению с женщиной, которая не курит.
* Курящие от поражения сосудов сердца умирают в среднем на 19 лет раньше. За последние 15 лет более чем в 2 раза выросло число россиян с поражением сердечно-сосудистой системы.
* 82% больных, поступающих в стационар с острым инфарктом миокарда – курильщики.
* Средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47 лет.
* Из лиц в возрасте до 35 лет, поступивших в больницу с инфарктом миокарда, 85% курили со школьной скамьи.
* По данным английских врачей, при исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта миокарда в возрасте 44 лет, только двое не курили.
* 90% больных, перенесших инфаркт миокарда в возрасте моложе 40 лет, - курильщики. Установлено, что курение является главной причиной смерти от инфаркта миокарда мужчин в возрасте до 50 лет. Ежегодно в России около 1 млн. людей получают инфаркт миокарда.
* При сочетании артериальной гипертонии (повышение артериального давления) с табакокурением риск инфаркта миокарда для людей, относящихся к возрастной группе между 45 и 65 годами, увеличивается в десятикратном размере.
* 75% умерших от инфаркта миокарда были курильщиками.
* Почти 1/3 всех болезней у мужчин после 45 лет вызваны пристрас­тием к курению. Смертность среди курильщиков 40-49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60-64-летних выше в 19 раз.
* Сердечно-сосудистые заболевания находятся на первом месте в структуре смертности трудоспособного населения. Например, в г. Москве среди мужчин 40-49 лет эти заболевания составляют 40% всех случаев смерти, 80% из них умирает от ишемической болезни сердца (ИБС). Основной причиной смертности больных ИБС является инфаркт миокарда. Смерть от него в 70% случаев наступает внезапно.
* Примерно половина случаев смерти, обусловленных курением, приходится на сердечно-сосудистые заболевания, из них 31% - на ишемическую болезнь сердца.
* В 90%случаев инфаркт миокарда в возрасте 25-35 лет развивается у курильщиков. Из женщин в возрасте до 50 лет, болеющих инфарктом миокарда, 84% - курящие.
* Атеросклероз сердечных сосудов развивается у мужчин на 10 лет раньше, чем у женщин. Если у 2/3 мужчин старше 50 лет имеются анато­мические признаки атеросклероза сердечных сосудов, то у женщин такой процент встречается после 70 лет.

**Задания и упражнения**

1. О чем думаете вы, когда окуриваете других людей?

2. О чем думают люди, когда окуриваются вами? Отношение к курению табака на сегодняшний день?

3. Любите ли вы своих родителей? Скажете ли им спасибо за свое воспитание?

4. Опишите, как влияет курение родителей на вас?

5. Что конкретно знают ваши близкие, друзья о курении табака?

6. По оценкам американцев, курильщики – люди второго сорта. Вам хочется быть второсортным? Хочется, чтобы ваши дети были второсортными? Почему?

7. Что из себя представляет табачный дым и какие продукты питания и ароматические вещества используются для сокрытия ядов табачного дыма?

**Домашнее чтение**

**Как я провел лето с бабушкой**

Однажды летним утром (когда я был еще плохо втянутым курильщиком и когда меня моя бабушка била прутиком по зад­нему месту) я пошел покурить. Покурил и пошел домой, увили­вая от всяких встреч с бабушкой. Но через день, когда я не ку­рил (то есть в этот день), я сел с бабушкой смотреть телевизор. Вдруг бабушка, уходя из дома (разумеется, это было на даче), позвала меня и, задав привычный вопрос: почему я курил, нака­зала, и очень хорошо. После этого наказания я не курил целый месяц. Но потом от соблазна иностранных сигарет я не смог увиль­нуть и начал опять курить, и несколько недель бабушка, по-мое­му, только делали вид, что не чувствует моего дыхания. Потом, как-то под вечер, она позвала меня с вопросом: "...ты втянул­ся?". Я, разумеется, оттолкнул ее и решил доказать, что я не втянулся. Я пытался много раз бросить, но все безрезультатно. Я даже не думал, что можно так быстро втянуться.

**Три потерянных года**

Вспоминая сейчас, почему же я все-таки закурила в первый раз, мне приходит на память время, когда я с родителями пере­ехала с Дальнего Востока в ... Первое время я училась в школе, где за курение таскали на педсоветы и вывешивали список с именами курильщиков на доску в вестибюле. Я была уравновешенным (как правило) ребенком, почти отличницей, как, впрочем, и большая часть моих одноклассников. Но потом мне пришлось поменять школу. Там я сразу же почувствовала себя белой вороной: я зачастую знала больше, чем мои новые одно­классники. На меня смотрели, открыв глаза, и спрашивали: "Откуда ты такая?" Меня это очень задевало, и, в конце концов, я решила стать, как все. Я "подружилась" с одной девочкой, кото­рая к тому времени уже пила, курила и делала много чего того, о чем я даже понятия не имела. Но ничего лучшего я тогда не могла выбрать. Я ей нужна была, чтобы списывать с меня, а она мне - чтобы наладить отношения с классом. К сожалению, тогда я еще не знала, до какого уровня я опущусь по вине своего без­волия. Она мне дала закурить. Попробовав в первый раз, я и не думала, что это меня так затянет. Я периодически курила, но не постоянно (пачки 3 в месяц). А потом пришло лето. Масса сво­бодного времени, которое не знаешь куда деть. Вот тут-то я на­чала серьезно курить. Это был самообман. Я опускалась в глазах других людей, а в своих глазах я становилась взрослей, более значимой среди "подруг". С моим мнением стали считаться, я стала "своей". Тогда я не понимала, что меня просто используют для выманивания сигарет, либо денег на них. Я постепенно ска­тывалась: поведение к 10-му классу неудовлетворительное, при­лежание - удовлетворительное. И только в 11 классе я стала задумываться, что же я делаю? Мне уже самой надоело, что мама постоянно плачет из-за моих пристрастий к табаку, что она посто­янно пьет лекарства от сердца. Я стала наверстывать программу по школе, вскоре сравнялась с лучшими по классу, но от табака отказаться не было сил. Я не смогла поступить в высшее заведе­ние. У меня появилось время, чтобы подумать над своей жиз­нью. Мой приход к вам - результат моих раздумий.

В. Бондаренко

**Не курить!**

Спасу нет

от разгула наркотика.

Не щадя, убивает меня

Ядовитая наркоэкзотика –

Принародно, средь бела дня.

Дым-убийца

клубится

по зданиям...

Крематорий – в табачном чаду.

Страх:

повальная наркомания,

А попробуй привлечь к суду.

Рак,

бесплодие,

инсульты,

инфаркты –

Сигаретой направлены в нас.

"Не курить!" -

призывают плакаты,

Да не вышел такой указ.

И курильщики не стесняются –

На плакаты буквально плюют.

Жертв

табачной войны

прибавляется:

Сигареты без промаха бьют.

...С детства знаем,

что грамм никотина

Валит лошадь и даже - быка.

(Позавидуешь тут: скотина

Лучшим воздухом дышит пока).

Человеку же меньше надо,

Чтобы

не в гроб, так в невротики...

Уж невмочь от табачного яда.

Уберите

с прилавка

наркотики!

(1989 год)

**Литература:**

Шичко Г.А. Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы. - Л., 1969.

Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. - Л., 1991.

Шичко-Дроздова Л.П. Он пришел дать нам веру. – Абакан, 1993.

Никольский Б. Воскрешение из мертвых (роман о Г. А. Шичко). - Л., 1990.

Углов Ф.Г. Человек среди людей. - М., 1982.

Углов Ф.Г. В плену иллюзий. - Мн., 1986.

Углов Ф.Г. Из плена иллюзий. - М., 1986.

Углов Ф.Г. Ломихузы. - Л., 1991.

Соколов Ю.А. Трезвость, противокурение (методические рекомен­дации). - Л., 1989.

Толкачев В.А. Путь к трезвости. - Мн., 1988.

Заикин И., Никитин А. Спасибо, не курю. - М., 1990.

Кузьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. - М., 1989.

Курение и здоровье. / Под ред. Д.Г. Заридзе, Р. Пето. - М., 1989.

Углов Ф.Г. Человек среди людей. - М., 1982. – 272с.

Углов Ф.Г. В плену иллюзий. - Мн., 1986. – 256с.

Углов Ф.Г. Из плена иллюзий. - М., 1986. – 288с.

Углов Ф.Г. Ломихузы. - Л., 1991. – 159с.

Чиняков В.А. Освобождение от алкогольной и никотиновой зависимости по методу Г.А. Шичко. – Севастополь, 2002. – 124с.

Шандыбин В.П. Лицом к свету. – Тюмень: Искусство, 2005. – 47с.

Шевченко Г. Орбита долголетия. – Краснодар: «Советская Кубань», 2005. – 560с.

Юзефович Г.Я. Откровенные беседы о Вакхе и Морфее. В 4 частях. – Хабаровск, 1999.

**Глава 8**

**Кратковременные и длительные последствия курения**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * расширяешь свои представления о вредных последствиях курения; * знакомишься с некоторыми новыми терминами; * называешь основные отрицательные последствия курения; * анализируешь заблуждения табашников.   **Основные понятия темы:**   * абсурдизм; * абсурдист; * веритист; * курение; * острое отравление табаком; * привыкание к табаку; * привычка к употреблению табака.   **АБСУРДИЗМ** – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.  **АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист различных глупостей.  **ВЕРИТИСТ** - носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.  **КУРЕНИЕ** - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: курительная запрограммированность, при­вычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и само курение табака.  **ОСТРОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ** – отравление, вызванное курением табака у начинающих курильщиков. Симптомы: рвота, час­тый пульс, судороги, подъем кровяного давления. Обычно наблюдается при первых попытках курения.  **ПРИВЫКАНИЕ К ТАБАКУ** - постепенное ослабление защитных реакций организма на курение.  **ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА** - устойчивая, автоматизированная тенденция периодически закуривать в определен­ных ситуациях, обстановке и т. п. Воздержание от реализации привыч­ки вызывает психологическую неудовлетворенность. Привычка к пе­риодическому закуриванию сама собой угасает в случае отказа от периодического закуривания.  **Пометки на полях:**  Истинная суть и смысл культуры - в органическом отвращении ко всему, что грязно, подло, лживо, грубо, что унижает человека и заставляет его страдать.  *М. Горький.*  Горький Максим (Алексей Максимович Пешков) (1868-1936) – русский писатель.  Есть в мире движущаяся параллельно силе смерти и принуждения еще одна огромная сила, несущая в себе уверенность, и имя ей - культура.  *А. Камю.*  Камю, Альберт (1913-1960) – французский писатель и философ.  Трезвость должна быть культурнее, а культура – трезвее.  *А. Маюров.*  Маюров Александр Николаевич (р. 1951) – профессор, президент Международной академии трезвости. | В мае 2003 года в Хельсинки на Всемирной Ассамблее Здравоохранения будет принята Рыночная Конвенция контроля над табаком.  Основные принципы Конвенции будут охватывать национальные и международные меры, четко разъясняя, что: табак вносит значительный вклад в возникновение неравенства в плане здоровья во всех обществах; потребление табака вызывает зависимость и ущерб для здоровья, и поэтому табак следует рассматривать как вредный товар; общественность имеет право знать обо всех последствиях потребления табачных изделий; органы здравоохранения несут основную ответственность за преодоление табачной эпидемии, но успеха нельзя достичь без полного участия всех секторов общества. В соответствии с Конвенцией, государства-участники будут принимать на основе скоординированных действий соответствующие меры для достижения общих задач, по поводу которых они пришли к согласию. В этом отношении Конвенция может включать в себя следующие общие задачи: защита детей и подростков от воздействия и потребления табачных изделий, их рекламы и распространения; профилактика и избавление от табачной зависимости; содействие созданию зон, свободных от табачного дыма; развитие здоровой экономики без табака, особенно путем прекращения контрабанды; усиление лидирующей роли женщин в контроле над табаком; укрепление возможностей всех государств-членов в контроле над табаком, углубление знаний и обмен информацией на национальном и международном уровнях; и защита особо уязвимых групп населения, включая коренные народы.  С учетом Конвенции проведем сегодня урок-игру "Плюсы и минусы".  Разделим класс на 4 группы. Каждая группа выбирает себе капитана, который будет записывать ответы своей группы. Задание 1 группы - "Перечислить все отрицательные кратковременные последствия курения", задание 2 группы - "Перечислить все возможные отрицательные длитель­ные последствия курения"; задание 3 группы - "Перечи­слить положительные кратковременные последствия куре­ния" и, наконец, задание 4 группы - "Положительные длительные последствия курения".  Для работы над составлением ответов отводится 10 минут. Правила следующие: На доску выносятся все известные виды последствий. Учитель выписывает ответы, подходящие под ту или иную категорию. Выигры­вает команда, которая даст наибольшее количество пра­вильных ответов, с которыми согласится весь класс. Учи­тель может при желании подсказывать некоторые ответы (например, когда количество правильных ответов недоста­точно).  **Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько ми­нут после первой затяжки):**  - учащенное сердцебиение;  - рост артериального давления;  - раздражение слизистой оболочки горла;  - проникновение в кровь угарного газа;  - попадание в легкие канцерогенов;  -отравление воздуха;  - иногда раздражение слизистой оболочки глаза;  - снижение температуры кожных покровов.  **Прочие отрицательные последствия курения:**  - возможно повреждение слизистой обо­лочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;  - возможное появление сухого прерыви­стого кашля, неприятного, запаха изо рта, инфекции полости рта;  - возможно ухудшение обоняния;  - возможность преждевременного образо­вания морщин на лице;  - пожелтение зубов;  - нарушение нормального дыхания и сни­жение выносливости;  - снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.  **Отрицательное воздействие длительного ку­рения:**  - рак легких, полости рта, пищевода, гор­тани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;  - заболевания сердца;  - язвы;  - заболевания системы кровообращения, инсульты;  - эмфизема;  - хронический бронхит.  **К положительным последствиям курения**  учащиеся, возможно, отнесут то, что оно помогает выглядеть "как надо".  **Информация для учителя**  Смысл этого вида работы в том, что "благотворных" последствий курения окажется намного меньше, чем отрицательных. Задача учителя помочь учащимся осознать, что так называемые "плюсы" курения в действитель­ности таковыми не являются. Обратите вни­мание класса на то, что курильщикам лишь кажется, что курение помогает им успоко­иться. В действительности же, после того, как остатки никотина от последней выкуренной сигареты рассасываются, организм на­чинает требовать новую дозу. Именно эта доза заставляет курильщиков считать, что они получают удовольствие от курения (Важная деталь: выиграть должна одна из команд, назвавшая отрицательные воздействия курения; обсудите с учащимися, почему. Обсудите с учениками, как каждое из последствий [положительных и отрицательных] сказывается на "запасе" здоровья человека).  Теперь рассмотрим формулу на возможность "расшатывания", не прибегая к варьированию многочисленных моделей.  Для наглядности будем рассматривать с верхнего фактора социального по­рока, с "установки". Если начать варьировать ее модели от максимума действия до минимума, вплоть до исключения, то можно убедиться, что она суще­ственного влияния на исключение порока не оказывает. Это убедительно дока­зывают статистические данные - 70% табакокурильщиков хотят бросить курить чем отрицают "установку" как жизненную необходимость табакокурения, но самостоятельно не могут бросить.  Такое же варьирование моделей "привычки" от максимума действия до минимума или исключения ее, соответственно, ослабляют порок, но не исключают его, поскольку остается "употребление". Так начинающий курильщик, еще не выработав привычки - курит, а раз есть "употребление" - существует и порок.  Как видим, эти два звена цепи формулы не являются доминирующими по­скольку способны ослабить действие порока, но не исключить его.  Другое дело, когда мы начинаем варьирование модели "употребления". Здесь очень существенно меняется положение. Это наглядно можно проследить на двух моделях, скажем, выкуривается 3 пачки сигарет в день (как курил Высоцкий) или одна сигарета и то от случая к случаю. Разница безусловно весь­ма и весьма значительная, но как только исключается "употребление" что в формуле означает изъятие звена из цепи, а значит, в ее разрыв - прекращает­ся развитие и физическое свойство порока, оно же способствует и исчезновению условного рефлекса. При этом исключается коварное действие "употребления" на организм человека, развивающего массу различных заболеваний. (Здесь надо понимать, что исключается порок, так сказать, де-факто, но остается "запрограммироваиность", побуждающая к нему).  Таким образом, "употребление" в цепи формулы является – доминантой. Варьирование модели "запрограммированности" от максимума к минимуму и до нуля создает "раскачку" всей формулы, когда ее звенья соответственно меняют свои функции в сторону ослабления, вплоть до распада формулы.  Допустим, что заядлому табакокурильщику со стажем врачи сообщили о создавшемся у него критическом положении из-за табакокурения, продолжение которого приведет к раку или облитерирующему эндартерииту с ампутацией ноги. Боязнь смерти, операции, потерять ногу приведет к тяжким раздумьям, анализу всей жизни и сложившейся ситуации, что поможет осознать частично или полностью, вздорность ранее внушенной информации о табакокурении и значит в той или иной степени снятию вредной "запрограммированности", и зависимый либо ограничит табакокурение, либо бросит курить, что, безус­ловно поколеблет устойчивость или исключит "установку" и "привычку", ограничит или исключит "употребление".  Дальнейшее целенаправленное аргументированное и правдивое воздействие родных, врачей, близких на сознание зависимого о вредности табакокурения, как правило, способствует полному снятию "запрограммированности" и устойчиво­сти отказа от табакокурения.  Что же произойдет в этом случае? Поскольку все звенья цепи формулы в результате развития порока порождаются нижестоящими звеньями, которые яв­ляются как бы родительскими, а воздействие вышестоящего звена является только, функциональным, то. как явствует из формулы, звено "запрограммиро­ванность" не имеет родительского звена и является самостоятельным, изна­чально родительским, возникающим в результате искаженной информации и все время побуждающим к пороку, а значит, и формированию формулы. Таким об­разом, оно оказывается фундаментальным, и исключение или разрушение этого звена приводит к утрате устойчивости всей цепочки формулы и распаду ее, а значит, исчезновению порока. Как известно, любое строение без фундамента разваливается.  Из всего сказанного исходят следующие выводы:  1. Два верхних звена формулы ("привычка" и "установка") являются наи­менее устойчивыми, и их ослабление или даже исключение порока не исключают.  2. Доминирующим звеном формулы является "употребление", которое физио­логически осуществляет возникновение и развитие порока, вырабатывая ус­ловный рефлекс. Исключение его исключает физиологический фактор порока.  3. Фундаментом формулы, является "запрограммированность", которая побуждает к возникновению и развитию порока, однако исключение ее приводит к распаду всех звеньев формулы, а значит, исключению не только порока, но и побуждающих факторов.  Это значит, что любой социальный порок, развившийся у человека, может быть устойчиво исключен только снятием "запрограммированности", несмотря на происшедшие у него функциональные и даже органические изменения.  Вышеизложенное для наглядности можно сравнить с деревом, представив его как модель порока. Если считать корни - "запрограммированностью", ствол - "употреблением", ветки - "привычкой", а зеленую крону – "установкой", то совершенно очевидно, что лишение дерева зеленых листьев и лаже всех веток в той или иной мере приведет к ухудшению состояния, но дерево не погибнет и более того через некоторое время появятся новые ветки и зелень. Hо если начать пилить ствол сверху вниз, то чем ниже распил, тем хуже оно 6удет восстанавливаться. Если же у крепкого, здорового дерева удалять все корни, то оно сразу же погибнет и более того свалится на землю. Конечно, настоящее сравнение весьма относительно и далеко не является моделью формулы.  Обезьяночеловек |

Обезьяночеловек

**Статистика о табакокурении**

* При вытравливании 20 сигарет в день курильщик дышит воздухом, загрязненность которого превышает гигиенические нормы в 580-1100 раз.
* Табакокуренне снижает продолжительность жизни на 10-15 лет.
* Из 100 больных туберкулезом 95 - курильщики.
* По данным американских ученых, человек, вытравливающий ежедневно 1,5 пачки, за год получает дозу облучения, равную 300-разовому просве­чиванию на рентгене.
* У курильщика рак легких встречается в 30 раз чаще, чем у некурящих, рак гортани - в 5 раз, рак мочевого пузыря в 2,7 раз чаще. У курильщи­ка может развиться рак губы, языка. Коронарные сосуды (артерии, питающие мышцу сердца) у курильщика постоянно спазмированы, сужены, что затрудняет приток крови.
* При вытравливании пачки сигарет в организм поступает более 400 мл угарного газа, что приводит к снижению наполовину кислорода, постав­ляемого к сердечной мышце.
* Если человек курил 30 лет, то он уже убил человека и заразил табачнокурительной программой более 10 человек.
* 1-2 затяжки достаточно для того, чтобы насытить организм человека никотином. Остальные затяжки он делает по привычке или от жадности.
* Табачный приступ длится от 2 до 5 минут. Поэтому в это время нужно переключить свое внимание: занять себя физическими упражнениями, воспользоваться черемуховыми палочками, семечками, конфетами.
* По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый 3-й умирающий в мире – жертва алкоголя, а каждый 5-й - жертва табака.
* Курильщик укорачивает свою жизнь ежедневно на 15 минут или на 10-15 лет.
* По данным Организации Объединенных наций, 98% алкоголиков в мире начали с курения, в год образуется 2,5 млн. тонн окурков, при травлении 20 сигарет в день за год легкие прокачивают от 0,8-1 кг табачного дегтя.
* 90% больных, перенесших инфаркт в возрасте моложе 40 лет -курильщики. Среди больных раком гортани курящие составляют 80-96%. Среди больных раком полости рта - 90% курящие.
* Если в семье травятся табаком оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год.
* По данным радиолога Зубовского Г.А., травление табаком с 12 лет делает весьма вероятным развитие рака легких к 40 годам. Случаи внезапной смерти от острого инфаркта у мужчин моложе 40 лет связаны табакотравлением. В составе табачного дыма присутствует радиоактивный полоний с атомным числом 210, что, по мнению английских ученых, является первопричиной рака легких.
* Врачи доказывают, что никотиновая интоксикация в детском и юношеском возрасте является одной из главных причин мужского бесплодия.
* Среди курильщиков стенокардия встречается в 13 раз чаще. Приступы, приводящие к внезапной смерти, у курящих бывают в 4-5 раз чаще, чем у некурящих. Инфаркт миокарда поражает курильщиков в 12 раз чаще, чем некурящих, язва желудка – в 10 раз, рак почек – в 5 раз, глаукома – в 3 раза чаще.
* Каждый 7-й курильщик страдает от облитерирующего эндартериита ("мужская хромота") – сужение просвета сосудов в нижних конечностях, приводящее к гангрене и ампутации ног.
* Среди больных раком легких в разной форме – 95% курильщиков. Смертность от рака легких среди курящих в 20 раз больше.

**Вопросы и задания**

1. Подсчитать сумму денег, потраченную табашником за всю жизнь на табак.

2. Написать сочинение "Мой самый страшный час встречи с табаком".

3. Утром, вечером облиться холодной водой по "Детке" П. К. Иванова, освоить и другие ее правила.

4. Написать работу "Моя программа по избавлению населения от табачной эпидемии".

**Домашнее чтение**

**Открытое письмо курящей девушке**

академик Ф. Углов

Сотня людей я уже прооперировал по поводу рака легких. И сотням, я не оговорился, сотням я вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать...

Обобщая полувековой опыт врача, я написал книгу "Сердце хирурга". Там ты сможешь прочитать скорбные строки, вызванные моим отчаянием. Нет для хирурга ничего хуже, нежели отказать больному, признав свое бессилие. Я признавал это, отступая перед многолетними курильщиками.

Теперь наступило время массового поступления на операционные столы женщин-курильщиц. Нет, я тебя не пугаю. Курение - дело добровольное. Только раз мы начали говорить, позволь высказать тебе свое мнение, чтобы твое отчаяние впоследствии не разрываю мое сердце.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдавших от того, что они не смогли бросить эту пагубную привычку. Жалобы одинаковые и начинаются с невинной просьбы: "Что-то у меня с легкими..."

Так и у тебя после 10-15 лет курения возникает бронхит курильщика, и ты начинаешь кашлять. И просыпаться ночью, чтобы выкурить сигарету

Недавно мой знакомый обратился с такой же просьбой. Договорились о встрече. Он пришел через несколько месяцев. Когда на операционном столе мы вскрыли грудную клетку, оказалось, что все проросло метастазами, я ничем не слог ему помочь... Трудно знать, что умирает больной. Еще труднее знать, что умирает твой близкий товарищ.

В этих строках, обращенных к тебе, будут слова и цифры, найденные моими единомышленниками, но только я – хирург – представляю, что стоит за этими цифрами и процентами...

Я не буду утверждать банальные истины о том, что капля никотина убивает лошадь. Не буду говорить о том, что 20 выкуренных сигарет сокращают жизнь на 8-10-12 лет. Ты молода, и твоя жизнь кажется тебе нескончаемой.

По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только 20. И что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком легких в 30 (!) раз чаще, чем не курильщики, хотя рак на 95-98 процентов зависит от курения, что средний возраст умерших от сердечных приступов 67 лет, а у курильщиков – 47.

Что такое 20 лет разницы, когда тебе только 20 и все еще впереди?

С огромным огорчением для себя я вижу, как девочки покуривают возле школы, зажав сигарету в кулак. Они научились курить, взяв пример с пионервожатой... Что в студенческом общежитии девушки собираются, чтобы покурить и поболтать о замужестве.

Социологи провели анонимную анкету, в которой один из вопросов был: "Почему вы курите?" 60 процентов девушек ответили: "Это красиво, это модно". А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. А как мальчики относятся к этому?

Было опрошено 256 юношей. Им предложили 3 варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос, первый: в твоей компании девушки. курят. Как ты к этому относишься? 41 процент ответили – положительно, 17,4 - безразлично, 41,6 - отрицательно.

Вопрос второй: девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься? 1 процент ответили - положительно. 15 - безразлично, 84 - отрицательно.

Вопрос третий: хотел бы, чтобы твоя жена курила? Буря протестов! Из 256 только двое сказали: им все равно. А все остальные категорически возразили. Вот так-то!

Я теперь попробую нарисовать твое будущее, как оно представляется мне. От курения у тебя станет сиплым голос, постепенно почернеют, портятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Запах изо рта курящей неприятен. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями от того, что, всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих ровесниц.

Чем раньше ты начнешь курить, тем опаснее для тебя воздействия ядов табачного дыма. И, если ты пристрастишься к курению задолго до того, когда в тебе начнутся возрастные изменения, тем медленнее будет идти развитие организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, а содержание кислорода понижается за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом - одним из компонентов табачного дыма.

При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен - стопроцентный канцероген ("канцер" на латыни - рак).

Американские исследователи установили, что в табачном дыме при сгорании табака обнаружено значительное количество полония-20, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет ты получишь дозу облучения в 7 раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин – это наркотик! Таково мнение высшего органа мировой медицины – Всемирной организации здравоохранения. Он на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее никотин нарушает деятельность нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Давно доказано, что ты будешь болеть в 3-4 раза больше в сравнении с некурящими подругами. Неотвратимо придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягостное пребывание.

Но давай поговорим о другом. Ведь женщины - это продолжательницы рода. А злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением после курения является преждевременное прерываний беременности до 30 недель. У курящих это случается в 2 раза чаще. Чаще у них и недоношенность плода, и меньший нес новорожденного, и патология при родах. Курение крайне отрицательно влияет на развитие новорожденного. И может прийти день, когда врачи скажут тебе: "К сожалению, вы уже никогда не сможете родить".

Сейчас тебе это трудно понять. Но в моей практике были сотни случаев, когда женщины готовы были на все, на любые операции, на любые жертвы, лишь бы родить ребенка. И поверь, ты не будешь исключением. Природа создала тебя, чтобы ты была матерью, и природа заставит тебя иметь детей, заботиться о них, жить ими.

Сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. А когда тебе скажут, что у тебя не будет детей, то и мужа. Он может уйти к более достойной, чем ты, только за счастье называться отцом, потому что настоящие отцовские чувства не менее сильны, нежели материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай: установлено, что стоит беременной женщине закурить сигарету, как через несколько минут никотин (через плаценту) поступает в сердца и мозг еще не родившегося ребенка. И этот яд разрушает мозг и сердце. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, значительно отставали в своем физическом и умственном развитии.

И все время ваш ребенок будет болеть. Его ждет и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная. что они - в тебе. Если ты курила папиросу в коридоре, на площадке, даже крошечной доли дыма, попавшей в комнату, будет достаточно для твоего ребенка.

У курящей матери 100 процентов детей курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, самую ласковую, самую добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начинает курить. А это значит, что ты заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения, которые ожидают тебя.

Вспоминается такой случай. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он ночью умер. Вскрытие показало, что у него было больное сердце от того, что он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился "досыта".

В семье, где курили родители, начинают курить 67 процентов мальчиков и 78 процентов девочек. Возможно, ты одна из них.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 процентов курящих детей сохраняют эту привычку, и став взрослыми.

Уже установлено, что если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь.

А теперь мне бы хотелось знать, зачем ты куришь? Наверное, думаешь, что ты красивее. Нет. Это минутное удовольствие - видеть со стороны себя с сигаретой, зажатой между пальцами.

И пожалуйста, не ссылайся на примеры артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. С полной ответственностью я утверждаю - это безнравственно! И только потому, что герои и героини экранов становятся образцами, для тебя и для таких, как ты. Пусть в жизни они и позволяют себе курить - это их личное дело, но показывать это миллионам телезрителей означает полную безответственность людей, которые готовят, ставят и утверждают эти фильмы.

И твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а преступление перед собой. Да, да, ты можешь написать себе три слова: "Курение - медленной самоубийство".

По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы ежегодно теряем 500 000 людей! В их числе можешь оказаться и ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые.

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твои безволие, ты можешь выкрикнуть: "Если так все ужасно, зачем продают сигареты и папиросы в таком изобилии и ассортименте?" Согласен с тобой. Да, организации, стимулирующие развитие табачной промышленности, считают, что народное хозяйство получает большую выгоду. Однако это иллюзия. Страна и народ теряют от табака много больше, чем приобретают.

Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: "Курение или здоровье? Выбирайте, сами!"

Я, врач, и обязан тебе предложить то же.

*Из книги "Ты и я". – М.: Высшая школа, 1989,*

*из серии "Библиотека молодой семьи"*

**Литература:**

Александров А.А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте. – М.: Медицина, 1987.

Александров А. ., Прохоров А. ., Александрова В. . Организация профилактики курения среди детей и подростков. // 3доровье Российской Федерации, - 1992. - с. 18-21.

Казьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. - М.: Советская Россия, 1989.

Коростылев Н.Б. От А до Я. - М.: Медицина, 1987.

Курение и здоровье (Материалы МАИР). Под ред. Д.Г. Зарадзе, Р. Пето. – М.: Медицина, 1989.

Радбиль О.С., Комаров Ю.М. Курение. - М.: Медицина, 1988.

Здоровье мира. - 1980. - Февраль-март. - с. 38.

Методы, формы и средства антитабачного воспитания школьников и студентов (методические рекомендации). - М.: ЦНИИСП, 1986.

Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИД (курс лекций с программой). - М., 1991. - 232с.

Пятилетний план действий. Европа без табачного дыма! ВОЗ, Европейское региональное бюро. - Копенгаген, 1988.

Соколов Ю.А. Трезвость, противокурение (методические рекомендации). - Л., 1989. – 356с.

Соколов Ю.А. Выбрали жизнь. – СПб: «Золотой век», 2004. - 304с.

Спасибо, не курю! – М.: "Молодая гвардия", 1990.

Толкачев В.А. Путь к трезвости. - Мн., 1988.

Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: «Финист», 1994. – 73с.

**Глава 9.**

**Итоговое занятие.**

Сегодня, дорогие друзья, мы можем подумать и поразмышлять еще раз над теми вопросами, которые изучали в течение учебного года. Давайте вспомним высказывания известных людей, которые говорили о здоровье человека. Назовите те из них, которые вы помните.

А сейчас поразмышляем с вами над новыми высказываниями.

«Пьют и курят не так, не от скуки, не для веселья, не потому, что приятно, а для того, чтобы заглушить в себе совесть» (Л.Н. Толстой, русский писатель)

«Алкоголь, табак и другие наркотики дают 90% повреждений генетического фонда» (Ф.Г. Углов, известный хирург, академик).

«От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой» (В. Гете, немецкий писатель)

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглупляет целые нации» (О. Бальзак, французский писатель)

«Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию» (О. Бальзак, французский писатель).

«Табак - это наиболее дешевый, наиболее «мягкий» наркотик, тяжелые последствия применения которого бывают незаметны, а проявляются в более или менее отделенном будущем, что и создает иллюзию его безвредности» (В. Бахур, доктор медицинских наук).

«Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты» (Ф.Г. Углов, известный хирург, академик).

«Сигара даёт возможность ограниченному человеку возместить недостаток в нём мыслей и идей» (А. Шопенгауэр, немецкий философ).

«Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха, который мы вводим в себя и которым мы живём» (Гиппократ, древнегреческий врач)

«Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни» (Демокрит, древнегреческий философ).

«Ум возрастает, пока имеется здоровье, забота о котором - прекрасное дело для людей здравомыслящих» (Демокрит, древнегреческий философ).

«Самая первая и лучшая победа человека - покорить самого себя» (Платон, древнегреческий философ).

«Жизнь длинна, если ею умело пользоваться» (Сенека, древнеримский философ).

«Человек часто сам себе злейший враг» (Цицерон, древнеримский оратор).

«Знать свой изъян - первый шаг к здоровью» (Эпикур, древнегреческий философ).

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» (Конфуций, древнекитайский мыслитель).

«Умение продлить жизнь - прежде всего умение не сократить ее» (А.А. Богомолец, патофизиолог, академик).

«Никто так не содействует успеху нашей деятельности, как крепкое здоровье; наоборот, слабое здоровье мешает ей» (Ф. Бэкон, английский философ).

«Поистине тот, кто не ценит жизнь, тот её не заслуживает» (Леонардо да Винчи, средневековый итальянский художник)

«Хороший человек должен беречь себя» (М. Горький, русский писатель).

«Позорное и порочное несет в себе смерть и рано ли, поздно ли само собою казнит себя» (Ф. Достоевский, русский писатель).

«Руководить привычками и создавать их - вот один из основных принципов руководства своим телом» (М. Зощенко, советский писатель).

«Сохранять свою жизнь - это долг» (Э. Кант, немецкий философ).

«Тормозить себя нужно на каждом шагу, и это должно превратиться в привычку... Человек без тормоза - это испорченная машина» (А.С. Макаренко, советский педагог).

Какие из приведенных высказываний вам ближе всего, вам по душе? Какие высказывания у вас вызывают дополнительные вопросы? Какие из суждений известных людей вы хотели бы сделать девизом своей жизни?

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Стр. |
|  | Предисловие ……………………………………………. |  |
| Глава 1. | Здравствуйте! …………………………………………... |  |
| Глава 2. | Здоровое питание ……………………………………… |  |
| Глава 3. | Физическое здоровье …………………………………. |  |
| Глава 4. | Я люблю ………………………………………………. |  |

Глава 5. История Серого Джина ………………………………

Глава 6. Разрушающее действие табака на человека .………..

Глава 7. Кратковременные и длительные последствия курения

Глава 8. Итоговое занятие

1. \* Истолкована работа академика В.П. Петленко. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: Петроградский и К°, 1998, с. 23-28. [↑](#footnote-ref-1)
2. \* Углов Ф. Г. Человеку мало века. – СПб.: Наука, 2001, с. 136-139. [↑](#footnote-ref-2)
3. \* Таблицы взяты из: Петленко В.П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: "Петроградский и К°, 1998, с. 498-499. [↑](#footnote-ref-3)
4. \* Петленко В.П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: "Петроградский и К°, 1998, с. 500. [↑](#footnote-ref-4)
5. \* Материал взят из книги: Системы оздоровления П.С. Брегга. – М.: "Мега", 1994. [↑](#footnote-ref-5)
6. \* Питание и здоровье. – Н. Новгород, 1994, с. 3-5. [↑](#footnote-ref-6)
7. \* Материал взят из книги: А. Шварценеггер "Арнольд – детям. От рождения до 10 лет". – СПб., 1993. [↑](#footnote-ref-7)
8. \* Трунова Н.И. Старинная кухня. – Н. Новгород: Курьер, 1991, с. 15-19. [↑](#footnote-ref-8)
9. \* Толкачев В.А. Организационно-методические основы формирования здорового образа жизни. – Минск: Бел. госуд. акад. физ. культуры, 2001, с. 13-14. [↑](#footnote-ref-9)
10. \* Петленко В.П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: Петроградский и К°, 1998, с. 632. [↑](#footnote-ref-10)
11. \* Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. – СПб.: Петроградский и К°, 1996, с. 120-121. [↑](#footnote-ref-11)
12. \* Под "употреблением" нужно понимать действие (физическое, физиологическое), приводящее к самому факту проявления порока. Для удобства восприятия в случае, относящемся к табакокурению, будем называть "употребление". [↑](#footnote-ref-12)
13. \*\* Под привычкой в данном случае надо понимать, как потребность в табакокурении. [↑](#footnote-ref-13)
14. \*\*\* Под "расшатыванием" надо понимать поиск слабых звеньев или их связей путем изменения параметров моделирования, с помощью которых можно обнаружить устойчивость и разрушить всю формулу. [↑](#footnote-ref-14)
15. \* Сведения почерпнуты из работы Соколова Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 104-105. [↑](#footnote-ref-15)