**Маюров А.Н., Маюров Я.А.**

**ТАБАК И АЛКОГОЛЬ – ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПРОПАСТЬ**

УРОКИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Ростов-на-Дону

2013ББК

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

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

Д.В. Колесов, академик РАО;

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

**Маюров А.Н., Маюров Я.А.**

Уроки культуры здоровья. Табак и алкоголь – первые шаги в пропасть. Учебное пособие для ученика и учителя. 10 класс. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 154с.

ISBN

Учебное пособие «Табак и алкоголь – первые шаги в пропасть» продолжает серию «Уроков культуры здоровья», содержащих разработки уроков по культуре трезвости и здоровья для учащихся 10 класса. В нем рассматриваются такие темы, как: «Нормы права и правонарушения»; «Красота природы и человек»; «Твой праздник»; «Иллюзии курильщиков»; «Пассивное курение» 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.

ББК

Учебное пособие удостоено педагогической награды России – медали Януша Корчака

© Маюров А.Н., Маюров Я.А., 2013

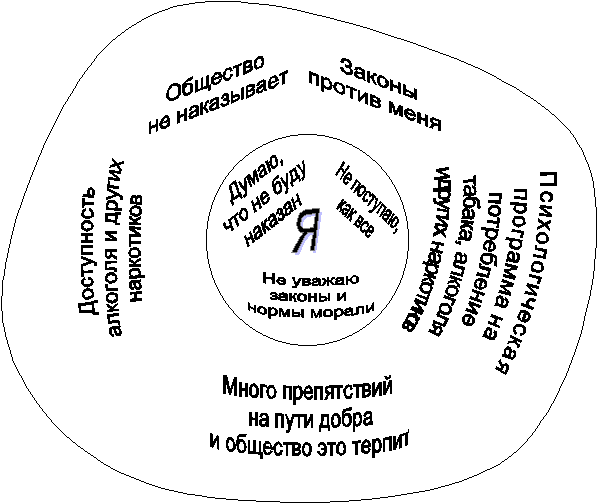
ISBN

**Глава 1**

**Нормы права и правонарушения[[1]](#footnote-1)\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * знакомишься с понятиями "правонарушение", "просту­пок", "вина"; * размышляешь о причинах правонару­шений; * учишься анализировать свои и чужие поступки с точки зрения правомерного поведения; * осмысливаешь по­нятие "юридическая ответственность"; * сравниваешь фор­мы юридической от­ветственности на примерах древних и современных правовых норм;   **Основные понятия темы:**   * правонарушение; * проступок; * преступление; * вина; * юридическая ответственность; * цели наказания; * справедливость.   **ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПРАВОНАРУШИТЕЛЬ -** человек, способный на правонарушение.  *Потенциал* - совокупность средств,  возможностей, необ­ходимых для чего-либо  **УНИКАЛЬНОСТЬ** – неповторимость, неодинаковость взглядов, вкусов, поступков.  Свойства характера и качества личности, которые приводят к правонарушениям:   * легкомыслие, * самонадеянность, * неуважение к за­кону, * неуважение к другим людям.   **ВИНА** - это отноше­ние лица к совершае­мому им обществен­но опасному деянию; способность предви­деть, допускать, осо­знавать и желать от­рицательных послед­ствий своих действий.  **Это интересно!**  Случилось это в 1926 г., во время похода скаутов по югу Англии. Воспользовав­шись занятостью наставника, 8-летний Линдон Хоукинс забрался в его палатку и похитил две дольки шоколада. Почти семь десятилетий хранил он тайну о совершенном преступлении. Совершенно случайно Хоукинс узнал, что тот командир отряда скаутов, а ныне 90-летний священник Дэвид Ки, еще жив. Узнав адрес священника, раскаявшийся "граби­тель" отправил ему письмо с чеком на 50 фунтов стерлингов. "Я долгие годы стра­дал от чувства вины за содеянное, - написал Хоукинс. -Примите этот маленький чек в благодарность за про­веденные вместе прекрасные дни и очень вкусный шоколад".  **Пометки на полях:**  Право - это все то, что истинно и справедливо.  *В. Гюго.* | Если ты выполнял задание, предлагающее нарисовать дерево "Строение права", то не­зависимо от того, рисовал ли ты это дерево на листе бумаги или представлял его образ в своих мыслях, можешь сделать вывод о том, какое огромное количество норм права можно на нем поместить. А сколько их существует в действительности? Очень мно­го. Вполне закономерен вопрос - неужели человек в состоянии соблюсти такое коли­чество законов и норм? Но мы с тобой признали, что нормы права рождены обществом для обеспечения своей жизнедеятель­ности. Поэтому в большинстве случаев впол­не добровольно люди соблюдают эти нормы.  Поведение людей, соответствующее нормам права, называется **правомерным**.  Итак, в основном люди отличаются именно правомерным поведением. Но внутрен­ние причины для этого у каждого разные.  Одни соблюдают законы потому, что по­читают их, признают их важность.  Другие над этим могут и не очень задумы­ваться, а просто ведут себя "как все".  Третьи не нарушают норм права из-за боязни наказания.  Впрочем, один и тот же человек в разных жизненных ситуациях может руководствоваться всеми перечисленными доводами.  Однако нельзя отрицать того, что нару­шения закона все-таки происходят.  Поведение людей, нарушающее нор­мы права, называется **правонарушени­ем**.  Теперь подумаем над тем, почему люди нарушают закон. Видимо, те доводы, кото­рые способствуют правомерному поведению, не всегда срабатывают. Кто-то не признает важность закона. Кто-то не хочет поступать, как все. Кто-то не боится наказания или думает, что никто не узнает о правонаруше­нии.  Встречаются люди, для которых харак­терно и первое, и второе, и третье. Они особенно легко идут на нарушение закона.  Пробуем разобраться дальше. Почему человек руководствуется данными мотивами, приводящими к правонарушению? Об­рати внимание на то, что характер человека, его поступки зависят и от него самого, и от окружающего общества.  Интересно, если бы **потенциальный пра­вонарушитель** перед совершением проти­воправного поступка думал о неизбежности наказания, решился бы он на правонаруше­ние или нет? Скорее всего, все-таки нет. Люди, идущие на правонарушение, думают, что так или иначе они сумеют остаться безнаказанными.  Иногда это объясняется их легкомысли­ем, иногда излишней самонадеянностью. Однако и общество виновато в том, что люди не боятся наказания. Зачастую государство и общество слабо реагируют на правонарушения, на беззаконие, и преступники остаются безнаказанными.  Мы неоднократно говорили о том, что каждый человек **уникален**. А один из важ­нейших признаков права, как ты уже знаешь, - общеобязательность. Нет ли здесь противоречия? Может быть, нельзя придумать одинаково хорошие законы для всех людей разом и добиться их исполнения? И если это так, то кто-то всегда будет посту­пать не как все?  Все это приводит к заключению, что гу­манные законы должны учитывать то, что является общим для всех нас; те же законы, которые разделяют и различают людей, приводят к дискриминации, а значит, к росту числа правонарушений. Однако и сам человек, прежде чем поступать вопреки всем и вся, должен серьезно задуматься над последствиями таких поступков.  Главной причиной всех правонарушений является неуважение к закону. Человек не понимает или не хочет понимать важности соблюдения закона для благополучия общества, а значит, и каждого его члена. Он не уважает старших, он помыкает младшими и слабыми.  Относительно же к алкоголю и другим наркотикам, главной причиной наркотизма является доступность наркотиков и положительная психологическая программа на их потребление и применение.  Если законы призваны опираться на нормы добра и справедливости, то, нарушая закон, человек нарушает нравственную норму. Воспитывая нравственные качества, ты воспитываешь тем самым в себе правомер­ное поведение, и наоборот, правомерное поведение охраняет нравственность.  Таким образом, мы с тобой пришли еще к одной важной мысли. Препятствиями на пути правомерного поведения являются те же самые преграды, что стоят на пути добра.  Таковы некоторые общие причины неправомерного поведения.  Каковы отличительные признаки поступка, признанного правонарушением?  Если право охраняет общество, то правонарушение приносит ему вред. Нарушение нормы права общественно опасно. ОБЩЕСТВЕННАЯ ОПАСНОСТЬ - это первый признак правонарушения.  Второй признак, необычен, но если он отсутствует, то поступок, который выглядит как правонарушение, таковым не является. Этот признак - НАЛИЧИЕ ВИНЫ.  Представь себе ситуацию. С одного из верхних этажей строящегося здания падает работник, который вставлял в окна рамы. Он задевает строительную люльку, и это сохраняет ему жизнь. Но из люльки выпадает рабочий-маляр и получает серьезные увечья. Совершил ли правонарушение первый рабочий-строитель, если его собственное падение было случайным? Нет, так как в случайном падении не может быть предвидения отрицательных последствий. Его поступок, говоря проще, не несет **вины**, которая является обязательным признаком правонарушения. Если же первый рабочий был пьян, то его вина безусловна.  Правонарушения могут быть легкими и тяжелыми, то есть иметь разную степень опасности для общества. По степени этой опасности, вредности для общества их мож­но разделить на две группы.  ПРОСТУПКИ - правонарушения мень­шей степени опасности. Они могут быть дисциплинарные, административные, иму­щественные, финансовые, семейные.  Это очень многочисленная группа право­нарушений. В течение дня в школе то и дело совершаются дисциплинарные проступки, хотя многие из вас не склонны относить их к правонарушениям. Например, списыва­ние на экзамене, опоздание на урок и про­сто... разговоры между учениками, мешаю­щие учителю вести урок. Не забывай, что за любое правонарушение человек несет ответ­ственность и должен быть наказан!  ПРЕСТУПЛЕНИЯ - опасные виды право­нарушений. За них, конечно, следует более суровое наказание. Преступления нарушают нормы уголовного права. Все виды преступ­лений перечислены в Уголовном кодексе Рос­сийской Федерации.  К сожалению, приходится признать, что количество преступлений не уменьшается, а, наоборот, растет, особенно совершенных в результате потребления алкоголя и других наркотиков.  Людей всегда мучил вопрос, как бороться с правонарушениями. Что для этого должно сделать общество и что может сделать каж­дый отдельный человек? Подумай над этим и ты.  В правосудии есть еще одно замечательное правило. До того как суд принимает свое решение, человек считается невиновным. Ну а если вина доказана - держи ответ.  **Юридическая ответственность** - это применение мер государственного принуждения за совершенное правона­рушение.  Государство наказывает правонарушите­ля разными способами. Трудно судить чело­века, сложно его и наказывать. В наказании важна справедливость. Попробуем разобраться в том, что означает "справедливое наказа­ние". Вспомни, когда тебя в последний раз наказывали за проступок. | | | |
| Сознание права развивает сознание долга. Всеоб­щий закон - это свобода, кончающаяся там, где начи­нается свобода другого.  *В. Гюго* |  |  |  |  |
| Мой проступок | Полученное наказание | Соответствовало ли оно поступку? | Что я чувствовал |
| 1.  2.  3. |  |  |  |
|  | | | |
| Гюго, Виктор Мари (1802-1885) – французский писатель.  Сущность права состоит в равновесии двух нравст­венных интересов: личной свободы и общего блага.  *В. Соловьев.*  Соловьев Владимир Сергеевич (1853-1900) – русский философ.  Правосудие есть основание всех общественных добродетелей.  *П. Гольбах*  Гольбах, Поль Анри (1723-1789) – французский философ.  Не следует забывать, что враги часто бывают правы, осуждая наших друзей, а правда усиливает удар врага; - сказать печальную и обидную правду о дру­зьях раньше, чем скажет ее враг, значит обессилить нападение врага.  *М. Горький.*  Горький Максим (Алексей Максимович Пешков) (1868-1936) – русский писатель. | Сделай вывод о том, в чем заключался результат наказания. Обменяйтесь мнения­ми.  И еще один вопрос. Знал ли ты заранее о том, какое наказание последует за твоим проступком? Какую роль это сыграло?  А какие меры принимает государство к правонарушителю?  В древнем обычном праве считалось правильным и справедливым, чтобы преступника наказывал сам потерпевший. Чаще всего потерпевший наносил обидчику точно такой же ущерб, какой понес сам. Действовало правило "око за око, зуб за зуб".  Со временем, с развитием государствен­ности, появляются специальные органы, на которые возлагается функция наказания. Они обязаны действовать в соответствии с законом. Современное общество не может обойтись без мер государственного воздействия. Но как мы сейчас определяем цели наказания?   * Для восстановления справедливости преступник должен понести кару - лишения, страдания, ограничения. * Наказание должно привести к ис­правлению правонарушителя, его пере­воспитанию. * Наказание правонарушителя долж­но послужить уроком для других людей, предупредить другие правонарушения.   Непросто определить такое наказание, при котором все цели были бы достигнуты. Что важнее - покарать преступника или перевоспитать его? Все важно!  С ростом числа правонарушений все боль­шее число людей склоняется к мнению, что нужно ужесточать наказание. Но это может озлобить человека, и вместо возвращения к правомерному поведению он приобретет же­лание мстить. Этого ли мы хотим?  Мы уже обсуждали необходимость воспитания в себе такого качества, как умение - прощать. Если люди не научатся это делать, то оступившийся человек окажется в одино­честве. Чувствуя враждебность, он сохранит склонность к антиобщественным поступкам. | | | |

**Вопросы и задания**

I. Для того чтобы лучше понять и осмыслить вопросы о причинах .правонарушений, сделаем схематический рисунок в виде яичницы. В центре - человек и мотивы его неправомерного поведения, вокруг - общество и те обстоятельства, которые способствуют росту правонарушений. 

Раскрась "яичницу" (можешь ее сделать разноцветной). Приведи свои примеры, раскрывающие указанные причины нарушения норм права.

II. Ответь на вопросы:

1. Почему в большинстве случаев люди добровольно соблюдают нормы права?

2. Каковы внутренние причины правомерного поведения?

3. Что такое правонарушение?

4. Всегда ли, нарушая нравственную норму, мы нарушаем норму права? (Докажи примерами).

Всегда ли, нарушая норму права, мы нарушаем нравственную норму? (Докажи примерами).

5. Каковы признаки правонарушения?

6. Чем отличаются правонарушения друг от друга.

III. Объясни новые понятия и термины, запомни их:

*правомерное поведение;*

*правонарушение;*

*признаки правонарушения;*

*вина;*

*проступок;*

*преступление.*

IV. Попробуй найти в себе одно или несколько внутренних свойств, которые помогают тебе соблюдать правовые нормы (например, правила дорожного движения, устав школы, правила поведения на транспорте, в общественных местах и др.).

А какие внутренние качества тебе в этом немного мешают? Можешь ли ты указать хотя бы одно внутреннее качество, которое бы ты назвал слабостью?

Сделайте упражнение по цепочке:

*Мне помогает ...*

*Мне мешает ...*

V. Постарайся проанализировать свои поступки в течение одного дня с позиции правомерности поведения. Сделай это добросовестно и ничего не пропусти.

Если возникнут затруднения в оценке поступка, обратись за по­мощью к учителю. В случае подробного описания можно ограничиться анализом нескольких поступков, совершенных в течение какой-либо части дня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои поступки вчера | Возможное  правонарушение | Чем я  руководствовался |
| 1.  2.  3. |  |  |

VI. Обсуди следующие ситуации. Укажи, какие нормы права морали нарушены.

1. 9-й "Б" класс учился во вторую смену. Перед началом уроков Гаркави и Красовский встречали ребят из школы и объявляли, что первого урока истории не будет, так как учитель заболел. Собравшись у школы, одноклассники решили погулять в парке по соседству и заодно обсудить подготовку к школьному КВН. Учителю истории Гаркави и Красовский сообщили, что ребята не придут на урок, так как готовятся к важному мероприятию. Гаркави и Красовский остались довольны своей "грандиозной аферой", решив, что, в случае разоблачения, объяснят все шуткой и заботой об общем деле...

2. Учительница математики решила побеседовать с мамой Саши Колокольниковой о причинах снижения успеваемости Саши. В дневнике была сделана соответствующая запись. Встреча назначалась на 2 декабря. Саша ожидала неприятностей и осторожно перед цифрой 2 поставила единичку...

3. Юрий Бессонов, который в 10-м "Б" пользовался уважением одних за постоянную готовность смело поднимать руку на всех уроках и других - за отважные битвы врукопашную на переменах, однажды вошел в класс с огромным лиловым синяком под глазом. Ребятам он сказал: "Их было четверо из 10-го "Г". Для поддержания боевого духа товарища и в знак солидарности 10-й "Б" решил проучить обидчиков. Договорились встретить недругов сразу после уроков.

В любом ли состоянии человек способен соблюдать правила?

Всегда ли хорошо быть честным?

Почему взрослые часто говорят, что месть - это плохо? Ты с этим согласен?

Придумай окончания ситуаций. Какие последствия могут ожидать героев этих историй?

**Домашнее чтение**

**Антиалкогольное законодательство в Древнем мире**[[2]](#footnote-2)\*

Самым выдающимся памятником древневосточной правовой мысли являются законы Хаммурапи (I792-I750 гг. до н. э.), увековеченные на черном базальтовом столбе.



Одна из статей законов запрещала свободной женщине посещать корчагу "для питья сикеры". Если все-таки она нарушала запрет, то ее должны были сжечь.

Ликург - легендарный законодатель Спарты (ок. IХ-VII вв. до н. э.).



Под страхом сурового наказания он запретил попойки и употребление вина молодоженами в день свадьбы.

Солон (640-560 гг. до н. э.) в своих радикальных реформах стремился искоренить пьянство у архонтов.



По свидетельству Писистрата в Афинах действовал такой закон: "архонту, если его застанут пьяным, наказание - смерть". Из высказыва­ний Эзопа в изречениях так называемых Семи мудрецов мы узна­ем о том, что Солон издал указ, запрещающий рабам "напиваться" хмельных изделий. А из диалога Анахарсиса и Питтака следует, что последний будучи руководителем в Митилене на Лесбосе (ок. 590-580 гг. до н. э.) принял закон, согласно ко­торому за проступок, совершенный "во хмелю", полагалось взыска­ние "вдвое против трезвого".

Известный памятник древнеримского права "Законы 12 таб­лиц" приписывается децемвирам и датируется 451-450 гг. до н. э. В этих законах отражены требования к поведению римлян в общест­венных местах, а также запрещен обычай, связанный с поминани­ем усопшего раба. Например, Законы "установили смертную казнь за небольшое число преступных деяний и в том числе считали не­обходимым применение ее в том случае, когда кто-нибудь сложит или будет распевать песню, которая содержит в себе клевету или опозорение другого". В большинстве случаев такого рода преступления совершались в хмельном состоянии. Согласно закону десятой таблицы "отменяется бальзамирование (умащивание) рабов и питье круговой чаши. "Без пышного окропления, без длинных гирлянд, без курильниц".

Представление о нормах образа жизни в Древней Индии и по­ложении четырех сословий дают "Ману-смрити", которые часто называют "Законами Ману". Они впервые записаны между II в. до н. э. и II в. н. э. Многие правовые нормы в этом сборнике регулируют отношения, связанные с употреблением хмельных изделий, с поведением варн в состоянии опьянения. Вот лишь некото­рые из них: "Когда (кто-либо) тайком овладевает спящей, опьяненной иди безумной, это - наихудший из видов брака, восьмой, известный, (как) пайщача". "Нет греха в употреблении мяса и в плотских удовольст­виях - таков образ жизни живых существ; но воздержание (от всего этого приносит) большую награду". "Пьянст­во, игра в кости, женщины и охота - по порядку (перечисления) -эту четверку надо считать наихудшей в группе (пороков), порожденной желанием". "Пьянство, общение с дурными людьми, оставление мужа, бродяжничество, спанье (в неположен­ное время), проживание в другом доме - шесть действий, пороча­щих женщину". "Убийца брахмана, пьяница, вор, осквернитель ложа гуру - они все вместе и каждый в отдельности должны считаться людьми, совершившими великий грех. Для этих четырех, не совершивших искупление, надо определить законное наказание - телесное и денежное. На осквернителя ложа гуру должно быть наложено (клеймо, изображающее) женский орган, на пьяницу – знак продавца спиртного (изображение чарки), на вора - знак собачьей ноги, на убийцу брахмана - знак трупа без головы". Клеймо ставилось на лоб. "Убийство брах­мана, пьянство, кража, прелюбодеяние с женой гуру и даже со­общество с такими (преступниками) объявили великими грехами. Пренебрежение Ведой, порицание Веды, лжесвидетельство, убийст­во друга, поедание запрещенной и несъедобной пищи - шесть (преступлений), равных пьянству".

В середине IV в. до н. э. министр Шан Ян (390-338 гг. до н. э.) в царстве Цинь провел реформы, которые должны были привести к усилению государства.



Он ввел единое законодательст­во. Что касается наказаний за преступления, то они отличались жесткостью. Например, групповая выпивка наказывалась смертной казнью. Применялись различные виды смерт­ной казни: четвертование, разрубление пополам, обезглавлива­ние, удушение, закапывание живьем, варка в котле, пробивание темени.

Примерно с 2 тыс. до н. э. проводились римские мистериально-оргиастические празднества тайного культа в честь греко-рим­ского бога вина Вакха (Диониса). Однако в дальнейшем из-за частых беспутств и разврата участников празднеств по предложе­нию Катона римский сенат в 186 г. до н. э. запретил культ вакха­налий не только в метрополии, но и в провинциях. Но этот запрет не везде и не всегда выполнялся.

Плиний Старший (23/24 - 79 гг.) в 14-ой книге "Естественной истории" повествует о том, "что некий римлянин был оправ­дан за убийство жены, предавшейся пьянству, что некая римлянка, взломавшая замок у места хранения ключей от винного погреба, чтобы вылить хмельного напитка, была уморена голодом своими родственниками за этот проступок".

**Антиалкогольное законодательство в Средние века**

В памятнике древнерусского права "Русской Правде" в статье 3 указывалось, что удар нанесенный обидчику на пиру чашей или рогом, влечет ответный удар, который должен следовать сразу за оскорблением. Если обиженный по той или иной причине не смог сразу отомстить, обидчик подвергался денежному взысканию в размере 12 гривен. В "Русской правде" (пространная редакция, первая четверть XII в.) статья 6 относила убийство на пиру к менее тяжкому преступлению; статья 54 указывала, что не распространяется право на получение кредита на пьянствующих купцов; статья 62 запрещала господину, находясь в сильной степени опьянения, избивать безвинного крестьянина.

Устав князя Ярослава "О церковных судах" (пространная ре­дакция, конец ХII - первая четверть XIII в.) предписывая суду епископата бороться с пьянством попов, монахов и монахинь.

Дальнейшим шагом по пути развития антиалкогольных идей и придания им нормативного характера явился Стоглав (I55I г.) - памятник канонического права, сборник постановлений церковно-земского собора. В главах 5, 17, 32, 49, 52, 83, 90, 92 и 93 этого документа содержатся указания о необходимости воздержания духовенства от употребления хмельных изделий.

Обобщив данные Русского законодательства за период с на­чала XI-века до 1640 года, мы установили, что было принято примерно 30 антиалкогольных законодательных и, нормативных актов, направленных в основном против корчемства.

Кодекс годов Кэмму - антиалкогольное законодательство в Японии (1334-1338 гг.), где следует строго запретить попойки и распутные развлечения..., невзирая на ран­ги..." в системе управления Японии.

В "Законнике царя Стефана Душана" (I349 г.) есть раздел "О пьянице".



Сербский царь Стефан Душан

В нем, в частности, сказано, что, "если пьяница откуда-либо идет и нападет на кого-нибудь, или ударит, или окровавит, но не до смерти, то пьянице пусть будет вырван глаз и отсечена рука. Если пьяный будет задевать кого-либо, или собьет шапку, или (как) иначе оскорбит, а не окровавит, то дать ему 100 палок и бросить в темницу, а потом по выходе из темницы бить его (палками) и отпустить".

В третьей части "О пьянстве вина, воровстве и клевете" Закона султана Махмеда II (I488 г.) говорится, что, "если кто-либо выпьет вина, будь то селянин иди горожанин, должен надий наказать его палками и за каждые два палочных удара взыскать I акче штрафа".



Султан Махмед II

**Антиалкогольное законодательство в Новое время**

Соборное Уложение 1649 г. содержало свод законов относи­тельно пошлин с откупных грамот, убийств в состоянии опьяне­ния, борьбы с корчемством. В главе XXI, статье 69 убийство "в драке пьяным делом" расценивается как убийство при смягчающих обстоятельствах. Оно не влекло за собой смертной казни. Глава ХХV Уложения посвящена вопросам борьбы с корчемством. Впервые вопрос о борьбе с корчемством ставился в известных Вопросах Ивана IV митрополиту Макарию, содержащих начертание предполагаемых преобразований, четвертый вопрос был "О корчмах, данных по городам и по пригородам и по волостям; даны изстари, а иные чтоб наместником и кормленщиком с тех земель бражное уложити, а корчьмы бы отнюдь не было, занеже от корчемъ хрестьяном ве­ликая беда чинитца и душам погибель".



Царь Иван IV

Уже с XVI в. происходит ужесточение законов против корчемства.

Борьба с корчемством велась при Борисе Годунове, полностью запретившем вольную продажу питей.



Борис Годунов

Корчемство пре­следовалось царским правительством, так как оно подрывало мо­нополию на производство спиртных изделий. Однако не только финансовая сторона дела волновала правительство. Еще до образования централизованного государства Кирилл Белозерский писал великому князю: "Господине, хрестьяне ся пропивают, а люди гибнут".

Соборное Уложение 1649 г. в главе о борьбе с корчемством установило наказание за корчемство, а также за питье корчемного вина, за покупку вина у человека, отрицающего то, что он занимается корчемством, за ложное обвинение в корчемстве, предусмотрело способ выяснения вины покупателя и продавца корчемного вина, рассмотрело случаи, когда продажей вина занимаются зависимые люди – крестьяне и дворовые, когда корчемников, кабатчиков и питухов отбивали на дороге у объезжих голов или детей боярских.

Юрии Крижанич писал: "Расплодились в народе премерзкие нра­вы, и виной тому то, что всякое место наполнено кабаками, за­ставами, откупщиками, целовальниками, тайными доносчиками; из-за этого люди отовсюду и везде связаны, ничего не могут свобод­но делать. Откупщики и целовальники образовали как бы своего рода "тайный союз", выкачивающий деньги и "сверху" и снизу". Финансовые злоупотребления кабацких голов, резкое снижение качества хлебного вина (водка) из-за хищений сырья и фальсификации, рост взяточничества и разорительные последствия пьянства для народа, в том числе срыв посевных за несколько лет (в период пасхального пьянства), вызывает в 1548 г. "кабацкие бунты" в Москве и других городах России, начинавшиеся в связи о невозможностью уплатить "кабацкие долги" городской (посадской ремесленной голытьбой и перерастающие в крестьянские волнения подгородного населения. Царь (Алексей Михайлович) после подавления бунтов и по требованию патриарха Никона II августа 1652 г. созывает в Москве Земский собор, получивший наименование "Собор о кабаках", уничтоживший откупа и резко ограничивший всякую продажу спиртного, запретивший частные и тайные кабаки, рекомендовавший усилить проповедь церкви против пьянства.



Царь Алексей Михайлович Романов

Зачастую меры по борьбе с корчемством не помогали. "Корчемством, - писал И.И. Дитятин, - чуть ли не главным образом занимались именно те, кому было поручено наблюдать за ними. Как это ни странно, им часто промышляли те самые кабацкие головы и целовальники, коим были поручены царские кабаки". Часто корчемным воровством занимались стрельцы и солдаты. А Земского приказа "начальные люди про то их воровство право ведают, да покрывают, потому что они с ними во всем делятца". Решения "Собора о кабаках" 1652 г. имели широкую поддержку. Сразу же после обнародования его решений множество кабацких голов и целовальников было побито во время народных выступлений.

В 1865 г. в Швеции введена Готенбургская система, согласно которой отпуск спиртных изделий разрешался только в ограниченном количестве и лишь при условии одновременного приема горячей пищи, так как из доходов от продажи спиртных изделий он получал только 6%. Весь остальной доход поступал в муниципалитеты для проведения антиалкогольной работы, а также оказания помощи семьям алкоголиков. Готенбургская система была применена также в Норвегии и Финляндии. Первоначально Готенбургская система применялась лишь в отношении водки, впоследствии она была распространена и на продажу виноградных вин.

К мерам, направленным на ограничение распространения спиртных изделий, относятся также законоположения, касающиеся условий открытия предприятий, торгующих спиртными изделиями, и установление права населения и органов местного самоуправления решать вопросы о приемлемости существования имеющихся и открытии новых мест продажи алкоголя. Так возникло так называемое local veto – право общин вводить местный запрет на продажу алкогольных изделий. Такое право в начале ХХ века периодически осуществлялось в Норвегии, Финляндии, Дании, Голландии, Германии и Швейцарии.

В связи с государственными нуждами первой страной, объявившей о постоянном полном запрете производства, ввоза и торговли алкогольными изделиями, была в 1912 г. Исландия. Однако под давлением Испании, потребовавшей возобновления импорта своих вин и угрожавшей прекратить закупку исландской рыбы, запрет в 1923 г. был снят.

В России полный постоянный запрет на продажу спиртных изделий на период войны был введен 2 августа 1914 г. Как бы в продолжение этого постановления 16 августа 1914 г. издано еще одно "О продлении воспрещения продажи спирта, вина и водочных изделий для местного потребления в Империи до окончания военного времени". Согласно постановлению "О сроках прекращения торговли крепкими изделиями по ходатайствам о том сельских и городских общественных управлений" от 27 сентября 1914 г. "волостным... сходам и сборам, ... городским думам... предоставляется возбуждать... ходатайства о воспрещении в состоящих в их ведении местностях..., - продажи крепких напитков. Продажа питей прекращается..., не позднее трех месяцев со дня поступления соответствующих ходатайств. Разрешения на право торговли питьями выдаются частным лицам на срок не свыше одного года". Правительство тем самым поощряло частную продажу спиртных изделий и снимало с себя ответственность за проведение политики народного отрезвления, возложив ее на местное самоуправление.

15 ноября 1914 г. начались межведомственные совещания по вопросу о производстве и торговле крепкими спиртными изделиями. Первым был заслушан вопрос о виноградарстве, виноделии и торговле виноградными винами. Совещание признало возможным разрешить продажу вин и других слабоалкогольных изделий (рябиновки, наливок, ликеров) "как изделий, которыми искони славится Россия", понизив их крепость до нормы, установленной для виноградных вин. В справке по этому вопросу отмечалось, что в случае воспрещения выработки специальных водочных изделий и ликеров русская ягодная промышленность потеряет один из самых крупных рынков, закупки ежегодно ягод и фруктов почти на 10 млн. руб. 17 ноября 1914 г. министр финансов признал возможным разрешить в ренсковых погребах продажу крепких спиртных изделий.

В марте 1915 г. состоялось межведомственное совещание в Петрограде, которое признало своевременным разрешить продажу виноградных вин крепостью до 16° и пива крепостью до 4° в городах и "сильно населенных сельских местностях". Совещание постановило ходатайствовать об отмене права заинтересованных общественных учреждений запрещать продажу всех спиртных изделий.

Несомненный интерес представляет еще одно постанов­ление "Об ответственности за некоторые нарушения постановлений Уставов об Акцизных сборах и за появление в публичном месте в состоянии явного опьянения", вышедшее 10 июля 1915 г. В нем "за варение... меда, пива и браги не для домашнего обихода, а для продажи, виновные подвергаются взысканиям и наказаниям: в первый раз - денежному взысканию от пятидесяти до ста рублей и аресту на время от двух недель до одного месяца; во второй раз - денежному взысканию от ста до двухсот рублей и аресту на время от одного до двух месяцев; в третий раз - денежному взысканию от двухсот до четырехсот рублей и заключению в тюрьме на время от двух до четырех месяцев. (...). За появление в публичном месте в состоянии явного опьянения виновные под­вергаются: в первый, раз - аресту на время от семи дней до двух недель или денежному взысканию от 25 до 50 руб.; во второе раз - аресту на время от двух недель до одного месяца или де­нежному взысканию от 50 до 100 руб.; в третий раз - аресту на время от одного до трех месяцев или денежному взысканию от 100 до 300 руб. Из этого законодательного акта видно, что варить мед, пиво и брагу для домашних нужд, а не для продажи, было можно. Основываясь на этих и других документах, можно сделать вывод, что в России сухой закон просуществовал всего около двух месяцев и в дальнейшем носил чисто демагогический характер.

**Литература**

Гиппократ. О здоровом образе жизни // Избранные книги / Пер. с древнегреч. В.И. Руднева. - М.: ОГИЗ Биомедгиз, 1936.

Гомер. Илиада // Илиада; Одиссея / Пер. с древнегреч. В.В. Вересаева. - М.: Просвещение, 1987.

Дьяконов И.М. Законы Вавилонии, Ассирии и Хеттского царства // Вестник древней истории. - 1952. - №3.

Если хочешь быть свободным // Сенека, Честерфилд, Моруа. - М.; Политиздат, 1992.

Законы XII таблиц // Хрестоматия по истории Древнего мира: Рим / Под ред. акад. В.В. Струве: В 3 т. - М.: Изд-во Минпроса РСФСР, 1953. Т. 3.

Законы Ману / Пер. с санскритского С. Д. Эльмановича проверенный и исправленный Г. Ф. Ильиным. - М.: Изд-во Восточ­ной лит-ры, I960.

Канель В.Я. Алкоголизм и борьба с ним. - М., 1914.

Колпаков М.Н. К вопросу об алкоголизме в С.-Петер­бурге и о мерах общественной борьбы с ним в связи с устройст­вом специальных лечебниц для алкоголиков: Дис. ... д-ра мед. - СПб., 1896.

Краткое описание нравов и обычаев древних римлян. - СПб., 1792.

Лесеневич В.М. Очерки по истории медицины. - Киев, 1895. Вып. 1.

Письма и фрагмента Эпикура // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. С.И. Соболевского. - М.: Гос. изд-во политлит-ры, 1955.

Пифагор / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Платон / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Платон. Законы / Соч.: в 3 т. 1 Пер. с древнегреч. - М.: Мысль, 1972. Т. 3. Ч. 2.

Плутарх. Застольные беседы / Пер. с древнегреч. Я.М. Боровского и др. - Л.; Наука, 1990.

Плутарх. Пир Семи мудрецов // Застольные беседы / Пер. с древнегреч. Я.М. Боровского и др. - Л.: Наука, 1990.

Плутарх. Сравнительные жизнеописания: В 3 т. / Пер. с древнегреч. С.И. Соболевского. - М.: Изд-во АН СССР, 1961. Т. I.

Порфирий. Жизнь Пифагора / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Ранович А.Б. Первоисточники по истории раннего христианства. Античные критики христианства. - К.: Полит­издат, 1990.

Светоний Г.Т. Жизнь двенадцати цезарей / Пер. с лат. – М.: Худ. лит-ра, 1990.

Сенека Л.А. Нравственные письма к Луцилию / Пер. с лат. С. Ошерова. - М.: Худ. лит-ра, 1986.

Сенека Л.А. Нравственные письма к Луцилию; Трагедии / Пер. с лат. С. Ошерова. - М.: Худ. лит-ра, 1986.

Сократ / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Солон / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Социальные отклонения. - М.: Юрид. лит-ра, 1989.

Спарта / Хрестоматия по истории Древнего мира: Греция и Эллинизм / Под ред. акад. В.В. Струве: В 3 т. - М.: Изд-во Минпроса РСФСР, 1951. Т. 2.

Фрагменты Гераклита // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. М. А. Дынника. - М.: Гос. изд-во политлит-ры 1955.

Фрагменты Демокрита и свидетельства о его учении // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. А.О. Маковельского. - М.: Гос. изд-во политлит-ры, 1955.

Эпикур / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1979.

Якушев А.Н. История формирования трезвости в Древ­нем мире. - М.: НИИ теории и методов воспитания РАО, I992.

**Глава 2**

**Красота природы и человек**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * обсуждаешь по­следствия отрица­тельного воздействия человека на приро­ду; * узнаешь о науке экологии, ее пробле­мах и их решениях; * убеждаешься в не­обходимости ответ­ственного отношения человека к окружа­ющей среде.   **Главные понятия темы:**   * ответственность, * гармония природы, * экология.   **Важнейшие компо­ненты природы:**  солнце,  вода,  атмосфера,  земля,  почва,  растения,  птицы,  животные,  насекомые,  грибы,  бактерии.  **Это интересно**  Как относились в древности люди к приро­де? Нарушали ли они ее? Ученые говорят, что да, но в такой сте­пени, что природа ус­певала восстанавли­ваться. Древние люди умели беречь приро­ду. Например, на свя­щенное животное на­кладывали табу (за­прет) - значит, ни убивать, ни наносить ему какой-либо вред, ни употреблять его в пищу было нельзя.  **Это интересно**   * Согласно представлению первобытного человека, священное животное чудесным образом влияет на его жизнь, защищает от опасности, помогает добывать пищу. Но, с другой стороны, лю­ди, объявляя то или иное животное неприкосновенным, тем са­мым способствовали его размножению и сохранению в природе. * В 1972 г. представители 113 стран собра­лись на 1 Всемирную конференцию по ох­ране окружающей среды.   **Это интересно**   * В 1983 г. Организа­ция Объединенных Наций (ООН) создала Всемирную комиссию по окружающей сре­де и развитию. В ее отчете прозвучало предупреждение о том, что люди дол­жны удовлетворять свои нужды, не под­вергая риску будущие поколения. * В 1992 г. конферен­ция в Рио-де-Жаней­ро приняла програм­му, получившую на­звание "Повестка дня в XXI век".   **Пометки на полях**  Природа покоряется лишь тому, кто сам подчиняется ей.  *Ф. Бэкон.*  Бэкон, Фрэнсис (1561-1626) - английский ученый-гуманист.  Природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность.  *И. Гете.*  Природа - единственная книга, все страницы которой полны глубокого содержания.  *И. Гете.*  Гете, Иоганн Вольфганг (1749-1832) – немецкий поэт, мыслитель, ученый.  Даже в прекраснейших своих грезах человек не может вообразить ничего прекраснее природы.  *А. Ламартин.*  Ламартин, Альфонс Мари Луи де (1790-1869) – французский поэт, публицист, политический деятель.  Природа питает отвращение к пустоте.  *Ф. Рабле.*  Рабле, Франсуа (1494-1553) – французский писатель.  Человек овладевает природой, еще не научившись владеть собой.  *А. Швейцер.*  Швейцер, Альберт (1875-1965) – немецкий философ, врач.  Природа никогда не ошибается; если она порожда­ет дурака, значит, она этого хочет.  *Г. Шоу.*  Шоу, Генри Уиллер (1818-1885) – американский писатель-сатирик.  Природа не терпит неточностей и не прощает оши­бок.  *Р. Эмерсон.*  Эмерсон, Ральф Уолдо (1803-1882) – американский философ и поэт.  **Это интересно**  Сторонники вегетарианской методики питания считают, что че­ловек должен обходиться только растительной пищей, так как в ней содержится все необходимое для здоровья. Белки растений (го­роха, бобов, чечевицы, зерен пшеницы, ядер орехов), по их мне­нию, вполне могут заменить белки мяса и рыбы. Вегетарианцами, в частности, являются йоги. Одну из разновидностей вегетарианства представляет сыроедение. Сыроеды утверждают, что вместе с применением огня люди утратили основной источник своего здо­ровья - сырую пищу. Они призывают: "Долой кастрюли и сково­родки". В качестве довода правильности своей точки зрения они приводят факт сохранения до наших дней племени, живущего первобытной жизнью. Действительно, не так давно ученые обнаружи­ли в Индии, в долине Хунза, племя, люди которого питаются почти исключительно фруктами и изготовляемым ими овечьим сы­ром. Возраст этих людей достигает 120 лет. Долину Хунза называют современным "оазисом молодости". Придавал большое значение питанию сырыми овощами, фруктами и знаменитый американец Поль Брэгг, сумевший сохранить свое тело молодым до 95 лет и красиво погибший в волнах океана, катаясь на серфинге.  **Это интересно**  *Тест с линейкой.* Перед вами кто-нибудь держит 50-сантиметро­вую линейку (за первую отметку) и в какой-то миг отпускает ее. Вам надо ее поймать. Ваш биологический возраст определяется в этом случае в зависимости от места, где вы перехватите линейку большим и указательным пальцами. 20-летние схватят ее прибли­зительно на цифре 28, а 60-летние - на 15 см.  *Тест "защемление"* поможет определить возраст вашей кожи. Большим и указательным пальцами защемите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, и подержите так 5 секунд. А теперь посмотрите, как долго продержатся следы защемления. Ес­ли вам до 45 лет, они исчезнут за 5 секунд, если 60 - за 10-15, если 70 - за 35-55 секунд.  *Тест "поза аиста"* для оценки равновесия. Сколько вы можете простоять босиком на одной ноге (другую поджав), руки в стороны, с закрытыми глазами? Молодые люди простоят более 30 секунд, пожилые не продержатся и 5 секунд.  *Тест "чтение газеты"* для проверки зрения. В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см от глаз, в 34 - при удалении ее на расстояние 14 см, в 60 лет это расстояние увеличивается до 1 м. | Мы с тобой подошли к выводу, что в природе все компоненты связаны друг с другом. Некоторые знания об этом ты уже получил на уроках природоведения, есте­ствознания, биологии, из книг, журналов, телевизионных передач.  Но дело, однако, в том, что ничего не исчезает, а происходит круговорот, обмен веществ и энергии. Конечно, в жизни эти взаимодействия, взаимопроникновения очень сложные, тонкие, не всегда различи­мые на глаз. Эту взаимосвязь доступно опре­делить в полной мере только ученым-специ­алистам. Человек находится внутри этого круговорота. Очень важно, какую он при этом играет роль. Существует особая наука экология, которая помогает человеку опре­делять эту роль.  **Экология** - это наука о взаимосвя­зи и взаимодействии растительных и животных организмов между собой и с окружающей средой.  К сожалению, выводы, которые делает эта наука о состоянии природы, вызывают тревогу. И причины, конечно, в том воздей­ствии, которое оказывает на нее человек, чье поведение в природе сильно отличается от поведения всех других живых существ. Человек своей деятельностью вмешивается в природу и оказывает на нее давление.  Каково же воздействие человека на важ­нейшие компоненты природы?  Вывод неутешителен - только солнцепока не зависит от человека. Оно пока для нас светит по-прежнему ярко.  Погаснет ли солнце? Современная наука располагает подтверждениями, что процес­сы излучения энергии на солнце, которые позволяют ему гореть, подобны термоядерной реакции. Через 150 млрд. лет масса солнца уменьшится только на 1%, если процесс будет продолжаться в том же темпе, что и сейчас.  [Описание: Картинка 16 из 156187](http://kolyan.net/uploads/posts/2010-03/1267923936_1001-0.jpg)  Земля: взгляд из космоса.  Чистой и пресной воды на Земле мало. По предположениям ученых, вода может быть и на других плане­тах, но только в твердом или парообразном состоянии, однако добраться до этих планет еще только предстоит будущим поколениям землян. Хозяйственная же деятельность современных людей такова, что объем чис­той пресной воды на нашей планете неумо­лимо сокращается. Загрязнять воду и бесцельно тратить ее (например, оставляя дома капающий кран) - значит отнимать ее у других живых существ.  Заводы, фабрики, дороги, туннели, гид­роэлектростанции, нефте- и газопроводы - все это проявление человеческого давления на природную среду. Признаки современ­ной цивилизации - сжигание горючих ве­ществ, отравляющих атмосферу, заболачи­вание одних районов и обезвоживание дру­гих, уменьшение территорий, занимаемых лесами, а вместе с ними и растениями и животными. Сейчас давление человека на природу в России превышает норму в 7 раз (если все факторы собрать воедино).  Самым страшным является не загрязнение отдельных природных объектов, а. нарушение равновесия, баланса. Лес, луг, боло­то, водоем - все это природные сообщества, обитатели которых тесно связаны между собой.  Нарушение этих связей ведет к гибели всего сообщества.  Возьмем простую цепь питания, одну из множества, существующих в природе:  **энергию солнца, неорганические**  **и органические вещества**  **↓**  **преобразует растение**  **↓**  **его съедает заяц**  **↓**  **его съедает волк**  **↓**  **его разрушают бактерии и грибы**  Затем процесс повторяется снова. Эту цепочку нигде нельзя нарушить, увеличи­вая или уменьшая любое звено. Иначе цепь разорвется, разрушится. Растение, живот­ное, насекомое комфортно чувствуют себя в своем природном сообществе, но, попадая в другое, могут вести себя самым невероят­ным образом - стать "хищником", сильно расплодиться, уничтожая другие организ­мы. Такие случаи имели место и описаны биологами (попробуйте подыскать приме­ры).  Случаются и более опасные вещи, когда при нарушении природной среды рождаются животные-мутанты, уроды, в том числе и люди-мутанты. Трудно предугадать последствия таких явлений. Ясно одно - ничего не должно быть слишком мало или слишком много, а чего - сколько, знает сама природа. Человек должен это осознать и принять на себя ответственность за ее гармонию.  Современным людям понятно, что тепе­решние экологические проблемы велики и с ними уже нельзя справиться в одиночку. Только объединяя усилия людей разных государств, можно остановить процесс раз­рушения природного равновесия Земли.  ООН разработала стратегию охраны при­роды. Главный ее лозунг таков: "МЫ НЕ УНАСЛЕДОВАЛИ ЗЕМЛЮ НАШИХ ОТЦОВ. МЫ ВЗЯЛИ ЕЕ В ДОЛГ У НАШИХ ДЕТЕЙ". Основные выводы, которые должны лечь в основу современного отношения человека к природе, сформулировал ученый-биолог Д. Коммонер. Они просты:  **Все связано со всем.**  **Все должно куда-то деваться.**  **Ничто не дается даром.**  **Природа знает лучше.**  Учиться ответственному отношению к природе можно у самой природы и у своих предков. В природе все продуманно. Это хорошо понимали люди прошлого.  Любовь к природе прежде всего означает любовь к родному месту - Родине. (Ты, конечно, уже обратил внимание на то, что у слов "природа", "родной", "Родина" один корень). Каждый народ, веками живя в согласии с природой, умел в нее вписывать­ся. Своим образом жизни, привычками, обычаями, одеждой, обликом жилища. Со­гласись, что в одежде африканца не прожи­вешь в России, а в одежде эскимоса – в Италии! То же можно сказать о привычной еде или о традициях в строительстве жили­ща. Лучшие образцы архитектуры каждого народа - это образцы одухотворенной свя­зи с окружающим ландшафтом, образцы гармонии и красоты.  Красота природы напрямую связана с красотой человека. Красивый и воспитанный человек не будет уничтожать красоту природы. И взаимообразно красивая природа поставляет в мир красивых людей.  Когда-то Лопе де Вега сказал, что "сила побеждает силу, а красота побеждает всех". Тот, кто красив - тот обладатель высочай­шей ценности. От эпохи к эпохе менялись каноны красоты, но красота всегда и у всех народов ценилась высоко.  Красота – это прежде всего молодость. Но молодость сохраняется до тех пор, пока мы имеем отличное здоровье. Здоровье же можно сохранить лишь при разумном образе жизни, занятиях физическими упражнениями. Это одна сторона медали. А другая такова: - красота внешнего облика человека связана с наследственными особенностями его телосложения, знание которых позволяет сознательно подходить к их коррекции - и опять-таки с помощью физических упражнений.  Красоту внешнего облика человека во многом определяет красота телосложения. В то же время, как свидетельствуют результаты, большинство женщин недовольны своей фигурой и хотели бы ее усовершенствовать.  **Ты заботишься о внешности**[[3]](#footnote-3)\*  Понятие "внешность". В это понятие входят:  - **физический облик** (форма, черты лица, пропорции фигуры, цвет кожи, волос, глаз). Все, что человеку дано от природы - его физический облик.  - **функциональные признаки**. Движение, поза, походка, жесты, мимика, ин­тонации голоса, манера говорить - все это называется функциональными признаками, они также важны как и физические характеристики, многое дано от природы, но многое можно выработать самой.  - **оформление внешности**. Одежда, прическа, опрятность и т. д. Человек соз­дает себя сам. Нет людей некрасивых, - утверждают французы, - есть люди ленивые.  Итак, начнем с самого начала. Посмотрись внимательно в зеркало. Что ты видишь? Правильные черты лица - явление довольно редкое, и с этим всем приходится мириться, но кое-что подкорректировать можно с помощью удачно выбранной прически. Например, длинный нос скрадывает пышная прическа, направленная вперед к лицу. Пробор следует делать обязательно косым. При укороченном вздернутом носе волосы лучше зачесывать назад. Короткую шею можно зрительно удлинить, причесав волосы вверх, а слишком длинную мож­но зрительно укоротить, опустив на шею локоны.  Но стоит еще раз повториться, что ничто так не украшает, как улыбка. Поэтому не хмурься, разглядывая себя в зеркале, а улыбнись. Ты заметила, как сразу стала привлекательна? Да, тут сразу стали видны зубы. Хорошо, если они без изъянов. А если нет? Если ты правильно ухаживаешь за своими зубами, вовремя посещаешь стоматолога, то они должны быть целыми и здоровыми. Если зубы от природы кривые или неправильный прикус, что ж и такое бывает, то этот дефект в твоем возрасте можно устранить, и лучше заняться этим не откладывая. Для этого необходимо посетить специального врача-ортодонта. Он, возможно, порекомендует некоторое время носить на зубах специальную пластинку, ретайнер или брекет-систему, которая крепится к зубам и исправляет их очень эффективно.  **Кожа**. О ней нужно говорить особо. Знающие все о женской красоте фран­цузы также говорят: нет некрасивых женщин, есть женщины с плохой кожей. Если тебя волнуют юношеские угри, ты можешь посоветоваться с врачом.  Тебя еще, возможно, волнуют появляющиеся с весенними лучами солнца веснушки. Не бойся их, они не случайны на твоем лице и придают ему осо­бую прелесть. Но если кажется, что они портят внешний вид, то вот некото­рые советы.  Старайся защищать весной лицо от прямых солнечных лучей. Для этого годится шляпа с большими полями или козырьком. Перед выходом на улицу следует смазать лицо тонким слоем солнцезащитного крема. Его наносят на свежевымытое лицо, а через час промокают салфеткой.  Для отбеливания кожу рекомендуется протирать простоквашей, оставляя на лице 15-20 минут, затем смывают теплой водой.  Полезно несколько раз в день протирать кожу лица ломтиком огурца или лимона и через 5-10 минут умывать водой. Можно споласкивать лицо отва­ром петрушки. Для этого пучок петрушки кипятят в 0,5 литра воды.  Вот еще несколько рекомендаций по уходу за кожей, которые дает врач-косметолог Леснина С. Н. в книге "Косметика, возраст и время года". - Тал­линн: Валгус, с. 240-250.  **Питание и укрепление кожи лица**. Кожа, как и весь наш организм, в любом возрасте нуждается в витаминах. Недостаток витаминов А, В и С острее всего сказывается зимой и ранней весной. В это время необходимо следить за тем, чтобы питание было разнообразным и полноценным.  При сухости кожи рекомендуется употреблять продукты, содержащие ви­тамины С и А, или концентрат витамина А в масле. Витамин А участвует в регуляции различных функций кожи, а также нормализует функции сальных и потовых желез. Ввиду того, что витаминизированные кремы следует упот­реблять лет с тридцати, для более юного возраста остаются кремы "Ланоли­новый", "Спермацетовый".  Питанию и укреплению кожи способствуют также ягодные и фруктово-овощные маски, соки, настои и отвары лечебных растений. Их применение полезно в любом возрасте, для всех без исключения, при любой коже. Неза­менимы они и для внутреннего потребления. Из пятисот лекарственных рас­тений врачами-косметологами отобрано несколько десятков для примене­ния их в области косметики, поскольку наша кожа активно участвует в разнообразных биохимических реакциях. Недаром за эту ее способность ко­жу часто называют "биологическим чулком".  Кожа смазывается фруктовым или овощным соком либо настоем из трав после ее очищения. При сухой коже это лучше делать вечером, перед нанесе­нием крема. Можно просто оставить сок или отвар на коже лица на ночь вместо крема, что исключительно полезно для жирной пористой кожи. При нанесении сока или настоя (примерно 1 чайная ложка) на лицо и шею мож­но применять движения самомассажа, которые очень полезны для любой кожи и способствуют полному впитыванию жидкости.  Если летом питательными компонентами косметических масок могут быть ягоды и соки, то к началу осени имеется большой выбор фруктов и овощей. Перед приготовлением масок их следует предварительно тщательно вымыть, затем мягкие плоды размять деревянной или серебряной ложкой, твердые натереть на пластмассовой терке. В маску из фруктов и овощей для сухой кожи добавляют желток. Для жирной кожи - белок, творог.  Маска из тертой моркови полезна для сухой и нормальной кожи, питает, смягчает и укрепляет ее. 2-3 чайные ложки тертой моркови смешивают с 1 чайной ложкой сметаны или желтка. Маска из тертого огурца. Рекомендуется для жирной, пористой кожи, освежает, снимает раздражение, суживает поры. 2-3 чайные ложки тертого огурца хорошо смешиваются с 1 чайной ложкой белка, добавляется соль на кончике ножа. Прежде чем смешать тертую морковь или огурец с другим компонентом, надо соком из порции, предназна­ченной для маски, смазать лицо и шею кончиками пальцев обеих рук и лишь после этого наносить приготовленную маску.  **Защита кожи лица.** Если по какой-либо причине приходится много вре­мени бывать на воздухе в холодную ветреную погоду - на прогулке, в лыж­ном походе, на катке и т. п., то любую кожу необходимо защищать гусиным жиром или свежим нутряным салом. Молодым это надо хорошо запомнить (особенно спортсменам), иначе они рискуют испортить себе кожу, которая вследствие сужения сосудов и застоя крови от холода приобретает синюш­ный оттенок.  Большой вред коже лица может нанести также неумеренное использова­ние солнечных лучей. Солнечные ванны надо сознательно и строго дозиро­вать, чтобы добиться их положительного влияния. Нельзя забывать и правил постепенного солнечного облучения.  Легкий загар освежает и украшает лицо. При излишнем облучении лица кожа быстро грубеет. Девочкам с очень чувствительной, тонкой и нежной кожей лучше вообще избегать воздействия прямых солнечных лучей на лицо. Тем, кто плохо их переносит, надо пользоваться защитным кремом "Луч" или "Щит".  Приучайтесь к правильному уходу за лицом с юных лет.  Применение декоративной косметики в раннем возрасте лишает лицо естественной красоты, свойственной молодости.  Раз уж у нас зашел разговор о красоте, то нельзя не сказать несколько слов о волосах, ведь волосы обрамляют лицо, а значит являются тем, что должно его украшать, а не наоборот. |

**Как правильно заботиться о своих волосах?**

Прежде всего, надо следить за чистотой волос. Мыть волосы надо по мере их загрязнения, но никак не реже одного раза в 10 дней. Грязные волосы это не только неопрятный вид, но и причина различных заболеваний кожи голо­вы и лица.

Вода для мытья волос должна быть мягкой и теплой. Водопроводную воду можно смягчить, предварительно ее прокипятив.

Мыть волосы нужно обязательно нейтральными шампунями, в состав ко­торых входят различные питательные, благотворно влияющие на кожу головы вещества и витамины. Можно мыть мылом с добавлением яичного желтка. Ни в коем случае нельзя использовать хозяйственное мыло, так как оно содержит много щелочи, вредно влияющей на волосы.

Сушить волосы лучше всего нагретым полотенцем. Не стоит сушить воло­сы феном, лучше дать им высохнуть на воздухе. Если есть необходимость в быстром высушивании волос, то лучше сушить их под прохладной струей воздуха.

Здоровые, нормальной сухости волосы обычно не требуют специального ухода, надо просто придерживаться общегигиенических правил, укреплять и оздоравливать организм.

Расчесывать волосы надо в сухом или чуть влажном виде редкой расчес­кой или гребнем. Ежедневное расчесывание волос - одно из обязательных условий ухода за волосами. Правильное расчесывание способствует улучше­нию кровообращения, равномерному распределению по волосам секретов саль­ных желез и достаточной смазке волос. Разумеется, расчески и щетки следует содержать в чистоте и не давать ими пользоваться другим людям. Пренебре­жение этим правилом может привести к заражению некоторыми заболева­ниями волосистой части головы.

**Раздельное питание**

Известный специалист по вопросам питания Г. Шелтон утвер­ждает, что нельзя есть белковую пищу (мясо, рыбу, яйца) одно­временно с углеводной (хлебом, картофелем, кашами), так как белки перевариваются только в кислой среде (в желудке), а угле­воды - в щелочной (в кишечнике). Если пища употребляется сме­шанная, углеводы бродят и разлагаются в желудке, а белки - в кишечнике. Поэтому белки, и углеводы следует есть раздельно, с интервалом порядка двух часов. Белковую и крахмалистую пишу желательно потреблять вместе с сырыми несладкими овощами.

Модная сейчас *теория макробиотики* (от греческих слов macro - большой, длинный и bios - жизнь) исходит из того, что наибольшая энергия заключена не в дробленых зернах круп, а в цель­ных. Основой питания сторонники этой теории предлагают считать недробленый и нешлифованный рис, а также пшено, овес, ячмень. Эти крупы в виде каш должны составлять около 60% всей съедаемой за день пищи. Мясо в рационе не исключается, но ограничивается.

**Заметки для учителя**[[4]](#footnote-4)\*

По словам немецкого философа Шопенгауэра, "уста выражают мысль человека, а лицо - это мысль природы".

*Квадратная форма* лица обычно принадлежит суровому, мужест­венному типу, нередко бессердечному. Такие люди часто тугодумы, грубы, настойчивы и решительны. В общении прямолинейны и от­кровенны. Обладают неутомимой жаждой успеха. Хорошие исполни­тели, хотя тянутся к лидерству.

Для *треугольного типа лица* характерны широкий лоб, малый подбородок, выступающие скулы, небольшой, но костистый нос, глубоко посаженные глаза. Люди с таким лицом обладают тонкой интуицией, часто хитры и неуживчивы, не склонны к привязанности и преданности.

*Круглая форма лица* - это признак добродушия, мягкости, миролюбия. Часто люди с круглым лицом являются гурманами. Они любят комфорт, хорошую компанию и не стремятся к власти. Если на круглом лице высокая переносица, выступающие скулы и горя­щие глаза, то это человек целеустремленный. Из таких выходят авторитетные лидеры, военачальники, депутаты, банкиры.

Людей с *продолговатым лицом при равенстве ширины лба и под­бородка* относят к аристократическому типу. Часто они обладают высоким интеллектом, утонченностью манер, уравновешенностью, хорошими организаторскими способностями и выраженной целе­устремленностью, стремлением к лидерству.

К важнейшим компонентам лица человека, позволяющим су­дить о его характере, относятся нос, глаза, уши, губы, брови, лоб, подбородок, волосы.

Форма носа определяет силу характера, развитие интеллекта, тип мышления.

*Горбинка перед кончиком носа* говорит о способности к самоза­щите. Этот человек будет стоять на своем, даже если весь мир опол­чится против него. Он терпеть не может ограничений, полагается только на себя, всегда горд и независим.

Длинный нос в сочетании с верхней губой, спускающейся на ниж­нюю, говорит о наличии пытливого, сосредоточенного ума. Его обладатели во всем хотят дойти до сути любого вопроса. Часто от­личаются силой характера и интеллигентностью.

Нередко *длинный нос* говорит о тщеславии; *нос с острым кончиком* - об искусстве притворяться и лисьей хитрости; *длинный, широкий нависающий нос* - о практичности, любви к деньгам, об осмотри­тельности; *тупой кончик носа и маленькие ноздри* - о легкомыслии и доверчивости, а у женщин - о кокетстве.

В*ыступающие наружу волосы в ноздрях* - свидетельство честности и простодушия.

*Длинный пропорциональный нос* говорит о рассудительности и предусмотрительности, у женщин – о целомудрии.

*Глаза* играют существенную роль в характерологических осо­бенностях личности и ее предрасположенности к заболеваниям. Глаза нередко считают окнами души; по ним определяют переживания людей. Человек с *красивыми и притягательными глазами* часто об­ладает здоровьем, умом, волей, темпераментом. Такие глаза излу­чают тепло, имеют выразительную радужную оболочку. У *людей с большими глазами*, как правило, незаурядные умственные способ­ности, хорошая память, отменная физическая активность. Боль­шие глаза с живым блеском нередко говорят о стремлении к вла­сти, а с многочисленными складками на веках - о жажде лидерства.

*Люди с маленькими глазами* чаще не обладают таким богатым воображением, как большеглазые, но зато они меньше подверже­ны смене настроения, более спокойны, терпеливы, на них можно смело положиться в любом деле. Они обычно очень честны и вер­ны, нередко замкнуты, иногда упрямы и самоуверенны.

*Лишенные блеска впалые глаза* служат признаком пониженной энергии. Они характерны для пессимистов, людей, склонных к пе­чали, депрессиям.

*Покрасневшие глаза со скошенными вверх яблоками* говорят о наличии энергии. Такие люди решительны, нетерпеливы, склонны к взрывам гнева. У женщин такие черты - признак неблагоразумия.

*Глаза удлиненной формы с загнутыми вверх венчиками* - признак утонченной натуры. *Узкие, вытянутые глаза с двойными или тройными веками* свидетельствуют о спокойном характере. *Круглые глаза с желтоватым блеском* говорят об упрямстве и настойчивости. *Боль­шие, мечтательные глаза* - показатель страстной натуры, музы­кальности, а также склонности к приукрашиванию. *Глубоко поса­женные глаза* - признак тяжелого, недоверчивого характера.

Существует мнение, что *длинные и густые от рождения ресницы* являются не только атрибутом красоты, но и признаком ослаблен­ного здоровья. Такие ресницы нередко встречаются у людей, пред­расположенных к легочным заболеваниям.

*Большая радужная оболочка глаз* - признак милосердия. Глаза с чрезмерно большой радужной оболочкой говорят о верности, че­стности, развитом чувстве долга. *Маленькая радужная оболочка глаз* - признак несбалансированности внутренних процессов, что не­благоприятно отражается на взаимоотношениях с окружающими. *Узкие маленькие глаза с черно-желтой радужной оболочкой* свиде­тельствуют о страстной натуре.

*Голубые глаза* являются приметой чувствительной натуры. *Светло-коричневые* присущи застенчивым людям. *Черные и зеленые глаза* служат признаком энергичной натуры, человека действия.

Подмечена следующая связь между цветом глаз руководителя и особенностями стиля его работы: *черноглазые начальники* упрямы, выносливы, при трудностях вспыльчивы, но принимают правильные решения; *начальники с серыми глазами* решительны, но беспомощ­ны при решении неинтеллектуальных задач; *начальники со светло карими глазами* замкнуты, достигают успеха при самостоятельной работе; *голубоглазые начальники* - выдержанные, но сентимен­тальные, однообразие их угнетает, они - люди настроения, часто сердятся; *зеленоглазые* - лучшие начальники: они стабильны, ре­шительны, обладают достаточным воображением, реалисты, сосре­доточенны и терпеливы, строги, но справедливы, хорошие слуша­тели и собеседники, находят выход из любого положения.

*Внешний вид ушей* дает определенную информацию о характере человека. *Узкий длинные уши* свидетельствуют о скупости, завистливости; *заостренные кверху* – об уме, умеренности; *оттопыренные и большие* – о хитрости, глупости; *прижатые к голове* – об осторожности, хладнокровии, выдержке, лицемерии; *четырехугольные* – о твердости, порядке; *волосатые* – о рассудительности. *Слишком мясистые уши* – признак угрюмости, жестокости; *слишком маленькие уши* – признак чувственности.

Если *все части уха развиты равномерно*, то это говорит о хороших умственных способностях. Если *ушные раковины глубоко "выдолблены"* – о даровитости; если *уши большие с хорошо выраженными извилинами ушных раковин* – о музыкальных способностях. *Жесткие уши* указывают на хорошее здоровье, *дряблые* – на болезненность.

По современным взглядам, ушная раковина характеризует психическую и физическую гармонию в организме. По ее внешнему виду, размерам и форме можно в общих чертах судить о наследуемых признаках индивидуума. *Симметричность расположения ушей, правильность отдельных их участков, строгость линии изгиба завитка и противозавитка* свидетельствуют о гармоничном развитии субъекта. *Отличие в строении левого и правого уха* говорит о наличии физической и психической дисгармонии. *Необычно боль­шее уродованные, оттопыренные, сращенные и уплотненные ушные раковины* свидетельствуют о наследственно-дегенеративной патологии.

Если *верхняя зона ушей* расположена на уровне глаз, то это го­ворит о высоком интеллекте; если ниже уровня глаз - о среднем или даже низком интеллекте.

*Ухо без хорошо оформленной мочки* указывает на несбаланси­рованность личности; *длинная мочка* - на беспечность; *маловыраженная мочка* - на щепетильность; *очень большая мочка* - на мудрость.

У большого процента долгожителей наблюдаются три харак­терных признака: крупные размеры ушной раковины, удлинение и утолщенность мочки, выбухание гребня противозавитка.

Не только наследственные, но и приобретенные заболевания проявляют себя изменениями в области ушной раковины. От боль­ных или заболевающих органов в проекционные зоны ушной ра­ковины поступает много ценной информации. Так, у большинства больных с инфарктом миокарда за несколько часов или дней до коронарной катастрофы появляется *щекотание, зудящая боль и повышается чувствительность в центральной части ушной раковины*. У ряда больных язвенной болезнью *проекционная зона желудка в ухе приобретает очертания бугорка*, который через несколько часов после резекции желудка превращается в серповидный шрам, со­стоящий из белых и красных полосок.

Имеет место выраженная *связь между мочкой уха и дыхатель­ным аппаратом*. По этой причине давление на мочку всегда сопро­вождается изменениями со стороны дыхательного аппарата.

Ушная раковина по форме напоминает эмбрион человека. На ней располагаются точки, связанные со многими внутренними ор­ганами. В случае заболевания какого-либо из органов связанная с ним точка становится более активной (повышается ее электропо­тенциал). После выздоровления органа активность точки падает.

*Очень плоский лоб* говорит о мягком нраве, иногда - об ограниченности ума; *слишком малый лоб* свидетельствует о подвижности и небогатстве духовных сил; *слишком выпуклый* - свидетель злобной натуры, недалекой, но житейски практичной.

*Лоб широкий и выпуклый в углах* свидетельствует о богатой фантазии, болезненном воображении; *лоб узкий и низкий*, подавшийся назад - о слабом рассудке. *Лоб, далеко раздавшийся в ширину и высоту*, - признак большого ума; *лоб прямой и неширокий* - признак прямоты, простодушия и недалекости. *Лоб полумесяцеобразной формы* выдает натуру недалекую, рутинную, со скрытыми недостатками. *Лоб гладкий, без морщин* говорит о беззаботности; *лоб с горизонтальными морщинами*, близко расположенными к бровям, - свидетель большого ума, а *с морщинами, близко расположенными к линии волос*, - жестокосердия и гордости. *Лоб с глубокими и неправильными во всех направлениях морщинами* свидетельствует о порывистом уме, резкости, неуживчивости, грубости.

*Плотное, мясистое лицо* говорит о ровном, оптимистическом характере, *худое, угловатое лицо* - о мудрости, проницательности, холодности и даже жестокости. *Круглое лицо* свидетельствует о лег­комыслии и несложном характере, вытянутое, худое - о смелости как в словах, так и в поступках. *Широкое, полное лицо* - признак хвастовства и невоспитанности, *лицо, широкое сверху и сужающее­ся книзу,* - признак интеллигентности, лицо, узкое вверху и рас­ширяющееся книзу, - признак грубой, животной натуры.

*Люди, имеющие привычку выставлять подбородок вперед,* весьма горделивы и высокомерны: они не снизойдут до общения с чело­веком, которого не считают равным себе по интеллекту, положе­нию в обществе или каким-либо другим признакам. Как правило, они одиноки, но не страдают от этого.

*Если нижняя часть подбородка заострена посередине* и выступа­ет вперед, то этот человек стремится к идеальному супружеству. Он придирчиво сравнивает будущего супруга со своим идеалом. В остальном, что касается брака, довольно уступчив.

*Широкий квадратный подбородок у мужчин* указывает на страст­ную натуру, раба своих нездоровых чувств, ревности, подозри­тельности, коварства. Все это вместе, доведенное до крайности, грозит опасностью безумства.

*Тяжелая квадратная челюсть в сочетании с прямой шеей* неред­ко говорят о твердости, уравновешенности, прочном жизненном укладе. Эти люди самодовольны, но у них не совсем хорошо обсто­ят дела с чувством юмора: особенно нетерпимы они к шуткам не­посредственно в свой адрес.

*Раздвоенный подбородок* является признаком непостоянства и час­той влюбчивости. *Длинный подбородок* говорит о неосторожности и излишней говорливости у мужчин, о гневливости, неделикатности в выборе слов - у женщин. *Удлиненный, округлый подбородок* свидетельствует о самоуверенности и горделивости, *круглый подбородок с ямочкой* - о кротости и миловидности.

*Длинная шея* выражает простодушие; *короткая* – мудрость и даже хитрость; *мускулистая* – вздорность характера, *шея с широкими, хорошо заметными венами* – страстность.

*Массивные, выступающие под газами скулы* - признак осто­рожности и бдительности.

*Большой рот* говорит о болтливости и неосторожности, *малень­кий* - о сдержанности, спокойствии, надежности, нередко о сла­бом характере. *Небольшой рот со спадающими уголками губ* свиде­тельствует о чувствительной натуре. *Большой рот со спадающими уголками губ* - признак сильной воли. На такого человека трудно оказать влияние. *Рот, одна половина которого опущена,* - при­знак упрямства.

**Красота, здоровье, молодость**

Какими бы разными не были идеалы красоты, главное условие женской привлекательности, которое выше всех вкусов и мод, - это здоровье. Если его нет, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности - всего того, что даже девочку с неправильными чертами лица делает привлекательной.

Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясные чистые глаза - лучшие показатели общего, здоровья, хорошего обмена веществ. Правильная осанка, развернутые плечи, легкая походка - признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

Конечно, биологические процессы старения неумолимы. Но есть факторы, возникновение и действие которых находится под контролем человека, он может ими управлять, а следовательно, влиять на скорость и характер процесса старения. И если время мы остановить пока не в силах, то оставаться или не оставаться здоровыми и красивыми – это во многом зависит от нас самих.

**Законы красоты**

1. Никакая внешняя красота не может быть полной без красоты внутренней.

2. Женственное начало, как и мужское, всегда прекрасно.

3. Любовь - это не только чувство, но и искусство ума.

4. Подлинная красота всегда знает меру.

5. Красота есть свойство всего здорового, а здоровое - всегда красиво.

6. У красоты, здоровья и любви много аспектов - много света, печали, счастья и надежд.

7. Прекрасно лицо, отражающее красоту души, которая любит, которая верит, которая умеет ждать и надеяться.

8. Нет некрасивого человека, есть только те, которые не умеют сделать себя красивыми.

9. Будьте мудрыми - если сможете. Будьте добрыми - если захотите. Но красивыми - будьте всегда.

10. Самая великая красота - сердце матери, родившей и вскор­мившей нас.

**Вопросы и задания**

I. 1. Что такое экология? Зачем нужна эта наука?

2. Чем роль человека в природе отличается от роли других живых существ?

3. Как человек оказывает давление на природу? Как при этом страдают компоненты живой и неживой природы?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компонент природы | Воздействие человека | Последствия |
|  |  |  |

4. Что означает понятие "природное равновесие"? Каковы послед­ствия его нарушения?

5. Каковы правила отношения человека к природе?

II. Поясни мысль и докажи, что...

* природа требует ответственного к себе отношения;
* люди в древности меньше нарушали и загрязняли природу;
* можно научиться ответственному отношению к природе у самой природы, у наших предков;
* решать экологические проблемы можно только совместными усилиями.

III. Это задание можно выполнить в группах.

Приведи примеры:

* загрязнения окружающей среды;
* нарушения природного равновесия;
* истребления животных;
* действий людей по охране природы и предотвращению экологи­ческих бедствий.

IV. Сделай в тетради рисунок с изображением любой картины природы. Мысленно соотнеси показатели загрязнения природы, приве­денные в уроке под заголовком "Это важно!", и раскрась рисунок.

V. Придумай небольшой рассказ от имени любого неживого или живого компонента природы. Побудь солнцем, почвой, листком или воздухом! Вырази от имени своего героя отношение к человеку.

VI. Какие существуют законы красоты природы и человека?

VII. Организуй тестирование своих родных и близких на биологический возраст.

**Домашнее чтение**

**Язык жестов**

Многие жесты пришли к нам из глубокой древности и имеют свою историю. Большой палец, поднятый вверх или опущенный вниз как знак одобрения или неодобрения, был известен еще древним римлянам. Так после окончания поединка император давал знать, оставляет ли он жизнь гладиаторам или нет.

В течение многих веков считалось: если кто-то при нас чешет голову или теребит одежду, то этим он выражает свое пренебрежение к нам. Образованные люди никогда так не делали.

Есть жесты, которые стали международными и понятны всем. Поднятая рука - это просьба человека обратить па него внима­ние, ответить на вопрос. Но некоторые жесты одного народа могут быть непонятны другому народу. Когда мы здороваемся, то пожи­маем друг другу руки. А эскимосы, приветствуя друг друга, легонько стучали ему кулаком по голове и по плечам. Лапландцы трутся носами. Жест приветствия египтян раньше напоминал отдачу чести: ладонь прикладывалась ко лбу. Сегодня так приветствуют друг друга военные. Представители некоторых африканских наро­дов в знак приветствия передают тыкву. Держат ее в правой руке, а левой поддерживают правый локоть. Это знак глубокого уваже­ния. Мы, выражая восхищение, захлопаем в ладоши. А испанец или мексиканец сложит для этого три пальца, прижмет их к губам и воспроизведет звук поцелуя. Бразилец, восторгаясь чем-то, возьмется за мочку уха. Если вы попадете в Тибет и встречный прохожий покажет вам язык, не огорчайтесь. Это будет означать: "Я ничего не замышляю против тебя. Будь спокоен". Но для других народов этот жест оскорбителен. Вряд ли стоит им пользо­ваться, если вы не в Тибете.

А вот эти жесты во всем мире воспринимаются одинаково. Если во время разговора вы будете махать руками во все стороны, хлопать собеседника по плечу, крутить пуговицу на его костюме, то любому человеку станет ясно: вы очень невоспитанный. Палец, приставленный к губам, означает, молчание. "Кивая" указатель­ным пальцем, грозят или укоряют. Опустив голову, показывают печаль. Изображение пальцем языка змеи в штате Пенджаб (Индия) означает: "Ты лжец!" У русских согнутый указательный палец означает просьбу "Разогни!", то есть перестань сочинять!

Русские, прощаясь, машут кистью руки сверху вниз. Но латиноамериканец воспринял бы это как жест приглашения. А жители Андаманских островов на прощанье подносят ладонь знакомого к своим губам и тихонько дуют на нее.

**Литература**

Аствацетуров К.Р., Кольгуненко И.И. Косметика для всех. - Л.: ЛФЭИ, 1991.

.Ауредан Л. Как быть красивой. Полезные советы. - М: Профиздат, 1990.

Ахабадзе А.Ф., Арутюнов В.Я. Практическое пособие для медицинских сестер косметичек-массажисток. - М.: Медицина, 1986.

Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. – М.: Медицина, 1981.

Вендровска С. 100 минут для красоты и здоровья. Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Вилламо X. Косметическая химия. Пер. с финск. - М.: Мир. 1990.

Висьневска-Рошковска К. Вторая и третья молодость женщины. Пер. с польск. - Минск: Полымя, 1988.

Войцеховская А.Л., Вольфензон И.И. Косметика сегодня. - М.: Химия, 1988.

Гуске Ф. Азбука косметики. Пер. с нем. - М.: Медицина, 1973.

Дацковский Б.М. Растения и косметика. - Пермь: Звезда, 1990.

Книга о лице и теле. Практическое руководство по уходу за внешностью. Пер. с англ.. Под ред. М. Стоппард. - М.: Панорама, 1992.

Козловски Г., Хубев Л., Пушкарева М., Трошев К. Всегда красивая. Пер. с болг. - София: Медицина и физкультура, 1986.

Ласси Н.И. Методическое пособие по косметике для деловой женшины. – СПб.: ДНТП, 1992.

Ленсина С.Н. Косметика, возраст и время года. - Таллинн: Валгус, 1986.

Медицинская косметика. Пер. с болг. Под. ред. П. Михайлова. - М.: Медицина, 1985.

Мурох В.И., Стекольников Л.И. Целебные кладовые природы. - Минск: Ураджай,1990.

Наместников А.Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. - М.: Пищевая промышленность, 1978.

Основы физиологии. Пер. с англ. Под ред. П. Стерки. - М.: Мир, 1984.

Пастушенков Л.В., Пастушенков А.Л.. Пастушенков В.Л. Лекарственные растения. Использование в народной медицине и быту. - Л.: Лениздат, 1990.

Популярно о питании. Под ред. А.И. Столмаковой и И.О. Мартынюка. – Киев: Здоровья, 1989.

Скурихин И.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. – М.: Высшая школа, 1991.

Справочник по врачебной косметике. Под ред. Б.Т. Глухенького. – Киев: Здоровья, 1990.

Справочник по косметике. Под обшей ред. М.А. Розентула. - М.; Медицина, 1964.

Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни. Пер. с чешск. - М.: Медицина, 1984.

Турова А.Д., Сапожникова Э.Н. Лекарственные растения СССР и их применение. – М.: Медицина, 1982.

Физиология человека. Под ред. Г.И. Косицкого. - М.: Мир, 1985.

Фридман Р.А. Парфюмерия и косметика. - М.: Пищевая промышленность, 1976.

Хорватова З.С. С косметикой к красоте. Пер. со словацк. - Прага: Освега, 1969.

Чупин С.П. Азбука красоты. - М.: Мир, 1990.

Энциклопедия молодой женшины. Пер. с чешск. - М.: Прогресс, 1989.

**Глава 3**

**Твой праздник**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * признаешь необходимость и ценность общения; * определишь круг своих друзей и оценишь качество проведения своих праздников; * сформулируешь главные правила и приемы общения и научишься их соблюдать.   **Основные понятия темы:**   * будни и праздники; * ценность общения; * правила этикета.   **Это интересно**  Психологи отмечают, что в общении  слова важны на 7%, интонация - на 38%, язык телодвижений - на 55%.  **ИНТОНАЦИЯ** - тон и манера произноше­ния слова, выражаю­щие отношение гово­рящего к тому, что он произносит.  **МИМИКА** - движе­ния лицевых мышц, выражающие чье-ли­бо душевное состоя­ние.  **СУМБУРНЫЙ** - бес­порядочный, запу­танный.  **Это важно**  Общие правила отно­сительно жестов та­кие. Жестикулирование не должно быть беспрерывным и **сум­бурным**. Но вырази­тельный и точный жест может очень украсить нашу речь. Скованные, вялые жесты так же некрасивы, как разболтанные и беспорядочные. Чрез­мерное жестикулирование угрожает окру­жающим вещам.  Говоря о жестах, надо сказать и о том, чего не рекомендуется де­лать: бесцельно вер­теть в руках какой-нибудь предмет, тереть кулаками глаза, трогать руками лицо, почесываться, бараба­нить пальцами по сто­лу, притоптывать в такт музыке, дергать кого-нибудь за рукав, бол­тать ногами, часто охорашиваться перед зер­калом.  Воспитанность и кра­сота человека ясно проявляются в его дви­жениях. Они должны быть целесообразными (никаких бессмыс­ленных действий!), естественными (никако­го ломания и манерничания!), ловкими.  Что касается слов, которые ты употреб­ляешь при общении, то в сочетании с интонацией и жестами нужно научиться следую­щим умениям:   * внимательно молчать и делать "открывающие реплики" ("да", "понимаю", "можно ли подробнее", "продолжай, продол­жай" и т. п.); * уточнять ("Я не понял", "Что ты имеешь в виду?", "Объясни, пожалуйста, еще раз"); * перефразировать ("По твоему мне­нию...", "Ты думаешь, что...", "Поправь меня, если я ошибусь, но ты сказал, что...", "Другими словами, ты считаешь, что...", "Если я правильно понял(а)..."; * отражать чувства: "Мне кажется, что ты чувствуешь...", "Вероятно, ты чувствуешь...", "Ты несколько (очень, страш­но) расстроен(а)...". "Мне кажется, тебя что-то беспокоит"); * подводить итоги ("То, что ты сказал, может означать...", "Твоими основны­ми идеями, как я понял(а), являются...", "Если теперь подытожить сказанное тобой, то...").   Названные умения отличают хорошего собеседника независимо от того, с кем он общается - с близким человеком или не­знакомым. Они призваны выразить умение человека слышать собеседника. Но эффект будет высоким только при условии, если ты слушаешь всем телом - глазами, позой, жестами внимания.  **Советы психолога Дейла Карнеги, которые помогут общению:**  1. Улыбайтесь.  2. Искренне интересуйтесь другими людьми и поощряйте их говорить о себе.  3. Помните, что имя человека - это самый сладостный и важный для него звук.  4. Будьте хорошим  слушателем.  5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.  6. Не осуждайте своих знакомых в присутствии других людей. Не сплетничайте.  **Пометки на полях**  Праздность - мать всех пороков.  *Античный*  *афоризм.*  Праздная жизнь - это преждевременная старость.  *И. Гете.*  Гете, Иоганн Вольфганг (1749-1832) – немецкий поэт, мыслитель, ученый.  Всякий порок есть следствие праздности.  *П. Курье*  Курье, Поль Луи (1772-1825) – французский публицист, писатель-филолог.  Самые выдающиеся дарования губятся праздностью.  *М. Монтень.*  Монтень, Мишель де (1533-1592) – французский философ-гуманист, писатель.  Праздность - почва и корм для вожделенного зла.  *Овидий.*  Овидий (Публий Овидий Назон) (43 до н. э.-17 н. э.) – древнеримский поэт.  Праздность - как ржавчина, она разъедает челове­ка скорее, чем усталость от работы.  *Б. Франклин.*  Франклин, Бенджамин (1706-1790) – американский политический деятель, ученый.  Праздность -праздник глупцов.  *Ф. Честерфилд.*  Честерфилд, Филип (1694-1733) – английский государственный деятель, писатель. | В нашей жизни много как будней, так и праздников. Праздники бывают государственные, городские, семейные, личные, религиозные и т. д. Кто-то даже свою теорию вывел, что пьет алкоголя он мало, только по праздникам...  Если же говорить серьезно, то праздники нужно уметь праздновать трезво. Вот и поговорим об этом[[5]](#footnote-5)\*.  **День рождения**  Вот и стали мы на год взрослей (про­смотр видеозаписей о главных событиях прошедшего года). Мы родились под сча­стливой звездой (дать характеристику своему знаку Зодиака и астрологическо­му году). Храни меня, мой талисман (кам­ни, дни недели, металлы, "цветы, деревья, цвета...).  Когда я был совсем маленьким (рас­сказ о том, каким гениальным, талантли­вым и находчивым был новорожденный в детстве). Когда мне будет чуть-чуть за двадцать (рассказ ребенка о том, какой он представляет себе свою жизнь в двад­цатилетнем возрасте). Узнай меня (веду­щий предлагает по фотографиям детей в возрасте от одного месяца до года опре­делить, кто из ребят запечатлен на сним­ке). Накроем стол (за одну минуту назвать, как можно больше блюд на предложен­ную ведущим букву). Самый счастливый день в моей жизни.  **День именинника**  Что в имени тебе моем (рассказ о про­исхождении имен и заключенной в них магической силе, влияющей на судьбу человека). Легенда об имени (ребята сос­тавляют на основе этимологических сло­варей и научно-популярной литературы легенду о своем имени). Знаменитые тез­ки (участники конкурса рассказывают о знаменитых людях, носящих то же имя, что и они). Аукцион имен (участники кон­курса должны вспомнить как можно боль­ше мужских или женских имен). Концовка песен об именах (конкурсанты должны исполнить как можно больше песен, в которых упоминается имена). Имечко (нарисовать эмблему своего имечка). Ласковые имена (назвать как можно больше уменьшительно ласкательных имен). Новые имена (создать имена, соответствующие новой исторической эпохе). Име­на играют в прятки (за одну минуту по ребусам или таблицам нужно найти как можно больше зашифрованных имен). Интервью с именинником. Праздничная литература.  **День рождения семьи**  Семья вся вместе, и душа на месте. Семейная хроника. Домашняя летопись. Как познакомились папа и мама. Судьба семьи в судьбе страны. Как порадовать родителей. Астрологи о членах моей се­мьи. Семейный альбом. Геральдика нашей семьи. Генеалогическое древо моего рода. Семейные реликвии. Традиции нашей семьи. Мир увлечений нашей семьи. Сек­реты домашних умельцев. Спасибо мои дорогие, что я появился на свет. Ты, я, он, она - вместе дружная семья. Кон­курс оберег. Книга рекордов семьи. Ор­ден в моей семье. Папа, мама, я - спортивная семья. Беседы о любви, бра­ке, семье. Вечер "Семья - это семь Я". География наших родственников и друзей.  **День города**    История города. Имена людей на кар­те города. Моя улица. Спорт. Искусство. Образование. Здравоохранение. Мой го­род в будущем. Конкурс градостроителей. Исторические памятники города. Эстафе­та "Знатоки родного края". Добрый день для добрых дел. Акция щедрое сердце, Если бы я был мэром города. Встреча с интересными людьми. Люблю, знаю, горжусь. Пою мое отече­ство. Путешествие по городу. Экскурсия в этнографический музей. Экскурсия "Досто­примечательности родного города".  **Путешествия в страну "Я"**  Это видно с первого взгляда. Родинки. Цвет глаз. Волосы. Манера смеяться. Ма­нера держать себя. Культура внешнего вида. Почерк. Знание норм этикетного поведения. Культура речи. Техника об­щения. Лидерские качества, Организатор­ские способности.  Особенности твоего "Я". Внимание. Память. Ощущения. Восприятие. Вооб­ражение. Мышление. Задатки и способ­ности. Характер. Воля. Самоконтроль. Эмоции. Настроение. Чувства, Речь. Ми­мика. Пантомимика. Телосложение. На­следственные области. Саморегуляция. Мир моих увлечений. Познавая себя - сотворяю себя.  **Зима**  У природы нет плохой погоды. С удоч­кой у лунки. Птичья столовая. Игры на льду. Снегодром. Взятие снежного город­ка. Сказки снежного леса. Зимние забавы.  **Новый год**  Лаборатория снежных архитекторов. Фабрика цветного льда. Мастерская Деда Мороза. Маска, маска - я тебя знаю. По странам и континентам (рассказ о том, как встречают Новый год в разных стра­нах мира). Праздничный этикет. Как ук­расить праздник собой. Праздничный стол. Новогодние игры и потехи. Олим­пиада Деда Мороза. Где живет Дед Мо­роз. Зимняя сказка. Как приготовить но­вогоднюю икебану. И все хорошее, о чем мечтается, пускай исполнится, пускай произойдет. Новогодний карнавал.  **Татьянин день - всемирный день студентов**  **(25 января)**  Все работы хороши - выбирай на вкус! Куда пойти учиться? Профессии жителей нашего города. Татьянин день – день трезвения.  **День святого Валентина (14 февраля)**  Литературный вечер "Любовью доро­жить умейте". Разговоры при свечах. Да­вайте говорить друг другу комплименты. Чтение книг, просмотр кинофильмов о первой любви. Изготовление валентинок. "Я пригласить хочу на танец Вас и только Вас...".  **День защитников Отечества**  В боях отстояли Отчизну свою. Под­виг моих земляков. О подвигах, доблес­ти, о славе. Герои литературных произ­ведений, радио и телепередач. Будь готов к защите Отечества, Рыцарский турнир. Дальше, выше, сильнее. Рыцари без стра­ха и упрека. Папа может все.  **Весна**  **Проводы зимы, или масленица**  Лыжня зовет. Ярмарка. Весна, весна, на чем пришла? День рождения леса. Конкурс стихов и загадок о зиме и вес­не. Посещение игровых площадок. Ката­ние на санях, санные карусели, хорово­ды, фейерверк, народные забавы и по­техи.  **Зверье мое**  По страницам Красной книги России. Наши младшие друзья. Вот и птицы при­летели. Хозяева лесов (Берендей, Леший, старичок Лесовичок и другие). Что мы знаем о Гринпис? Голу­бые и зеленые патрули. Экоцентр. Бере­ги родную природу. Что можно сделать из природного материала. Сказка волшебного леса. Умение приручать. Тружени­ки леса (о профессиях в лесном хозяй­стве). Животные тоже члены семьи. "Мои домашние друзья". Чтение книг, просмотр кинофильмов о флоре и фауне нашей планеты. "Помоги своим маленьким дру­зьям" (благотворительная акция помощи животным).  **Международный женский день - 8 Марта**  При солнышке тепло, при матери доб­ро. Самое интересное мамино нравоуче­ние или нотация. Конкурс колыбельных песен, мамины наказы. Ласковые слова, любимые выражения. Четыре способа порадовать маму. Портрет моей мамы. Прием гостей в честь мамы. Театрализо­ванный праздник.  **День смеха**  Юморина. Дурэстафета. Конкурс Ба­рона Мюнхгаузена. Веселые потехи, шу­точные соревнования, бесхитростные за­бавы, КВН.  **День игры и игрушки**  В каждой избушке свои погремушки. Игрушка долгожитель в нашей семье. Чем бы дите ни тешилось, лишь бы не плака­ло. Мои любимые игрушки. Игрушки - самоделки. Игры наших родителей. Игре все возрасты покорны. Семейная игро­тека. Игра - зарядка для ума.  **Папа, мама, я - читающая семья**  Книга долгожитель в нашей семье. За­гадки из бабушкиного сундучка. Что за прелесть эти сказки. Литературная каме­ра хранения. Литературная викторина. Конкурс стихов (на русском и иностранном языках). Мои любимые произведения. Конкурс рисунков по прочитанным книгам. Литературный салон. Вечер романса. Игры в слова. Буриме. Литературный марафон.  **День Победы**  День памяти. Встреча с ветеранами войны и тыла. Судьбы, опаленные вой­ной. Реквием "Никто не забыт и ничто не забыто". Весна сорок пятого года. Бой­цы невидимого фронта. О тех, кто при­ближал победу, работая в тылу. Песня в солдатской шинели. Летопись Великой Отечественной войны. Книга памяти. Посещение исторических мест. Участие в праздничном шествии.  **Лето**  "Ура! Мы переехали на дачу'". Наши летние букеты. Тропинками родного края. Зеленые легкие планеты Земля. Робинзо­нада. Конкурс бардовской песни. Лесная скульптура. Природа и фантазия. Ловись рыбка, большая и маленькая. Уроки ве­дет природа. Солнечные часы. Конкурс градостроителей из песка. Ягодные сказ­ки. Зоовикторина. Танцы и песни малень­ких зверят. Несчастное дерево. Сказки плывущих облаков. Сбор лекарственных  средств. Игра-конкурс "Как ори­ентироваться в лесу", "Лесные птицы и звери".  **День защиты детей**  Международный день защиты детей (1 июня). Голубь мира. Конкурс рисунков на асфальте. У нас друзья на всей плане­те. Игры народов мира. Праздничный концерт: "Должны смеяться дети и в мирном мире жить". Бодибилдинг. Веселые стар­ты. Посещение парка. Веселые карусели.  **День Нептуна**  Театрализованный праздник на воде. Праздник "ПОЛИВАЙ". Праздник "ЛЕТУ­НА".  **День Здоровья**    День здоровья в моей стране. Лучше болезнь предупредить, а не лечить. Что говорит наука о долголетии? Знакомство с известными долгожителями. Знамени­тые старцы о старости. Секреты здоро­вья и долголетия. Помоги себе сам. По­ход в лес. Шахматно-шашечный турнир. Летняя (зимняя) олимпиада. Поход в лес.  **Осень**  Золотая осень. Очей очарованье. Наш огород. Домашняя оранжерея. Осенние игры и забавы. Сбор урожая. Трудовой десант.  **День Знаний**  Учат в школе, учат в школе, учат в школе. Путешествие по родной школе. Традиции школьного коллектива. Ими гордится школа. Все начинается со школь­ного двора. Учительница первая моя. Ле­топись школы. Конкурс идей и проектов "Класс, в котором я хотел бы учиться". Учение с увлечением. Посещение стади­она. Участие в праздничном концерте.  **День Учителя**  Учитель в моей судьбе. На них держится шко­ла. Учитель воспитал учителя. Изготовле­ние подарков и открыток учителям. Праз­дничные концерты. День самоуправления.  **Систематические занятия**  **(на выбор ребенка 1-2 видами деятельности)**   * музыка, живопись, драма, хореогра­фия, моделирование, занятие прикладны­ми видами творчества; * посещение музыкального театра, про­слушивание аудио записей, просмотр те­лепередач. Сочинительство музыки, чте­ние литературы о музыке, музыкантах, композиторах; * театральные вечера. Просмотр теле­спектаклей и прослушивание театральных радиопостановок. Чтение литературы о театре, актерах и режиссерах. Инсцени­ровка любимых произведений. Встречи с писателями, актерами, режиссерами; * экскурсии в музеи; * фотовернисаж, выставка домашних фоторабот; * выставка изделий художественно-при­кладного творчества ("Моя работа", "Сде­лай сам"), поделки из природного материала, шитье, вязание, аппликация, вы­шивка и т. д.; * уборка квартиры, приобретение про­дуктов питания; * встречи с друзьями; * занятие спортом, собриологическая за­рядка, чтение книг о спорте, спортсме­нах, просмотр спортивных радио и теле­передач; * семейный лекторий "Жизнь замеча­тельных людей";   участие в движении "Социальная ини­циатива" - помощь слабым, обездолен­ным, престарелым. Участие в акциях ми­лосердия (сбор вещей, книг, игрушек). |

**Учителю на заметку**

**Даты календаря культуры здоровья**

1 января – день Вонифатия Тарсийского, святого мученика и защитника трезвости.

2 января – день памяти святого праведного Иоанна Кронштадтского.

8 января – Всемирный день избавления от насильников, в том числе и от насильников над самим собой (пьяниц).

[11 января – Международный день «спасибо» (International Thank You Day)](http://www.vodkamuseum.ru/calendar/01-11.php)

20 января – Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака.

5 февраля – Международный день бойскаутов.

7 февраля – день памяти священномученика Владимира, митрополита Киевского и Галицкого.

11 марта – День работников наркоконтроля в России.

21 марта – Международный день Земли.

22 марта – Всемирный день воды.

24 марта – Всемирный день борьбы против туберкулеза.

4 апреля – день Святого Исидора, спасителя от игровой зависимости и интернет зависимости.

7 апреля – Всемирный день здоровья.

14 апреля (24 апреля по старому стилю) – годовщина Первого Всероссийского праздника трезвости

15 апреля – Общероссийский день защиты от экологической опасности.

28 апреля – Всемирный день охраны труда.

30 апреля - Вальпургиева ночь (шабаш, исступленное веселье, пляски вокруг костров, пьянство)

1 мая – Всемирный праздник труда.

6 мая – день Святого Георгия Победоносца, символа российского трезвеннического движения.

7 мая – годовщина со дня выхода в свет постановления ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» 1985 года.

8 мая – Всемирный день Красного Креста и Красного Полумесяца.

11-12 мая – дни празднования Первого Всероссийского праздника трезвости.

15 мая – Международный день семьи.

16 мая – Всемирный День памяти жертв СПИДа.

17 мая – День трезвого отца в Гемании.

18 мая – День празднования чудотворной иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша».

18 мая – День рождения Геннадия Андреевича Шичко.

24 мая – День рождения пророка Мухаммеда.

31 мая – Всемирный день борьбы с курением.

1 июня – Международный день защиты детей.

3 июня - памятный день публичного уничтожения опиума в местечке Хумэнь (Китай) по приказу Линь Цзесюя в 1839 году.

5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.

8 июня – День социального работника в России.

9 июня – Международный день друзей.

19 июня – День медицинского работника в России.

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.

1 июля – начало традиционного Международного слета трезвенников на озере Еланчик (Челябинская область).

7 июля – день рождества Иоанна Предтечи, покровителя Всероссийского православного братства «Трезвение».

8 июля – День семьи, любви и верности.

11 июля – Всемирный день народонаселения.

21 июля – день празднования чудотворного образа Казанской иконы Божией Матери.

12 августа – Международный день молодежи.

14 августа – День физкультурника.

14 августа – Медовый спас – трезвый праздник в славянских странах.

29 августа – Ореховый спас - трезвый праздник в славянских странах.

4 сентября – Международный день защиты слабых.

9 сентября – Всемирный день красоты.

10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств.

11 сентября – Праздник трезвости.

11 сентября – День правильного питания.

11 сентября - день усекновения честной главы святого Пророка Иоанна Предтечи.

12 сентября - День трезвого семейного общения

22 сентября – День борьбы за достойную жизнь.

23 сентября – Международный день трезвых гостей.

27 сентября – Международный день туризма.

27 сентября – Всемирный день сердца.

28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства.

2 октября – День чайного застолья в России.

3 октября – Всемирный день трезвости.

5 октября – день рождения основателя Пятого трезвеннического движения, патриарха трезвости, академика Ф.Г. Углова

6 октября – Международный день юного трезвенника.

8 октября – Всемирный день зрения.

10 октября – Всемирный день психического здоровья.

10 ноября – День милиции в России.

14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета.

15 ноября – годовщина со дня учреждения (2003 год) Общественного народного движения «Трезвая Россия».

16 ноября – Всемирный день памяти жертв дорожно-транспортных происшествий.

17 ноября – Всемирный день студента.

17 ноября – День участкового в России.

18 ноября – Международный день отказа от курения.

19 ноября – Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких.

20 ноября – Всемирный день ребенка.

25 ноября – День матерей в России.

25 ноября – Международный день по устранению силы против женщин.

26 ноября – трезвый праздник лампад у буддистов.

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.

3 декабря – Международный день инвалидов.

5 декабря – Международный день добровольцев.

15 декабря – Всемирный день чая.

**Проверь себя**

**Воспитанный(ая) ли я сын (дочь)?**

(Поставь в квадрате слева знаки "+" или "—")

* Если тебе приходится неожиданно задержаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дому, сообщаешь ли ты об этом родным (запиской, по телефону, через товарища, подругу)?
* Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой (генеральная уборка, ремонт, заготовка дров), а тебя отправ­ляют на улицу или в кино, чтобы "не крутился под ногами"?
* Отложи на минуту книжку, и осмотри квартиру не своими, а мамиными глазами. Нет ли в комнате вещей, которые лежат не на месте?
* Можешь ли ты сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей, бабушки и дедушки, братьев и сестер?
* Свои нужды (купить компьютер, джинсы, мопед и т. д.) ты, наверное, знаешь хорошо. А известно ли тебе, какая вещь срочно необходима матери или отцу, и когда они собираются приобрести ее?
* Случается ли, что, помимо маминого поручения, ты выполняешь еще какую-нибудь работу от себя, по своей инициативе (например, тебя просили протереть пол в прихожей, а ты еще и всю обувь привел в порядок)?
* Мама угощает тебя апельсином, пирожным, конфетой. Всегда ли ты проверяешь, досталось ли вкусное взрослым? (А может быть, ты и вправду веришь, что взрослые не любят апельсинов, мороженого, сладкого?)
* У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или в кино. Выражаешь ли ты свое нежелание оставаться дома (просишь их не уходить, требуешь взять тебя с собой, говоришь, что тебе одному скучно, или, может быть, молча сидишь с кислым и недовольным лицом)?
* У вас дома гости. Приходится ли родным напоминать тебе, что надо заняться каким-то тихим делом, не мешать взрослым, не вме­шиваться в их разговор?
* Стесняешься ли ты дома, в гостях, в музее подать маме .пальто или оказать другие знаки внимания?

Если ты очень хороший сын или прекрасная дочь, то знаки будут такие: + — — + + + + — — —.

Если есть некоторые несовпадения, то допиши:

Я решил(а), что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопросы и задания**

1. Чем отличаются трезвые праздники от "пьяных"?

2. Что лежит в основе общения? Каковы общие правила общения?

3. С какими ситуациями, нарушающими нормы морали, ты встречаешься в быту и на праздники? Приведи примеры.

4. Как ты отвергнешь сигарету или алкоголь, предложенные тебе знакомыми, в т. ч. и в праздничный день?

**Домашнее чтение**

**Все движется любовью**

С одной стороны, все мы смертны. Но с другой - одни из нас даже своей смертью утверждают торжество жизни. А другие - всей своей пьяной жизнью утверждают среди людей лукавую и хищную смерть. Чтобы избавиться от недовольства жизнью и от желания поиграть со смертью, давайте попробуем на­чать с себя, заполнив нижеследующую таблицу:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I  Я доволен | II  Я высоко ценю | III  Я не доволен | IV  Я не люблю |
| В жизни | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| В людях | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| В себе | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Заполнять таблицу надо, конечно, наедине с собой, не торопясь (возможно, и в течение нескольких дней), не лукавя и не стараясь выглядеть лучше, чем мы есть на самом деле. В каждой ячейке долж­но быть не менее 1 и не более 10 слов или словосочетаний.

Если после заполнения таблицы окажется, что в столбцах III и IV слов гораздо больше, чем в I и II, можно предположить, что с жизнелюбием у вас проблема.

Решить проблему можно, разумно сочетая два древних, как мир, способа. Во-первых, попробовать исправить к лучшему все, чем мы недовольны, а также устранить все, что мы не любим. Это час­тично возможно (и нужно!) сделать по отношению к себе, очень затруднительно и не всегда стоит делать по отношению к другим лю­дям, и уж совсем неразумно пытаться исправлять по отношению к этой жизни - она шла своим чередом до нас, и будет идти по-своему после нас, несмотря на все наше недовольство.

Во-вторых, смириться со всем, чем мы недовольны и чего мы не любим, но не в силах изменить. Научиться довольствоваться жиз­нью, окружающими людьми, своим трезвым состоянием.

Мало этого, надо еще найти в себе силы искренне полюбить жизнь в том, что или кого мы в ней полюбим.

После того, как нам удастся переписать все слова из столбцов III и IV в столбцы I и II, мы сможем спокойно и уверенно приступить к выяснению того, чем же недовольны наши родители и близкие и почему они на­столько не любят себя, что травятся табаком, алкоголем и наркоти­ками.

Помогите другу исправить то, чем он недоволен и может исправить, своим примером и терпением помогите научиться любить обычную трезвую жизнь, радуясь и довольствуясь каждой повседневной "мелочью", вроде куска хлеба, хорошей погоды, чистой одежды или отсутствия боли.

**Литература**

Афонин И, Травинка В. Как прекрасен этот мир, посмотри! С-Петербург. - Харьков. - Минск, 1996.

Белогуров С.В. Популярно о наркотиках и наркоманах. - Санкт-Петербург, 1998.

Вишневская-Рошковская К. Новая жизнь после шестидесяти. – М, 1999.

Воспитание здорового ребенка в семье. Методические рекомендации для медицинского персонала детских поликлиник, проводящих занятии в "Школе родителей". – М., 1984.

Григорьева Л.С. Антинаркотическое воспитание детей в учебных заведениях. - Якутск,1995.

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

Зайцев Г.К. Школьная валеология. - Санкт-Петербург, 1998.

Здоровый образ жизни. Учебное пособие. - Ярославль, 1999.

Ершов С. А. Исцеление словам. - Псков, 1995.

Иванова Е. Как помочь наркоману. - Санкт-Петербург, 1997.

Информационный сбор состояния дет­ства. - Якутск, 1991.

Колбанов В.В. Валеология. - Санкт-Петербург, 1999.

Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.Б. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. (Пособие для учителя). - Мос-ква,1992.

Кононова С.К., Прокопьева Ю.Н., Пав­лова Е.Н., Ноговицына А.Н., Кириллина В. И. Наше здоровье - в наших генах. – Якутск, 1999.

Луиза Хей. Жизнь. Единственная и не­повторимая. – М., 1998.

Нельсон-Андерсон Д., Уотерс С. Генети­ческие связи. - Санкт-Петербург, 1996.

Плешкова Г.В., Анисимова З.В., Дмитри­ева Н.Г. Уроки нравственного здоровья. - Москва, 1994.

Профилактика наркозависимости в шко­ле. Методическое пособие. – Новосибирск, 1999.

Пузырев В.П., Назаренко Л.П. Генетико-эпидемиологическое исследование наслед­ственной патологии в Западной Сибири. – Томск, 2000.

Сборник. Записи Г.А. Шичко. – Курган, 1990.

Сборник. Как избавиться от курения. – Курган, 1991.

Соколов Ю.А. Выбери жизнь. - Санкт-Петербург, 1996.

Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. – М., 1985.

Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. - Санкт-Петербург. 1997.

Татарникова Л.Р., Поздеева М.В. Валео­логия подростка. - Санкт-Петербург, 1998.

Ткачевский Ю.М. Правовые аспекты борьбы с наркоманией и алкоголизмом. - Москва, 1990.

Углов Ф.Г., Дроздов И.В. Живем ли мы свой век. - Москва, 1983.

Углов Ф.Г. Из плена иллюзий // Роман-газета. – Москва, 1994.

Углов Ф.Г. Ломехузы. - Ленинград, 1991.

Углов Ф.Г. Самоубийцы. - Санкт-Петербург, 1995.

Фогель Ф., Мотульски А. Генетика чело­века: в 3 т. – Москва, 1989-1990.

Чумаков Б.Н. Валеология. – Москва, 1997.

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

Щедрина А.Г. Понятие индивидуального здоровья - центральная проблема валеологии. - Новосибирск, 1996.

**Глава 4**

**Систематическая работа против табака**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * убеждаешься в систематической работе против табака; * знакомишься с методикой и практикой проведения антинаркотической викторины; * продолжаешь работать над понятиями: эмоциональная напряженность, прокурительный программист; негативизм, статус подростка и другими.   **НЕГАТИВИЗМ** –  Немотивированное поведение, проявляющееся в действиях, намеренно противоположных требованиям и ожиданиям других. В подростковом возрасте негативизм может быть обусловлен потребностью в самоутверждении. Кроме того, негативизм обостряется в периоды возрастных кризи­сов. Курение может быть одним из его проявлений у детей и подростков.  **ПРОКУРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** - человек, распространяющий прокурительные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все курильщики в той или иной мере являются прокурительными программистами.  **СТАТУС ПОДРОСТКА** – то "место", которое занимает подросток в группе свер­стников. Если в младшем и среднем подростковом возрасте он стремится быть не хуже, чем другие, то в старшем подро­стковом возрасте он желает самоутвердиться, достичь "особенного" положения в группе. Потребность в определенном групповом статусе может стать психологическим условием курения.  **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ** - психофизиологическое состояние, которое может быть вызвано как внутренними, так и внешними причинами. К внешним можно отнести неблагоприятную ситуацию в семье, школе, отношения с товарищами. Однако эти внешние объективные причины эмоционального напряжения могут снижаться или возрастать в связи с эмоциональной индивидуальной реакцией на них, с "привычкой" реагировать на стресс тем или иным образом. Этот индивидуальный спо­соб эмоционального реагирования связан с целым комплек­сом факторов: свойствами нервной системы, семейными сте­реотипами поведения и т. д. Вне зависимости от источника эмоциональной напряженности известно, что она отрица­тельно сказывается на здоровье и продуктивной деятельно­сти человека. Высокая эмоциональная напряженность так­же является фактором риска начала курения.  **Пометки на полях**  Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе увлечение, чем потом с ним бороться.  *Ф. Ларошфуко.*  Ларошфуко, Франсуа де (1610-1680) – французский писатель.  Если на пути к совершенству придерживаться разумного воздержания, не пострадает ни одна черта человеческого характера, напротив, все они заиграют еще более яркими красками.  *Р. Тагор.*  Тагор, Рабиндранат (1861-1941) – индийский писатель и общественный деятель.  Лучше вытерпеть некоторые страдания, чтобы насладиться большими удовольствиями; полезно воздерживаться от некоторых удовольствий, чтобы не терпеть более тяжких страданий.  *Эпикур.*  Эпикур (341-270 до н. э.) - древнегреческий философ. | Имеется громадное количество данных, позволяющих говорить о связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков. Исследования показали, что потребители наркотиков курят с большей вероятностью, чем те, кто не употребляет наркотики, и что курение сигарет является предшественником потребления нелегальных наркотиков. Существует также связь между уровнем потребления табака и уровнем потребления иных психотропных веществ, таких как марихуана и кокаин.  Некоторые исследователи высказали предположения, что связь между потреблением табака и потреблением других наркотиков имеет три составляющих. Во-первых, никотин вызывает изменения в центральной нервной системе, которые отражаются на тех же самых мозговых центрах, на которые воздействуют кокаин и морфин. Таким образом, центральная нервная система потребителя никотина изменяется таким образом, что предрасполагает человека к потреблению иных наркотиков. Во-вторых, акт вдыхания сигаретного дыма является выучиваемым поведением, которое может сделать поступление иных наркотиков более действенным. И наконец, люди, которые используют никотин для регулирования настроения и поведения, могут использовать табак как "ступеньку" к другим формам потребления наркотиков.  В нескольких исследованиях было показано, что на качество кожи влияет подверженность табачному дыму, вне зависимости от возраста и воздействия солнца. Курильщики, как видно, испытывают более раннюю и более выраженную морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта, в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности подверженности действию дыма. У многих курящих людей развивается "лицо курильщика" или морщины на лице. Лицевые морщины расходятся под правильными углами от верхней и нижней губ или же неглубокие морщины появляются на щеках и нижней челюсти.  К другим постоянно отмечаемым чертам лица относятся серый вид кожи, изможденность, жесткий, изнуренный, грубый вид, а также оранжевые, пурпурные или красные тона кожи.  Подверженность действия дыма может воздействовать на кожу несколькими путями. Внешнее воздействие раздражающих химических веществ дыма может способствовать хроническому косоглазию, сухости или раздражению кожи или же обусловливать повреждение соединительной ткани. Было также показано, что курение наносит ущерб коллагену и эластину в легких, веществ, которые также важны для сохранения кожи.  Было отмечено, что просветительные кампании, которые упоминают о воздействии курения на лицо, могут оказать большое влияние среди молодежи, так как угроза развития других заболеваний может казаться слишком отдаленной, чтобы оказывать сдерживающее действие. В течение нескольких недель после прекращения курения цвет и строение кожи лица улучшится, потому что в организм поступает больше кислорода.  Вряд ли найдется хоть одна женщина в мире, которая не хотела бы быть привлекательной, прекрасно выглядеть и нравиться окружающим. Ради этого женщины тратят массу денег и порой переносят немалые физические страдания, делая разные процедуры и пластические операции, но все эти страдания становятся тщетными, если они курят. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на длительно курящих женщин: кожа у них сухая, дряблая, с неприятной желтизной, нередко нос, вокруг носа и щеки имеют синюшный оттенок в результате расширения кровеносных сосудов, зубы желтые, разговари­вают они хриплым голосом, распространяя неприятный запах, то и дело отхар­кивают мокроту. Очень неприятно смотреть из таких женщин и тем более общаться с ними, поскольку от волос, от одежды всегда неприятно пахнет, и этого не могут исключить никакие ухищрения вроде духов, аэрозолей и т. д. Безусловно, это их крайне тревожит, что также отрицательно влияет на психи­ку. Они становятся раздражительны, грубы, неопрятны. А ведь до того, как пристраститься к табакокурению, они были свежи, обаятельны, общительны, с нормальным голосом.  Девушкам следует знать, что уже в начальной стадии курения свежесть, эластичность и упругость кожи утрачиваются из-за ухудшения ее питания н отрицательного воздействия различных компонентов табачного дыма. Надо прямо сказать, женщина н женственность с табакокурением несовместимы. Не случайно в некоторых странах еще в 20-30-е годы на женщин, куривших на улице, составлялись полицейские рапорты.  Несомненно, бесперспективны, и более того, вредны всяческие работы ученых и специалистов с целью уменьшения содержания смолистых веществ и никотина путем селекционных работ и применения новых технологий. Все это уже было. В Болгарии выращивают табак, в котором никотин заменен атро­пином, возбуждающим сердечную деятельность, но он оказался не безвредным и в нем все равно содержатся канцерогены, вредные продукты сгорания, да и атропин в значительных количествах оказался не безвреден.  В США делают сигареты из ботвы картофеля, в других странах выпускали сигареты с меньшим содержанием никотина и канцерогенных смол, но их вредные действия не вызывали сомнения, ведь при сгорании их все равно образуется масса ядовитых, опасных для организма веществ, в том числе окиси углерода н канцерогенов.  В вопросе табакокурения не может быть альтернативы: табак, как и наркотики, должен быть поставлен вне закона на всей планете и запрещен!  А теперь перейдем к антитабачной викторине.  Викторина может проводиться как во время урока, так и во время классного часа или на специальных мероприятиях в День некурения (*правильные ответы отмечены звездочкой*).  **1. Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?**  1. В XVI веке испанцами из Америки\*  2. В XVII веке китайцами  3. В XVIII веке англичанами из Индии  **2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?**  1. Сигареты с фильтром  2. Сигареты с низким содержанием никотина  3. Нет\*  **3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?**  1. 20-30  2. 200-300  3. Свыше 4000\*  **4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?**  1. Не более 20%\*  2. 40%  3. 100%  **5. Как курение влияет на работу сердца?**  1. Замедляет его работу  2. Заставляет учащенно биться\*  3. Не влияет на его работу  **6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?**  1. Аллергия  2. Рак легкого\*  3. Гастрит  **7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?**  1. Они повышаются  2. Они понижаются\*  3. Не изменяются  **8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см. табачного дыма?**  1. До 3 миллионов\*  2. До 10 000  3. До 1000  **9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**  1. Стаж не имеет значения  2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить\*  3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить  **10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?**  1. Курить никогда не было модно  2. Курить модно  3. Мода на курение прошла\*  **11. Что такое пассивное курение?**  1. Нахождение в помещении, где курят\*  2. Когда куришь за компанию  3. Когда активно не затягиваешься сигаретой  **12. Что вреднее?**  1. Дым от сигареты\*  2. Дым от газовой горелки  3. Выхлопные газы  **13. Какие профессия менее доступны для курящих?**  1. Спортсмен-профессионал\*  2. Токарь  3. Врач  **14. При каком царе табак появился в России?**  1. При Иване Грозном\*  2. При Петре I  3. При Екатерине II  **15. Какой русский царь ввел запрет на курение?**  1. Алексей Михайлович\*  2. Петр I  3. Екатерина II  **16. Как курение влияет на массу человека?**  1. Снижает его  2. Повышает  3. Не изменяет\*  **17. Каково основное действие угарного газа?**  1. Образование карбоксигемоглобина\*  2. Вызывает кашель  3. Влияет на работу печени  **18. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужья которых курят?**  1. На 4 года\*  2. На 10 лет  3. На 15 лет  **19. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?**  1. 10%  2. 30%  3. Около 50%\*  **20. Много ли мужчин осуждает курение женщин?**  1. 10-20%  2. 40-60%  3. Более 80%\*  **21. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?**  1. На 1-2 года  2. На 5-6 лет  3. На 8 лет и более\*  **22. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?**  1. Не менее 100 человек  2. Менее 200 человек  3. Около 250 человек\*  **23. Каков процент желающих бросить курить?**  1. 25%  2. 65%  3. 85%\*  4. 100%  **24. У кого наибольшая зависимость от табака**  1. У тех, кто начал курить до 20 лет\*  2. У тех, кто начал курить после 20 лет  3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в кото­ром человек начал курить |

**Памятка учителю**

Растет наш маленький человечек. Он уже с нетерпением ждет телепередачу "Спокойной ночи, малыши", просматривая ее до конца. Телеглаз становится учителем ребенка, нянькой, воспитателем. Малыш увлеченно тянется к экрану, где появляются его любимые мультгерои – Крокодил Гена, Волк, Папа из Простоквашина. Заметьте, все они курят табак, как бы предлагая нашему маленькому человечку: хочешь быть таким же - закури! А ребенку очень хочется походить на своих любимцев. Он начинает подражать им, сворачивая из бумаги трубочки и запихивая их в рот. Пока еще - просто трубочки...

Кстати, недавно по телевизору мы увидели мультфильм про известного всем с детства Колобка. Увы, это не прежний, давнишний мультфильм. Его "подправили", осовременили и... вставили в рот Колобку сигарету! "Колобок, Колобок, зачем, же ты травишься?" - такого вопроса, к сожалению, наши малыши не зададут, потому что их сознание уже запрограммировано на необходимость потреблять в будущем табачную гадость.

Отовсюду наплывает на выросшего человечка жуткая, вязкая и липкая, как паутина, злая (но с наигранной доброй усмешкой) пропаганда табачного дерьма. Тут и прекрасное исполнение фронтовой песни незабвенной Клавдии Шульженко: "Давай закурим, товарищ по одной..." И Шуфутинский что-то сипит про "пепел сигареты". И Боярский с экрана предлагает всем расслабиться, впихнув в себя, по его примеру, никотиновую подлость...

Кстати, знаете, когда в США произошло сильнейшее антиникотиновое потрясение? После смерти любимого всеми американского актера Юла Бриннера. Когда на экране закончилась трансляция с его похорон, вдруг появилось лицо живого Юла, который с трудом сказал: "Сейчас, когда меня уже нет, я говорю вам: никогда, ни при каких обстоятельствах не курите!"

А знаменитый ковбой, изображенный на пачках "Мальборо"? Он, как и Юл Бриннер, умер от рака легких, проклиная тот день, когда впервые потянулся к вонючей отраве...

Табачное зло заполонило Россию, стало не меньшим, а, пожалуй, еще большим кошмаром, чем алкоголь. И если повсюду в цивилизованном мире все виды рекламы табака запрещены, то у нас она бьет в глаза, а значит, западает в сознание буквально на каждой шагу. Додумались даже до проповедующих яд "шедевров". "Хочешь быть счастливым? Будь им!" -крупно начертано на щите, где изображены огромных, размеров пачка сигарет и молодая пара, отравляющаяся этой табачной гадостью.

Очень эффективно программирует на курение кинематограф. Вспомните популярные фильмы, положительные герои которых курят и употребляют алкоголь. Это "Ирония судьбы или с легким паром", "Москва слезам не верит" и многие другие. Рассмотрим это на следующем примере. Мало кто из современных заядлых курильщиков не смотрел фильм "Семнадцать мгновений весны". Кто курит и пьет в этом фильме? Штир­лиц - советский разведчик. Помните, как красиво Штирлиц затягива­ется табачным дымом, напряженно размышляя над поисками выхода из провальной ситуации с чемоданом русской радистки? И кто же выигры­вает в сложнейшей психологической схватке?

Надо заметить, что, к сожалению, для автора "Семнадцати мгновений весны", пропаганда алкоголепития и курения в своих произведениях является нормой, традицией. Обратите на это внимание в случае чтения или перечитывания его книг. Однако следует заметить, информация, пе­реданная Ю. Семеновым читателю, является ложной, ибо ни табак, ни алкоголь не могут активизировать умственные способности. При курении, по данным науки, на 23% суживаются сосуды головного мозга, что существенно снижает умственные способности. Нелишне напомнить, что и последние месяцы жизни сам Юлиан Семенов, умерший не старым еще человеком, страдал тяжелейшим нервно-психическим расстройством, вызванным употреблением алкоголя и табака.

**Печальная статистика:**

* Язвенная болезнь желудка у курящих встречается в 12 раз чаще, чем у некурящих.
* У курящих рецидивы (обострения) язвенной болезни наблюдаются по истечении 3 месяцев в 50%, у некурящих в 17% случаев. У курящих свыше 30 сигарет в день в 100% случаев отмечаются рецидивы в течение 3 месяцев.
* Выкуривание двух сигарет повышает кислотность желудочного сока более чем на 1 час.
* В 10% случаев язвенная болезнь желудка перерождается в рак.
* Риск возникновения хронического воспаления легких и рака легких у курильщиков в 50 раз выше, чем у некурящих. 96% больных раком легких курят более 20 лет.
* Курящие от рака легких умирают в среднем на 11 лет раньше.
* Если бы на протяжении 25 лет человек ежедневно курил 40 сигарет, то для него вероятность заболеть раком была бы в 52 раза больше, чем у никогда не курившего, по 20-30 сигарет - в 22 раза, не более 10 сигарет в день – в 11 раз.
* Для человека, который никогда не курил, вероятность заболеть раком легкого - 1 на 200, а при интенсивном курении - 1 на 8.
* Рак почек у курильщиков встречается в 5 раз чаще.
* Среди больных раком гортани курящие составляют от 80 до 96%. Среди больных раком полости рта - 90% курящие. Предраковые заболевания гортани у курильщиков, которые одновременно употребляли алкоголь, были обнаружены у 25% из обследуемых больных.
* Курение с 12 лет делает весьма вероятным развитие рака легких к 40 годам.
* В бывшем СССР с 1965 по 1985 годы заболеваемость раком легких утроилась.
* Один из 10 курильщиков умирает от рака легких.
* С 1960 по 1980 год в 28 различных странах мира смертность от рака легких возросла у женщин в 200 раз!
* У некурящих хронический бронхит встречается в 3% случаев, у выкуривающих до 1 пачки в сутки - в 50% случаев, до 2 пачек - в 80%.
* У курильщиков в возрасте 40 лет воспалительные изменения в легких встречаются в 11 раз чаще, чем у 20-летних.
* Легкие у курильщиков в 50 лет имеют те же изменения, которые у некурящих появляются только в 70-80 лет.
* От хронического бронхита курящие умирают в среднем на 14 лет раньше. Хроническим бронхитом курящие страдают в 5 раз чаще тех, кто бросил курить, и в 7 раз чаще никогда не куривших.
* Если не курить 10 лет, риск появления хронического бронхита такой же, как если бы вы никогда в жизни не курили.

**Вопросы и задания:**

1. Подготовь со своими одноклассниками спектакль-суд "Обвиняется сигарета".

**Домашнее чтение**

Королеве Испании Софье вручена памятная медаль ВОЗ, надпись на которой гласит: "Табак или здоровье – выбирайте здоровье!" Эта награда ознаменовала усилия королевы, направленные на то, чтобы привлечь внимание мировой общественности к опасности заболеваний, связанных с курением, и к необходимости борьбы за общество, не употребляющее табак.

Как раз перед вручением награды королева объявила об открытии 1-й Европейской конференции по проблемам политики в области потребления табака, которая проходила в Мадриде в рамках совместной деятельности европейских стран по борьбе с курением. Участники совещания, представлявшие 30 государств, всесторонне проанализировали здравоохранительные, учебные, юридические, информационные и финансовые аспекты этой проблемы и призвали всех к радикальной политике, как экстренной жизненно важной мере.

По данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т. е. примерно один человек каждые 13 секунд. Таким образом, курение - самая серьезная из предотвратимых причин нарушения здоровья.

На состоявшемся в Мадриде совещании еще одна награда ВОЗ была вручена фотокорреспондентке г-же Виктории Бриннер "За верность заветам своего отца, известного актера Юла Бриннера", умершего от рака легких в 1985 году. Незадолго до смерти он записал на магнитофон такие слова: "Чем бы вы ни занимались, никогда не курите".

Участники совещания одобрили Хартию борьбы с потреблением табака в Европе как часть Пятилетнего плана действий, одобренного государствами - членами ВОЗ, относящимися к европейскому региону. Хартия гласит:

- ПРАВО на свежий воздух, не загрязненный табачным дымом, есть неотъемлемая часть права человека на здоровье и на жизнь в незагрязненной окружающей среде;

- каждый ребенок имеет ПРАВО на защиту от всех видов рекламы табака, на любую необходимую ему санитарно-просветительную и прочую помощь в стремлении удержаться от потребления табака в той или иной форме;

- все граждане имеют ПРАВО дышать чистым воздухом в общественных зданиях и в транспорте;

- каждый человек имеет ПРАВО на своем рабочем месте дышать воздухом, свободным от табачного дыма;

- каждый курильщик, желающий избавиться от своей пагубной привычки, ВПРАВЕ рассчитывать на содействие и помощь;

- каждый гражданин имеет ПРАВО на информацию о беспрецедентной опасности табака для здоровья.



**ОБВИНЯЕТСЯ СИГАРЕТА**

**(спектакль - суд)**

Действующие лица:

Сигарета

Судья

Прокурор

Адвокат

Секретарь суда

Свидетели: Химик, Доктор. Пассивная курильщица. Работник ГАИ, Работник пожарной охраны. Педагог, Юрист.

**Секретарь** (выходит на сцену). Прошу всех встать. (Дожидается, пока все встанут). Суд идет.

На сцену через весь зал проходят судьи, адвокат и прокурор. Садятся за стол.

**Судья**: Ввести обвиняемую.

В зал под стражей вводят Сигарету, одетую в костим, по форме напоминающий сигарету. К костюму повсюду прикреплены этикетки: Camel, Winston, Астра и т. д.

**Судья**: Граждане! Мы собрались здесь, чтобы совершить правед­ный суд над опасной преступницей - Сигаретой. Эта дама, несмотря на свой симпатичный вид, является опасной убийцей, на совести ко­торой миллионы и миллионы загубленных жизней. Эта дама очень коварна. Сначала она незаметно втирается в доверие к людям, а по­том мертвой хваткой цепляется за горло и держит до тех пор, пока не погубит. Мало кому удается вырваться из ее когтей.

Подсудимая! Признаете ли вы себя. виновной?

**Сигарета**: О, нет, граждане судьи. Я полностью отрицаю свою вину.

**Судья**: Любопытно. Что ж, послушаем свидетелей и потерпевших. Слово предоставляется Химику.

**Химик**: Сигарета так опасна потому, что она начинена листьями табака. В сыром виде листья табака не так опасны, их могут есть даже животные. Но когда табак превращается в сигарету и в табачный дым, он образует опасный коктейль, состоящий из громадного количества химических веществ. Это – угарный газ, окись азота, пропан, бутан, изобутан, толуол. В состав табачного дыма входит и 16 веществ, вызывающих зависимость. Самым опасным из них является никотин.

Остановимся на самых опасных компонентах табачного дыма.

**Никотин**: наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нерв­ную систему и органы пищеварения.

**Окись углерода или угарный газ**: блокирует способность гемог­лобина связывать и отдавать кислород, то есть приводит к кисло­родному голоданию.

**Аммиак**: разрушает слизистые оболочки дыхательных путей, при­водит к бронхитам, кашлю, одышке, в конечном итоге - к раку лег­ких.

**Синильная кислота**: коварный яд, свободно проникающий в кровь и в клетки, вызывает кислородное голодание, в больших количест­вах - мгновенную гибель.

**Канцерогенные вещества**: способствуют образованию рака. В состав табачного дыма входят также мышьяк, цинк, свинец, радиоактивные вещества, вызывающие облучение.

Горящая сигарета, господа, это - небольшая химическая фабрика, которая отравляет как самого курильщика, так и всех окружающих.

**Судья**: У Вас все, свидетель?

**Химик**: Все!

**Судья**. Спасибо за показания. Наш следующий свидетель - Доктор.

**Доктор**: Коллеги! Медицина имеет очень большие претензии к Сигарете. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждая пятая смерть на планете связана с табакокурением.

Курильщики в 30 раз чаще болеют раком легких, чем некурящие. Курение приводит к заболеваниям сердца и кровеносных сосудов; 80 процентов больных, страдающих заболеваниями желудка и двенадцати­перстной кишки, являются курильщиками.

Длительное курение приводит к половым расстройствам и импо­тенции. От курильщиков рождается ослабленные и больные дети. Осо­бенно большой вред курение приносит женскому организму. Курящая женщина рискует не родить вообще или родить больного ребенка. Дети в семьях курильщиков значительно чаще болеют, чем в семьях некурящих. Все, кто окружают курильщика, становятся пассивными ку­рильщиками и нередко страдают даже больше, чем он сам. Без преу­величения скажу: курение серьезно угрожает национальному здо­ровью. Благодарю за внимание!

**Судья**: Спасибо, уважаемый доктор, за Ваше содержательное выступление. Слово имеет пассивная курильщица.

**Пассивная курильщица**: Граждане! Мне 35 лет. Я уже 15 лет живу с мужем-курильщиком. Это настоящее наказанье! Весь дом пропи­тан дымом, вечно окурки в пепельнице, вечно спичек не найдешь. Муж кашляет до рвоты, плюется. Вместо того, чтобы мне помочь, он вечно занят перекуром. Последние деньги уносит на сигареты. Нам уже полгода зарплату не выдают, а он говорит, что лучше без хлеба останется, но сигареты купит.

Когда дети были маленькими, они часто болели. Да и сейчас у нас дома вечный грипп. У меня с легкими - нарушения, потому что, живя с курильщиком, травлюсь табачным дымом. Врачи говорят, что это может перейти в рак.

Но больше всего огорчают меня дети. Младший сынишка всюду -дома и на улице - подбирает окурки и сует в рот. Разве уследишь за ним? Так ведь любую инфекцию можно зацепить.

Старшая дочь, ей всего 14 пет, тоже начала курить. Говорит.: "Папа курит - и я буду".

Ничего не могу с ней поделать! Не знаю, как быть дальше...

**Судья**: Спасибо за ваши показания.Мы искренне сочувствуем Вам. Следующий свидетель - работник Гаи.

**Работник Гаи**: Граждане! Нами замечено, что за рулем опасным является не только пьянство, но и курение. Что такое пьяный за рулем, думаю, рассказывать не нужно. Но сегодня доказано, что ку­рение снижает остроту зрения и слуха, процесс курения сильно отв­лекает водителя от ситуации на дороге, а курение в закрытой каби­не имеет сильный одурманивающий эффект. Поэтому курящий водитель больше рискует попасть в аварию, чем некурящий.

**Судья**: Спасибо за информацию. Думаю, она поможет нам а борь­бе с курением. Следующий свидетель - Работник Пожарной охраны.

**Работник пожарной охраны:** Граждане! Нам, работникам пожарной охраны, очень часто приходится сталкиваться с пожарами, вызванны­ми незатушенной сигаретой. Курильщики, особенно если они еще и пьют, сильно рискует поджечь собственное жилье или место работы или отдыха. За последний год у нас в городе произошло несколько таких пожаров. Прямо в постели сгорел подвыпивший пожилой чело­век, который уснул с сигаретой во рту. Работая в гараже, сгорели несколько мужчин, решивших там выпить и закурить. Если исследо­вать причины пожаров, то нередко виновницей будет Сигарета. Прошу привлечь преступницу к ответственности. Спасибо за внимание!

**Судья**: Спасибо Вам! Следующий свидетель - Педагог.

**Педагог**: Уважаемые соотечественники! Я просто в отчаянии! Я тридцать лет работаю в школе, но такой эпидемии курения еще не видела. Если раньше на класс мы имели 2-3-х курильщиков, а девоч­ки не курили вообще, то сейчас курят по полкласса и больше, а де­вочки почти не отстают от мальчиков. А ведь для девочек курение особенно опасно, ведь они - будущие матери. Радиоактивные вещест­ва, содержащиеся в табачном дыме, оседают в половых клетках и не выводятся оттуда годами. Курящая девочка облучает своего ребенка еще до рождения. Сегодня, когда по потреблению алкоголя и табака женщины догоняют мужчин, каждая четвертая женщина детородного возраста не способна родить здорового ребенка.

В школе наши курильщики гораздо чаще болеют и простужаются, чем некурящие.

Я очень хорошо знаю, чем кончается курение. У моего соседа, например, от курения уже руки и ноги отнимаются, со­суды все закупорены, а бросить курить он уже не может. Мои подру­ги, которые курят, говорят осипшими голосами, без конца простужа­ются, страдают бессонницей. Кожа на лице у них сухая, дряблая и бледная. Жалко смотреть! Но избавиться от курения они никак не могут. Дело в том, что табак - наркотик, он вызывает сильную пси­хическую и физическую зависимость. Чтобы избавиться от курения, людям требуется серьезная помощь специалистов. Но легче предупре­дить, чем лечить. Поэтому нам, педагогам, нужно делать все для того, чтобы дети не начинали курить.

Недавно встретила информацию: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Поэ­тому не надо обольщаться, что дети побалуются и бросят. Мы, педа­гоги, в ответе за здоровье нации.

**Судья**: Спасибо за Ваше искреннее и яркое выступление. Думаю, Вы многих задели за живое. Слово предоставляется последнему свидетелю – Юристу.

**Юрист**. Как юрист, я считаю, что многое в борьбе с курением может сделать и закон, запретительные меры. Мне приходилось бы­вать в Европе и Америке. Там табачной рекламы не встретишь. Имен­но там я сам бросил курить. Чтобы найти табачный киоск, там надо здорово потрудиться. Сигареты там стоят значительно дороже, чем у нас. А когда куришь, то начинаешь чувствовать себя неполноценным человеком - именно такова реакция окружающих на курильщика. Куря­щего на Западе жалеют и презирают. Против курильщика там пропаганда и закон. С младых ногтей детям стараются внушить отвращение к курению. По американскому законодательству, курильщиков лишают медицинской страховки, увольняют с работы, штрафуют за курение в общественных местах. В борьбе с курением там придерживаются поли­тики "кнута и пряника". Единственная отрасль, где курильщики все еще чувствуют себя вольготно, это - сама табачная промышленность. Тем, кто травит других, разрешено травиться и самим. Думаю, в борьбе с курением нужно решительнее подключать закон.

**Судья**: Спасибо! Ваше мнение очень важно для нас, коллега. Мы заслушали всех свидетелей.

Теперь слово имеет общественный обвинитель - Прокурор.

**Прокурор**: Друзья, мы собрались здесь, чтобы совершить пра­ведный суд над опасной преступницей - Сигаретой.

Курение сигарет - это рак и язва желудка, ослабленность детей и импотенция у мужчин. Табачный дым – это испорченный воздух для многих людей и повышенная пожарная опасность и аварийность на дорогах. Табак - это болезни, купленные на собственные деньги. Курильщик отравляет не только себя, но и окружающих; поскольку 2/3 табачного дыма остается висеть в воздухе. На кончике сигареты, дым особенно вреден, так как там температура выше. Это значит. что окружающие вдыхают более опасный дым, чем курильщик. Уверен: Сигарету надо судить как нарушительницу общественного благополу­чия, как общественную отравительницу. Я призываю навсегда изгнать преступницу из человеческого общества.

**Судья**: У Вас все. Прокурор?

**Прокурор**: Да!

**Судья**: Друзья! Мы услышали много претензий в адрес Сигареты. Пора послушать нашего Адвоката. Может быть, не все так плохо. Вам слово. Адвокат!

**Адвокат**: Граждане! Постыдитесь! Нельзя так нападать на даму. Сигарета - наша спасительница! Благодаря табачной промышленности, у нас снижается острота безработицы. От табачка, между прочим, поступают регулярные отчисления в бюджет. Уберите табак - нечем будет платить зарплату врачам, юристам, учителям. Слышите меня, господа Педагог, Врач и Юрист? Вам есть, над чем подумать. Вы умрете с голоду без табачного бизнеса!

Да, от табачного дыма болеют, умирают. Но кто в этом виноват? Сами курят, пусть сами и расхлебывают. Пусть осво­бождают жизненное пространство для тех, кто не курит. Не хочешь быть здоров и жить долго, пожалуйста, кури. Сигарета не виновата. Виновата людская глупость.

**Прокурор**: Протестую! Люди курят потому, что их к этому при­учили, потому что настоящей антикурительной пропаганды у нас нет. Табак дешевый и очень доступный. Закон дремлет. Пока что вся наша политика является прокурительной.

**Судья**: Прошу соблюдать порядок суда. Продолжайте, Адвокат

**Адвокат**: Я уже почти закончил. Прошу проявить снисходитель­ность к этой симпатичной даме - Сигарете. Поверьте, без нее мы обойтись не сможем.

**Судья**: Обвиняемая, Вам слово!.

**Сигарета**: Люди, я ни в чем не виновата! Я лишь помогаю людям легче познакомиться, украшаю дружескую беседу. А мои хозяева столько сил вкладывают в то, чтобы сделать меня как можно привлекательнее: заворачивают а красивые этикетки, добавляют в табачок мед, сухофрукты, ароматические вещества, ставят всевозможные фильтры и идут на прочие уловки, лишь бы пообещать курильщику, что он ничем не рискует, что опасность для него - минимальна. Но я-то знаю: кто меня познал, тот от меня уже не уйдет, станет вечным моим рабом. Но виновата в этом не я. Поищите других виновников. А меня отпустите с миром.

**Судья**: Спасибо всем выступавшим. Суд удаляется на совещание.

**Секретарь**: Прошу всех встать, суд идет.

Судья, прокурор, адвокат уходят.

**Литература:**

Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Больчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

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

Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. – М.- Воткинск, 2000. – 255с.

Гринченко В.И. Практика избавления от наркомании (нелегальной и легальной). – Елец: Елецкий учебный центр избавления от вредных привычек, 2010. – 168с.

Гринченко Н.А. Письма к дочери. – Елец, 1997. – 21с.

Гринченко Н.А. Основы антинаркотического воспитания. – Липецк: Липецкое изд-во, 2000. – 224с.

Гринченко Н.А., Афанасьев А.Л. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления. Учебно-методическое пособие. – Томск, 2004. - 69с.

Гринченко Н.А. Пути предупреждения наркотического поведения школьников подросткового возраста. Дис. канд. пед. наук. – Фрунзе, 1990.

Губочкин П.И. Психология сознательной трезвости. – Рыбинск: Рыбинское подворье, 2001. – 96с.

Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

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

Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

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

Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

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

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н.В. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г.А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

**Глава 5**

**Иллюзии курильщиков**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * проанализируешь ряд иллюзий табашников; * проиграешь различные проблемные ситуации, связанные с отравлением табаком.   **Основные понятия темы:**   * иллюзии; * ролевая игра.   **ИЛЛЮЗИИ** (от лат. illusio – обман) – искаженное восприятие действительности, обман восприятия, несбыточные надежды.  **РОЛЕВАЯ ИГРА** – любая форма занятия, построенная в виде игры, где участники выполняют различные роли.  **Пометки на полях**  По мере того, как наши иллюзии покидают нас, время добродушно заменяет их другими.  *К. Бови.*  Бови, Каролина-Анна (1786-1854) – английская поэтесса.  Иллюзии – магнит, они влекут неудержимо.  *К. Гуцков.*  Гуцков, Карл (1811-1878) – немецкий писатель, публицист, общественный деятель.  Горе тому, кто отдает свое сердце иллюзии.  *Т. Драйзер.*  Драйзер, Теодор (1871-1945) – американский писатель.  Мудрые люди очень остерегаются иллюзий жизни под предлогом избежать разочарований.  *Э. Прево.*  Прево, Эжен Марсель (1862-1941) – французский писатель.  Удовольствие может основываться на иллюзии, но счастье покоится на реальности.  *Н. Шамфор.*  Шамфор, Никола Себастьян (1741-1794) – французский писатель. | Всемирная организация здравоохранения определяет: курение табака является формой привыкания к средству, не отличающемуся от других наркотиков. Ученые мира единодушны во мнении, что этот вид наркомании наименее стеснен местом, временем и другими условиями. Они различают три стадии человеческой зависимости. Начинается оно с бытового курения, когда человек "балуется" по праздникам, в компании, выкуривая не более трех сигарет.  Следующая стадия - привычное курение, когда человек уже испытывает влечение к табаку и выкуривает в день по 10-12 сигарет, или, как их называют оптималисты, "мерзопакостных сосок". Травит свой организм взатяжку, натощак. И, наконец, хронический никотинизм, при котором испытывается непреодолимая зависимость от табака. В этом случае вытравливается человеком за сутки пачка личного Чернобыля или более.  автор Сума Мариам 5 Автор Сума Мариам  У табашников есть очень много иллюзий. И **первая иллюзия курильщиков: их страсть – "благороднее", чем алкоголизм:**  - курение якобы благоприятно воздействует на обоняние, зрение, работоспособность и т. д.  - при курении создается особая, интимная, доверительная обстановка в общении (характерно, что этот аргумент в ходу и у приверженцев всех других наркотических веществ);  - никотин повышает уровень нервно-психической деятельности чело­века;  - курение способствует похудению.  При такой программе мышления человеку начинает даже казаться, что курение дает положительный эффект. В определенный момент, из-за наличия веры, может это и так, но... Никотин быстро истощает нервную систему. Курение отнимает у человека жизненные силы, энергию. Жизнь его становится, по оценкам специалистов, короче вдвое.  Но человек всегда может успокоить себя и убедить в обратном. Так возникает следующая в цепи абсурдистского мышления **иллюзия – возможность, несмотря на вредное воздействие курения, сохранить свое здоровье.**  Болезни, что придут в будущем, экономические затраты мало беспокоят здорового человека. Особенно поражают своей беспечностью рассуждения подростков: "Да, я уже знаю, что это плохо, зато мне приятно. Пишут, что может быть рак легких, желудка... Это будет нескоро, лет через 15- 20... И со мной ли такое случится?.. А будем ли мы живы к тому времени?"  **Третья иллюзия - это преодоление трудностей реальной жизни путем определенного стереотипа поведения на основе курения.** Человек привыкает к мысли, что для успешной жизнедеятельности он должен периодически закуривать. Иначе все валится из рук, голова плохо соображает и т. п. "Начало дела - закури! Конец дела - закури! Сложность в деле - закури!"  Под влиянием этой иллюзии человек настраивается на быстрое снятие стресса и на пассивную защиту от жизненных невзгод и проблем. Он "утешается" при закуривании, а жизненные силы вместо мобилизации на отпор расслабляются. Схема мышления проста: "Вот я покурил, с горечью дыма переборолся, преодолел его, все более-менее терпимо - жить можно..." А на самом деле при курении никотин достигает мозга в течение 7 секунд, вызывая в нем сложные отрицательные биохимические и физиологические процессы. В результате их человек теряет нравственную степень свободы, суживается потенциал его личности. Психика обедняется и делается роботизированной, рабской. А проблемы, стрессы, увы, не пропадают.  **Четвертая иллюзия для курильщика - независимость и престижность.** Человеку кажется, что он с папиросой или с трубкой выглядит лучше и значительней. Как важен, высокомерен был писатель Александр Чаковский, который с трубкой в руках, пыхтя в лицо юным почитателям, раздавал автографы в фойе ДКиТ МАЗа.  Не потому ли социально неуверенный в себе человек берет в руки сигарету, пытаясь выровняться с кумирами, лидерами, встать хотя бы в этом на одну ногу с ними. Не потому ли молодой рабочий, недавно окончивший ПТУ, идет смело в курилку, зная, что там он и покурит, и посидит, и постоит рядом с ветеранами производства...  **Пятая иллюзия - курение помогает оставаться стройным.** Это широко распространенное заблуждение. Многие школьники наверняка знают тучных людей, которые много курят; тем не менее это не помогает им избавиться от лиш­ней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может приба­вить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восста­навливается вкусовая чувствительность, и первое время мно­гие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса.  **Шестая иллюзия – табашники согреваются в холодное время года.** Нужно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе "согревающего" эффекта курения. Попав в организм человека, табачные яды способ­ствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Это в определенной степени, действительно, создает кратковременный "согревающий" эффект. Однако давайте посмотрим, во что обходится организму такое "согревание". Ведь те вещества, которые вырабатываются при курении табака, на самом деле должны вырабатываться только в экстремальных ситуациях - когда человек спасается бегством или испытывает волне­ние из-за реальной угрозы. При сильном волнении сердце начинает биться учащенно, и курильщик каждой выкурен­ной сигаретой подстегивает выработку этих веществ. Уча­щение пульса и повышение артериального давления в ко­нечном счете приводят к истощению резервов организма и к различным заболеваниям.  Есть и еще одна вредная сторона курения на морозе. Чередование воздействия на зубную эмаль морозного возду­ха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, порче зубной эмали и развитию кариеса. |

**Седьмая иллюзия - курение помогает сосредоточиться и лучше работать.** Это не так. Курение несколько притупляет аппетит, потому что табачные яды способствуют выбросу из печени глюкозы в кровь. В связи с этим курящие могут работать без приема пищи несколько дольше по срав­нению с некурящими. В то же время, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровенос­ных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Крово­снабжение мозга значительно ухудшается - в результате снижается умственная работоспособность. Курящие школь­ники с трудом усваивают учебный материал, что сказывается на их успеваемости. Как было установлено в эксперименте, курение замедляет скорость реакции и ослабляет вни­мание. В то же время многие современные профессии тре­буют от человека именно быстрой реакции и высокой кон­центрации внимания. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижа­ет умственную работоспособность и выносливость орга­низма в период его роста и развития. Постоянное подстегивание организма курением в конечном счете оказывает от­рицательное воздействие на здоровье человека.

Ученики могут заметить, что многие знаменитые люди курили, и это не повлияло на их работоспособность. На это можно возразить, что никто из них не курил в детстве - в период психофизического развития и интенсивного накоп­ления знаний, а курение в зрелом возрасте отнюдь не при­бавляло им здоровья. Жизненного успеха люди достигают вопреки, а не благодаря курению.

**Восьмая иллюзия – курят, чтобы выглядеть современным, независимым.** Действительно, когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина - элегантной и независимой. Сейчас во всем мире мода на курение проходит, курящих становится все меньше. Л.Н. Толстой писал, что с тех пор, как он бросил курить, он "...стал другим человеком. Просиживая по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда ку­рил, чувствовал усталость, головокружение, туман в голо­ве".

В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек выглядит спортивным, строй­ным и не курит. Чего только не делают иностранные табач­ные кампании, чтобы заманить молодежь в ряды курильщи­ков - всячески рекламируют свою продукцию, финансиру­ют международные спортивные соревнования, например автогонки, но с каждым годом все больше и больше людей понимают несовместимость курения со спортом и хорошим здоровьем. Ведь прошла мода на нюхательный табак и таба­керки, проходит мода и на курение сигарет.

**Девятая иллюзия - курение успокаивает нервы.** Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряже­ние. Целесообразно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе этого "расслабления". Прежде всего эффект дости­гается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство ком­форта, который курящий трактует как расслабление. Полу­чается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, ку­рильщик не только попусту расходует резервы своего орга­низма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса - отсутствие сигареты. Ведь он уже не может расслабиться без сигареты. Создается порочный круг - и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения. Это объясняется тем, что расслабление и снятие эмоциональной напряженности в значительной мере имеют характер рефлекса, выработанного в результате курения. Этот рефлекс закрепляется, настолько, что оказавшись без табака, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения; что­бы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету. Отсюда можно сделать вывод, что порой чувство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не с особенностями характера.

Количество иллюзий табашников можно продолжать и продолжать чуть ли не до бесконечности. Но нам кажется, что и сказанного уже достаточно, чтобы ты мог сказать твердое "Нет!" табаку и предложению закурить его.

**Примечание для учителя**

Теперь мы будем играть в ролевую игру. В ходе игры будут создаваться различные ситуации, где кому-то из вас будет предложена сигарета, а вы должны суметь отказаться.

**Ситуация 1:** (участвуют двое мальчиков или две девочки), представьте, что вы нашли на улице красивую импортную пачку сигарет с несколькими сигаретами. Что вы будете делать?

**Ситуация 2:** Однажды в детском лагере, во время одного из походов ваш товарищ предложил вам попробовать сигаре­ту. Сам при этом демонстративно закурил, начал рассказывать как это легко и просто. Он начал рассказывать, что ощущает приятное состояние от сигареты. Говорил, что никто не узнает, родители далеко, воспитатели заняты другими заботами. Как вы поступите?

**Ситуация 3:** Однажды в школьном туалете к вам подошел старший по возрасту ученик и протянул сигарету с предло­жением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал смеяться над вами, говоря при этом, что вы еще малы, не доросли, что вы "маменькин сынок". Вам очень обидно. Что вы будете делать в этой ситуации?

**Ситуация 4:** Однажды, когда вы шли по улице, к вам пристали двое более старших по возрасту, ребят. Началась драка, но силы были неравны. Вам бы очень досталось в этой потасовке, если бы не помощь незнакомого парня, проходившего мимо. Он быстро разогнал обидчиков. Вы были очень при­знательны этому парню. Вы узнали, что он живет по соседству с вами. После этого случая вы не раз виделись с ним во дворе, здоровались с ним за руку. Однажды, когда он находился в компании своих друзей, вы тоже подошли к нему, чтобы по­здороваться. Он познакомил вас со своими друзьями. Один из этих ребят вытащил пачку сигарет и протянул всем ребятам по очереди, в том числе и вам. Что случилось дальше?

**Примечание:** После окончания ролевой игры необходимо обратить внимание учащихся, что нередко подростки начина­ют курить в компании ребят из чувства "солидарности", "то­варищества". Но это самообман. Настоящее товарищество должно проявляться в другом. В чем именно? На эти вопросы ответы следует подготовить дома.

**Печальная статистика:**

* Любой человек, вошедший в здание или автомобиль, в котором курили, даже через несколько дней после того, как курение было прекращено, может почувствовать запах, известный как "застоявшийся табачный дым". Этот запах обусловлен повторным выделением полулетучих органических соединений (ПЛОС), которые абсорбируются на поверхностях здания, стенах, полу, коврах и т.п. Никотин является наиболее известным ПЛОС. К менее известным ПЛОС относится табачная смола, которая не так летуча, как никотин, и поэтому будет повторно выделяться в течение более длительного периода. Табачный дым содержит множество сильнодействующих канцерогенов и атерогенов. Таким образом, фактически, здания, в которых происходило курение, загрязнены тем, что является по сути токсичными отходами. При условии, что средний курильщик выделяет примерно 15 мг взвешенной фазы ОТД на сигарету и курит 32 сигареты в день, в течение одного года каждый курильщик выпустит в воздух 175 грамм токсичной табачной смолы, из которой примерно половина осядет на поверхностях помещения (люди проводит 90% своего времени в помещении), где она может медленно повторно выделяться с течением времени. Это явление абсорбции и повторного выделения табачной смолы полностью игнорируется при обсуждении проблемы курения в зданиях.
* Только одна треть населения Земного шара старше 15 лет курит. По оценкам ВОЗ, в мире насчитывается 1,1 миллиарда курящих людей. В мировом масштабе это составляет 47% мужчин и 12% женщин. Наибольшая распространенность курения среди мужчин наблюдается в Южной Корее (63%), а среди женщин - в Дании (37%). Соответствующие цифры для женщин и мужчин в этих двух странах составляют 7% и 37%. Таким образом, в любой стране курящие составляют меньшинство даже среди взрослого населения. 
* Подавляющее большинство курильщиков живет в развивающихся странах. В этих странах, согласно имеющимся данным, курит 48% мужчин и 7% женщин. В развитых странах соответствующие цифры составляют 42% для мужчин и 24% для женщин.
* Цианид водорода оказывается прямое пагубное воздействие на реснички, часть природного очистительного механизма легких у людей. Повреждение этой очищающей системы может привести к накоплению токсичных агентов в легких, таким образом увеличивая вероятность развития болезни. К другим токсичным агентам табачного дыма, которые прямо воздействуют на реснички в легких, относятся акролеин, аммоний, диоксид азота и формальдегид.
* К радиоактивным компонентам, найденным в очень высокой концентрации в табачном дыму, относятся полоний-210 и калий-40. Помимо этого, присутствуют такие радиоактивные компоненты как радий-226, радий-228 и торий-228.Четко установлено, что радио­активные компоненты являются канцерогенами.
* Табачный дым содержит помимо известного никотина, примеси целого ряда сильных отравляющих веществ, в том числе диоксина - смертельного яда, который в малых концентрациях способен вызывать изменения в генах человека. Диоксин использовался в качестве главного компонента боевого отравляющего вещества "эйджент оранж" - дефолианта, который применяли американские войска во время войны во Вьетнаме. С таким заявлением, например, выступил в прессе профессор химик из японского университета "Сэцунам" Мияте Хидзаки. Он сделал свое заключение на основе анализа концентрированного табачного дыма, который "вдыхал" и мужественно накапливал в себя робот, выкуривая одновременно по 20 сигарет с фильтром производства ведущих мировых фирм. Как выяснилось, среднее количество диоксина в одной пачке составляет 3,84 пиктограмм (пиктограмм - одна триллионная часть грамма). И хотя профессор сообщил, что это ничтожно мало для того, чтобы оказать серьезное воздействие на человека, однако диоксин имеет способность накапливаться в организме курильщиков. Так что можно докуриться до мутантов.
* Отечественные производители в России формируют молодежную моду на полезные привычки. Среди них инициатор моды – Центр развития полезных привычек "Редокс". Ими разработан для школ урок-викторина по продвижению моды на здоровые привычки.

**Задания и упражнения**

1. Сколько мальчиков и девочек в возрасте 14 лет начинают курить?

2. Сколько твоих одноклассников курит согласно графику? Соответствует ли это действительности?

3. Что ты можешь отметить, сравнивая процент курящих мальчиков и девочек в возрасте 13 лет и в возрасте 16 лет? Почему это так?

4. Что такое пагубная привычка и что ты можешь о ней сказать?

5. Какая привычка, от которой тяжело избавиться, есть у тебя?

6. Назови три причины, почему молодежь начинает курить.

7. Назови три причины, почему они не начинают курить.

**Домашнее чтение**

**Интоксикация - отравление табаком**

Л.Н. Толстой в автобиографической повести "Юность" отрав­ление никотином описал так: "Курительные же препараты я тот­час решил пустить в дело и испробовать. Распечатав четвертку, тщательно набив стамбулку красно-желтым, мелкой резки сул­танским табаком, я положил на нее горячий трут и, взяв чубук между средним и безымянным пальцем (положение руки особен­но мне понравившееся), стал тянуть дым.

Запах табака был очень приятен, но во рту было горько, а ды­хание захватило. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втяги­вал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнялась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувст­вовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже пере­стать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно перепугался и хотел уже звать людей на помощь и посы­лать за доктором. Однако страх этот продолжался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване.

**Узелки на память**

**Практические советы отказывающимся курить**

1. Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты отказываешься курить. Чем больше народа будет знать о твоем решении, тем больше ответствен­ность довести начатое до конца.

2. Принимай решение отказа от курения навсегда

3. Выбери определенный день, соберись с духом - и откажись. Чтобы отвлечься, займись чем-нибудь с друзьями, которые не курят.

4. Выбрось все, что напоминало бы тебе о курении, пепельницу, спички и т. п.

5. Запасись жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками, морковкой, черенками черемухи и т. д.

6. Помни, что если ты сможешь отказаться от курения, ты научишься распоряжаться своей судьбой. Тебе будет проще принимать другие важные решения.

7. Постоянно напоминай, что курение будет обязательно мешать выполнению поставленных перед тобой задач.

8. Основываясь на собственном опыте, можешь разработать программу в по­мощь тем, кто хочет отказаться от травления табаком.

9. Подумай об организации группы самопомощи. Потрудись над изменением характера поведения. Хорошо продуманная программа изменения линии поведения может научить человека, как стать некурящим.

**Урок-викторина** \*)

Сегодня у нас не совсем обычный урок. 45 минут мы с вами вместе работаем, - изучаем на практике, как работают в повседневной жизни каждого человека те законы физики, химии, биологии и экономики, которые вы изучаете на других уроках. Урок пройдет в виде игры-викторины.

Правила игры: ведущий задает вопросы - те, кто знает ответ, поднимают руку. Тот, кто правильно отвечает, получает камень-самоцвет (малахит, лазурит, гранат, яшма, авантюрин, бычий глаз, цитрин и другие, в том числе полудрагоценные) в подарок за ваши знания. Тот, кто по итогам викторины наберет больше камней, получит дополнительные подарки от антинаркотического Центра "Редокс" - новые полезные привычки. Камешки получают и экспериментаторы - те из вас, кто проявит смелость участвовать в физиологических экспериментах.

Должны вас предупредить, что через ряд лет отношение к курильщику будет примерно такое же, как к красивой девушке, носящей бабушкины чепчики и панталоны.

Продвинутой организации не нужны курящие работники, потому что они:

1. вредят себе и окружающим;

2. чаще болеют (оплата больничных);

3. требуют дополнительных расходов на содержание курительных комнат и их уборку;

4. меньше денег могут тратить на свое развитие (Интернет, книга) ;

5. снижают престиж торговой марки.

Итак, курить сегодня - это не модно.

Переходим к главной теме нашего урока - к полезным привычкам, которые заставляют ежедневно работать законы физики, химии и биологии

\* Использована работа Н.А. Целищевой и С.Л. Бугрова. Сделай правильный выбор. – Н.Н.: ООО «Педагогические технологии», 2002, с. 76 – 87.

на здоровье и красоту.

Для проведения викторины ведущему будет нужна помощница, знающая класс, которая будет давать слово желающим ответить, вынимать из мешочка камень-самоцвет, после объявления вопроса демонстрировать его аудитории и награждать им за правильный ответ.

Сегодня в качестве исследовательских электродов для познания действия законов физики, химии и биологии работают биотренажеры Доктора Редокс - генераторы электрических витаминов, в цепь которых включен прибор, позволяющий измерить электрический ток, - что это за прибор? Помощница Катя вынула из мешочка горный хрусталь.

- Правильно, амперметр.

- Чьим именем назван этот прибор? Катя на кон поставила полудрагоценный камень хризолит.

- Правильно, Ампер. За 30 лет до открытия закона французским физиком Ампером, 200 лет назад человечество познакомилось с электрическим током. Это произошло в результате исторического спора двух великих ученых.

- Фамилии этих ученых?

- Правильно, Вольта. Катя дарит гранат.

- Фамилия второго Гальвани, правильно. Катя дарит яшму.

Трудно себе представить жизнь без электричества. 200 лет назад не было машин, не было света, телевидения, радио - как люди жили?

- И о чем же спорили эти двое ученых?

Не ответили, камень остается у Кати. А ученые спорили о природе электрического тока: Гальвани говорил, что ток имеет «животную» природу, а Алессандро Вольта утверждал, что ток имеет «металлическую» природу.

Какое живое существо участвовало в этом споре и, естественно, пострадало за науку?

Правильно, лягушка. Опал уходит кому. Катя, - Александру? Кто же сегодня вместо лягушки, как 200 лет назад, готов пострадать за науку? Катя, мне нужны два экспериментатора (Катя выбирает из аудитории Михаила и Ольгу).

Михаил и Ольга помогут мне сейчас продемонстрировать вам экстравагантный эксперимент А. Вольта. Вольта составлял цепь из четырех человек. Двое крайних - это Михаил и Ольга - держали палочки из разных металлов. Катя - камень!

- Вопрос аудитории, - какие это металлы?

- Правильно, цинк - серебро.

Итак, для воспроизведения полного эксперимента, Михаил должен палец свободной руки сунуть Кате в глаз. Катя со мной замыкает цепь через ту несчастную лягушку (сегодня мы с ней просто держимся руками). Я по условиям эксперимента должен вставить свой палец Ольге - куда?

- Правильно, в рот.

- Зачем науке нужны были такие извращения? Отвечайте быстро, иначе камень остается в нашем с Катей банке.

- Чтобы ощутить действие токов редокс. При замыкании цепи палочками в глазу появляется свет, во рту появляется кислый вкус, а несчастная лягушка (вернее, ее препарированная лапка) начинала дергаться. Сегодня мы имеем амперметр, который заменяет те ощущения. У Михаила в руке цинковая палочка, у Ольги -серебряная. Мы просто замыкаем цепь руками, и амперметр показывает в этой цепи токи.

По какому закону можно рассчитать ток замкнутой цепи? Правильно, по закону Ома. Теперь Ольга и Михаил берут палочки в левые руки, а правыми руками делают рукопожатие. Пожмите руки сильнее - и ток больше. А еще больше он во время свадебного поцелуя. Почему?

Потому, что уменьшается сопротивление цепи (камень остается у Кати). Камешек ответившему и по камешку экспериментаторам Михаилу и Ольге.

- В каком литературном произведении и в экранизированном по нему фильме ужасов показана защитная сила замкнутого круга?

- Вий.

- Автор этого произведения?

- Гоголь Н. В.

Это литературное отступление, возвращаемся к нашей теме: Ольга с Михаилом продемонстрировали токи редокс металлического происхождения.

Есть желающий продемонстрировать токи редокс животного происхождения? Для этого экспериментатор должен разуться и босиком встать на такой колючий коврик - лежак Доктора Редокс.

- Иван сознательно решил пострадать за науку. Иван, ты что-нибудь слышал о йогах? Сейчас ты поймешь, что они ничего сверхъестественного не делают.

- Иван встает на два лежака, и что у него между ног «течет»?

- Правильно, токи редокс. Катя, розовый кварц за находчивость!

- Иван, изменяй нагрузку с правой ноги на левую, покачивайся слегка. Видите, токи меняют свое направление.

Иван продемонстрировал нам животное электричество. Это новый вид гимнастики, во время которой не надо размахивать руками и ногами, гимнастики природными токами редокс. Это новая полезная привычка чистить зубы, стоя на таком колючем лежаке Доктора Редокс. Как вы догадываетесь, эти токи идут не только между ног, а через весь позвоночник, поступают в головной мозг, повышают уровень бодрствования. Зачем нужна такая привычка? Для того, чтобы ваш организм получил эти токи - эти электрические витамины, которые обеспечивают тонкое, точное и совершенное уравновешивание организма с окружающей средой. Это своеобразный физиологический стимул, запускающий приспособительные реакции организма. Одна из таких реакций - это рефлекс потягивания, единственный рефлекс, отвечающий за правильную осанку. При наличии новой привычки вы чаще будете потягиваться, у вас исправится осанка, ноги целый день будут теплые и сухие, вы меньше будете подвержены простудным заболеваниям. Если у вас заболела спина, что тоже часто бывает и в вашем возрасте, нужно лечь на этот лежак - боль быстро утихнет.

- Кто из литературных героев спал на ложе, утыканном гвоздями?

- Рахметов.

- Как называется произведение и его автор?

- "Что делать?", Чернышевский (камни остаются у нас с Катей).

- А кто был прообразом Рахметова? Великий русский физиолог, который и спал на таких колючках? - Сеченов И. М. (камень остается).

Стоя на таких колючках, вы более остро ощущаете центр равновесия, что необходимо людям, занимающимся единоборствами и другими видами спорта. Кстати, такая привычка повышает порог болевой чувствительности, а чем выше порог болевой чувствительности, тем сильнее организм противостоит неблагоприятным факторам и стрессам, тем меньше у человека шансов стать наркоманом. Возникающие во время разминки на лежаке ощущения (от приятных до болевых - по желанию) являются тренировкой болевой чувствительности. Такие ощущения не наносят повреждений организму, но стимулируют выделение порции эндогенных опиатов (внутренних наркотиков), как бы награждая организм пряником - обезболивающим веществом, которое вызывает эйфорию, устраняет депрессию и благотворно влияет на эмоциональное состояние. Это своего рода система награждения. Она поощряет исследовательскую деятельность организма, направленную на активную встречу с любыми раздражителями.

- Какова же природа нервного импульса (учебник биологии, 8 класс)?

- Правильно, электрическая. Нервные импульсы от рецепторов стопы преобразуются в электрический ток. Электрический ток по нервным волокнам идет через весь позвоночник.

- А что написано в учебнике физики, что образуется вокруг проводника с током?

- Правильно, переменное магнитное поле.

Итак, голова болит не потому, что началась магнитная буря, а потому, что организм не успел на нее настроиться.

Вставая босиком на колючий лежак, с помощью вырабатываемого на ступнях переменного тока, мы превращаем позвоночник в антенну, которая настраивает наш организм на метеорологические параметры окружающей среды.

- Один из известных философов был рьяным сторонником ходьбы босиком. Он считал, что это ведет к закаливанию организма и обострению мыслей. Кто это?

- Сократ (камень остается у Кати).

А у древних спартанцев существовало даже правило, согласно которому ношение обуви разрешалось только после 18 лет.

Следующая полезная привычка - это биотренажер "Антистресс" с токами редокс животного происхождения. Это приятная разминка пальцев, которая помогает мыслить и творить. В каждой религии есть изделие для пальцев, положительно влияющее на сосредоточенность и на память его обладателя, нормализует электрическую активность мозга.

- Что это за изделие?

- Правильно, четки.

Великий немецкий философ сказал: "Рука является вышедшим наружу головным мозгом".

- Фамилия этого философа?

- Правильно, Имануил Кант.

Главное назначение этой привычки - это выработать у вас привычку следить за своим дыханием. Спокойный выдох и спокойный вдох, - и вы уже не волнуетесь и не нервничаете. И человеку, который бросил курить, эта привычка хорошо заменяет вредную, старую и не модную. Нужно просто сделать в своей голове установку: вместо сигареты всегда доставать из кармана такой "Антистресс" и на спокойном выдохе надевать его на палец, а на спокойном вдохе - снимать. В спокойной обстановке разумный человек всегда задает себе вопрос, зачем начинать курить, если я уже прекратил? Главное не в том, как бросить, а в том, как удержаться.

Только не надо относиться к «Антистрессу» как к какому-то чуду исцеления. Он помогает только сильному человеку, который взял себя в руки. Ведь если вы купили ложку, это не значит, что вы теперь всегда будете сытыми. «Антистресс», так же, как и ложка, помогает вам общаться с окружающим миром и получать новые ощущения, а новые ощущения открывают новые возможности.

- Где же в медицине нашли свое применение животные и металлические токи?

- Электрофорез; электрокардиография, электроэнцефалография, миография, реография.

У Эдгара По была сказка по поводу оживления трупов электрическим током, а сегодня это действительность.

- Как называется метод оживления человека, находящегося в состоянии клинической смерти?

- Правильно, дефибрилляция.

Следующее изобретение российских ученых - это биотренажер, который так и называется "Доктор Редокс", который необходим еще для одной полезной привычки - делать массаж лица. Для молодежи это необходимо для снижения влияния возрастных гормональных изменений на состояние кожи лица. Для взрослых это способ замедления образования морщин.

В этом биотренажере воедино работают эти два вида электричества -животное и металлическое. Вопрос из химии. У этого биотренажера на серебряном ролике одни реакции, а на цинковой вставке - противоположные.

- Какие это противоположные реакции (они же участвуют в названии "Фонда развития полезных привычек "Редокс")?

- Правильно, окисление и восстановление.

Ну, а теперь нужна девушка-экспериментатор для демонстрации этих токов редокс. Настя, нужно увлажнить руку и обрабатываемую поверхность кожи лица. При замыкании контура амперметр фиксирует токи редокс.

- А как называется электрод, на котором протекают восстановительные процессы?

- Правильно, катод - Катя дарит камень. На аноде - окислительные.

- А катод - это "+" или "- "?

- Неправильно, потому что правильный ответ - это и "+", и "- ". Потому что в электролизе катод - это "минус", на нем восстанавливается водород, выделяются из растворов различные металлы.

- А где он положителен?

- Правильно, в аккумуляторе автомобиля.

- По какому закону можно рассчитать скорость растворения цинковой вставки этого биотренажера? - Фамилия еще одного известного англичанина?

- Правильно, Майкл Фарадей.

Переходим к экономической части урока.

Новые изобретения российских ученых - это полезные привычки и биотренажеры, с которыми вы сегодня познакомились. Как человек, участвующий в создании в продвижении полезных привычек, должен вас предупредить, что есть привычки вредные и есть технологии их продвижения. Что в основе продвижения привычки, приносящей вам вред - выгода, прибыль.

Получив вредную привычку, человек получает зависимость от нее, делается слабее, и до самой смерти вынужден платить производителю и продавцу.

- Какие вредные привычки, кроме курения, вы знаете?

- Правильно, употребление алкоголя и других наркотических веществ.

- Очень важный вопрос: наркомания лечится или нет? Поднимите руки те, кто считает, что наркомания излечима. Катя, сосчитайте.

Итак, большинство считает, что наркомания излечима, и должен вас огорчить - это неправда. Реклама различных методов лечения наркоманов и, особенно, реклама симпатичных, красивых и сильных молодых людей, которые избавились от наркотической зависимости, - это скрытая реклама наркотиков. Цель этой рекламы - снизить опасность, создать в вашей голове иллюзию, что вы сможете справиться с этой дурью. Это не так. Когда ученые-биологи вставляли крысе электроды в центры удовольствия в головном мозге и давали ей возможность пускать эти электрические сигналы, она возбуждала свои центры удовольствия до самой смерти. Так и наркотик, давая удовольствие, разрушает ваш мозг. Цель наркодельца, который первую дозу дает бесплатно, - заработать на вас хорошие деньги, превратить вас в дойную корову с глупыми и добрыми глазами.

И если вы сегодня примите решение в своем будущем всегда отказываться от предложения закурить или попробовать травку, наркотик типа экстези или химическое вещество, обладающее токсическим действием, или понюхать, уколоть, проглотить что-то, то у вас, как у молодых людей величайшей страны, огромное будущее. Ведь вы живете в России - родине ученых, законы которых изучают во всех странах мира. Катя - камень!

Дорогие ребята, когда мне было столько же лет, сколько и вам, я сожалел, что все уже открыто. Сегодня я вам точно могу сказать, что я вам завидую, в первую очередь потому, что самые интересные открытия и изобретения будете делать вы, и те законы, которые вы сегодня повторили, и те изобретения, о которых вы сегодня узнали, новые полезные привычки - ваши друзья, которые не изменят вам никогда.

Урок закончен, давайте подводить итоги.

- У кого есть 5 камней? Прошу к доске.

- У кого 4?

- У кого З?

- У кого 2?

1 место присуждается Иванову. Подарок - книга с "Антистрессом".

2 место - Ольге, подарок – "Антистресс".

3 место - 3 человека - клипсы.

**Литература:**

Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Бальчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Бондаренко В.А. Психологическая помощь при социально-проблемном поведении. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Краснодар, 2000.- 19с.

Бугров С.Л., Гуткина О.Н. Терапия Доктора Редокс – Атас. – Н.Новгород: «Штрих», 1998 – 32 с.

Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

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

Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

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

Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

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

Путь к Здоровью, Гаромнии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

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

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Целищева Н.А., Бугров С.Л. Сделай правильный выбор. – Н.Новгород: ООО «Педагогические технологии», 2002 – 88 с.

Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н.В. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г.А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

**Глава 6**

**Пассивное курение**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * осмысливаешь влияние "пассивного курения" на организм некурящего; * доказываешь недопустимость дискриминации табашниками людей, ведущих здоровый образ жизни; * учишься тестированию на отравление табаком; * обсуждаешь стратегические задачи антиникотинизма.   **Основные понятия темы:**   * пассивное курение; * принцип оптимализма; * принцип сингулизма; * толерантность.   **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ** – вдыхание так называемой "боковой струи" сигареты, иными словами, пребывание в задымленном (прокуренном) помещении. Известно, что боковая струя содержит больше вредных для организма веществ, чем дым, который вдыхает курильщик. Пассивное курение при­водит к таким же изменениям в крови, как и активное. Помимо вреда, наносимого организму при пассивном курении, оно тоже вызывает привыкание. Иными словами, стаж курильщика начинается с пассивного курения. Другими словами, **пассивное травление** - это нахождение рядом с курильщиком и вдыхание его табачных "испражнений". Пассивное травление вредно, особенно детям.  **ПРИНЦИП ОПТИМАЛИЗМА** - принцип поиска и выбора лучших оптимальных решений. Курильщик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни: курить пуще прежнего, оставить все неизменным, перейти на более слабые сорта табака, уменьшить частоту курения, стать сознательным противокурильщиком. Оптимальный вариант – последний, наихудший – курить пуще прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование курильщика - противоположность такой жизни.  **ПРИНЦИП СИНГУЛИЗМА** - принцип учета индивидуальных особенностей человека. Игнорирование этого принципа приносит большой ущерб обществу. Например, мешает резкому повышению выздоравливания больных, подъему воспитательной и учебной работы. К общим основным свойствам нервной системы человека относятся: вникаемость, память, подвижность.  **ТОЛЕРАНТНОСТЬ** - переносимость табака. Никотин - яд, по­этому организм на первых порах старается удалить его (рвотные дви­жения). Каждое новое курение поднимает защиту организма от ядов и увеличивает переносимость. Постепенно она доходит до 2 и более па­чек. Длительность воздержания от курения восстанавливает нормаль­ную толерантность, а рецидив курения быстро возвращает ее к было­му патологическому уровню.  **Пометки на полях**  Счастье - как здоровье: когда его не замечаешь, значит оно есть.  *И. Тургенев.*  Тургенев Иван Сергеевич (1818-1883) – русский писатель.  Первое проявление счастья - долголетие, второе - богатство, третье - здоровье тела и спокойствие духа, четвертое - любовь и целомудрие, пятое - спо­койная кончина, завершающая жизнь.  *Ши Цзин.*  Ши Цзин (XII-XI вв. до н. э.) - литературный памятник Китая.  Счастье есть равновесие разумных желаний и воз­можности их удовлетворения.  *В. Шишков.*  Шишков Вячеслав Яковлевич (1905-1984) – русский писатель. | А теперь разберемся, как и насколько дым табакокурильщиков влияет на окружающих. Существует такой термин – "пассивное курение", под которым понимается принудительное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, образованного в результате табакокурения другими. В последнее время изучению влияния пассивного курения на человеческий организм стали уделять большое внимание во многих странах мира. Проведена масса эксперименталь­ных, клинических и эпидемиологических исследований, в результате которых опубликовано много научных работ, многогранно освещающих эту проблему, за рубежом выпущены обширные фундаментальные труды. Установлено, что вторичный дым вместе с выдыхающим табакокурилыциком загрязняет воздух никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензпиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами.  Первый нарком здравоохранения молодой Советской республики Н.А. Се­машко, известный медик и ученый, говорил: "Всякий курильщик должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других".  А вот что сообщает еженедельный экономико-политический журнал США "Бизнес уик" за 1987 год: "Но самый ощутимый удар по табачным монопо­лиям был нанесен в 1986 году. Речь идет о докладе национального совета по научным исследованиям и докладе главного хирурга США Эверетта Купа. В них представлены доказательства, что табачный дым, который невольно вдыхают ничего не подозревающие некурящие люди, может вызвать у них рак легких и другие серьезные заболевания". Постараемся разобраться в этом детально.  Мы уже говорили о двух фазах табачного дыма, образующегося во время курения. Первая, или основная, та, которую вдыхает курильщик, и вторая, или побочная, которая выделяется в окружающую среду между затяжками. Мы уже знаем, что табачный дым содержит более 4 тысяч соединений, из них более 40 канцерогенов, веществ, способствующих возникновению раковых заболеваний. Исследователи пассивного курения считают, что он вреднее са­мого курения, так как во второй фазе дыма содержится в два раза больше никотина и углерода, в три-четыре раза больше канцерогена бензпирена, что, как известно, ведет также к раковым заболеваниям. Более того, в прокуренных помещениях, так называемых курилках, туалетах тоже содержится бензпирен. А значит, длительно находиться в этих помещениях, даже проветренных, не безопасно.  В эксперименте выявлено отрицательное воздействие многих компонентов табачного дыма на пассивных курильщиков и подтверждено лабораторными данными при исследовании крови, мочи и нервной системы. Особенно большой вред организму наносит окись углерода, которая, проникая через легкие в кровь, соединяется с гемоглобином крови, образуя карбоксигемоглобин (соединение гемоглобина с СО - угарным газом). По данным ВОЗ, пределом содержания карбоксигемоглобина в крови человека считается 4%. При пассивном курении его концентрация повышается до 16-20% и может вызывать смертельный исход у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.  Очень интересные экспериментальные исследования пассивного курения были проведены в Ленинградском институте радиационной гигиены. Молодая женщина с защитной маской-фильтром на лице, задерживающей дым, находилась в течение часа в помещении, где курили мужчины. По окончаний эксперимента маску поместили в раствор четыреххлористого углерода. В результате выяснилось, что пребывание человека в таких условиях равносильно выкуриванию 4-х сигарет. Нахождение в таких же условиях без маски вызывало вялость, заторможенность, повышение давления крови, ухудшение показателей электрокардиограммы.  Исследования показали, что табачный дым при пассивном курении вызывает явления дискомфорта у 75% людей некурящих, раздражение слизистой оболочки глаз – у 70%, головную боль – у 70%, кашель – у 25%. У них снижается работоспособность и в зависимости от наличия табачного дыма может снизиться до 40%. Особенно страдают официанты, моряки на рыболовных сейнерах, проживающие в одном кубрике с табакокурильщиками и так далее.  Исследователи пассивного курения пришли к выводу, что в плохо вентилируемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты. Профессор Хитоги Касуга (Япония) установил, что девушки, работающие в пропитанном табачным дымом помещении, как бы выкуривают 20 сигарет ежедневно. Жена заядлого табакокурильщика вдыхает столько дыма, как если бы она выкуривала 10-12 сигарет в сутки, а дети порядка 6-7 сигарет.  В крови и моче некурящего, долгое время находившегося в накуренном помещении, обнаруживается никотин. Пребывание в накуренном помещении уже через 10-14 минут может вызвать обильное слезоточение, а у 14% не­курящих - кратковременное ухудшение остроты зрения, у 19% - повышенное отделение слизи из носа и головные боли. И неудивительно, поскольку исследо­ваниями доказано, что в недостаточно проветриваемых помещениях, в которых курят, загрязнение воздуха производными табачного дыма достигает 60-90%. Для проветривания комнаты от табачного дыма одной выкуренной сигареты нужно 6753 чистого воздуха.  В начале 80-х годов японский ученый Хираяма исследовал более 90 тысяч некурящих замужних японок в возрасте старше 40 лет и выявил, что женщины, мужья которых курили, заболевали раком легких в полтора раза больше, чем женщины, живущие с некурящими мужьями. Вредность пассивного курения доказывали и другие японские ученые.  На другом конце планеты, в Греции, получены более многозначительные данные. Были исследованы более 3 тысяч гречанок, и установлено, что у некурящих женщин, мужья которых выкуривали до 20 сигарет в день, риск развития, рака легких равнялся - 2,4, а при выкуривании более 20 сигарет в день этот показатель был уже 3,4 раза по сравнению с женами, у которых мужья не курили. К подобным выводам пришли исследователи США, Великобритании, ФРГ и других стран.  Имеются сведения, когда от рака легких, присущего табакокурильщикам, умирали некурящие люди. При выявлении причины оказывалось, что они длительное время находились в помещении, где активно курили.  Особенно вреден табачный дым при пассивном курении больным стенокар­дией, имеющим поражение коронарных сосудов, с хроническим поражением легких и рядом других. Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способности к восприятию знаний. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которые способствуют повышению тонуса организма и работоспособности.  Если пассивное курение влияет на взрослых людей, то в большей степени от него страдают дети.  **Тест на определение табачной зависимости**  Этот тест используется, чтобы разобраться, зачем люди курят, и помочь им избавиться от вредной привычки.  Подумайте и Вы над вопросами – и, возможно, поймете, зачем, почему курите. А это – первый шаг к кардинальному решению.  А. Это помогает мне держать себя в рабочей форме.  Б. Мне доставляет удовольствие держать сигарету в руках.  В. С сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.  Г. Закуриваю, если чем-то расстроен.  Д. Мне просто не по себе, когда под рукой нет сигареты.  Е. Курю автоматически, не задумываясь о причинах.  Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.  3. Сам процесс прикуривания доставляет мне удовольствие.  И. Мне приятен запах табака.  К. Закуриваю, когда волнуюсь.  Л. Когда я не курю, мне будто чего-то не хватает.  М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.  Н. Когда я курю, мне кажется, что становлюсь бодрее.  О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.  П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.  Р. Курю, когда мне скучно или не хочется ни о чем думать.  С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.  Т. Иногда случается, что я закурил автоматически, несознательно.  Теперь посмотрите, можно ли сгруппировать ваши ответы так, как это делает автор теста.  Первая группа мотивов  А+Ж+Н - мотив стимулирования.  Б+3+О - удовольствие от самого процесса курения.  В+И+П - расслабление, удовольствие, поддержка.  Вторая группа мотивов  Г+К+Р - снятие напряжения, придание бодрости.  Д+Л+С - неконтролируемое желание закурить, психологическая за­висимость.  E+K+P - привычка.  Если ваши ответы приходятся в основном на первую группу, это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологического, чем физиоло­гического характера.  Описание: E:\доки\папа\Мои документы\Володя\VOLODIA\МОИДОК~1\Максютин\___53.jpg  **Печальная статистика**   * При сгорании сигареты 25% никотина разрушается, 50% - оказывается в воздухе, где курят, 25% - поглощаются курильщиком. Главный поток дыма, вдыхаемый курящим, составляет при курении сигарет без фильтра 32%, а с фильтром – 23% общего количества дыма, 55-70% табака сгорает в воздухе между затяжками. * По подсчетам радиологов, не менее 50% радиоактивных веществ табака при его курении попадает в окружающую среду. * По вине одного курящего страдают по меньшей мере 3-4 некурящих. Согласно данным науки, некурящие вдыхают до 14 мг высококанцерогенных веществ, содержащихся в табачном дыме, с задержкой в легких до 70 дней. Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего вы­куриванию более 5 сигарет. |

* Дым от одной выкуренной сигареты снижает концентрацию легких ионов в помещении на 25%, от трех – почти на 70%. При выкуривании же шести и более сигарет ни о какой свежести воздуха в помещении говорить не приходится. Главным поставщиком легких ионов является озон и эаростимуляторы, которые нам поставляют наземная и подводная флора. Чем больше в воздухе ионов, тем больше его свежесть. В накуренном помещении индекс свежести нередко снижается в 100 раз и более. В табачном дыме, исходящем от зажженной сигареты по сравнению с табачным дымом, вдыхаемым курильщиком, угарного газа содержится в 4-5 раз больше, а никотина и смол в 3, бензапирена – в 4, аммиака – в 45 раз.
* Некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.
* Установлено, что табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем при активном. Это объясняется тем, что организм курящего в той или иной степени адаптирован к табачным токсинам и его ферментная система способна в определенной степени противостоять табачным ядам.
* Доказано, что никотин, дегтеобразные смолы, окись углерода действуют на органы дыхания в 40 раз сильнее, чем на другие органы.
* Табачный дым является причиной смерти 15% некурящих.
* Более 60% женщин, страдающих раком легких, - жены курящих.
* Анализ японских, немецких, греческих, американских ученых показал, что смертность от раковых заболеваний у жен курящих супругов диагностируется в 3 раза чаще, чем у жен, чьи мужья не курят.
* Дефицит кислорода у пассивных курильщиков в жизненно важных органах таков, как у находящихся на высоте 2-3 км над уровнем моря. Кстати, специалисты установили, что содержание угарного газа выше в табачном дыме сигарет с фильтром, чем без него.
* Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности как физической, так и умственной. Ухудшается зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани. Длительная работа в накуренном помещении ухудшает память, мешает точности проведения тех или иных операций. При повышенном содержании окиси углерода табачного про­исхождения скорость переработки информации уже через полтора часа падает на 36%, а коэффициент трудоспособности снижается почти на 40%.
* Пассивное курение практически в 100% случаев тормозит деятель­ность яичников, развивающиеся в них атрофические процессы приводят со временем к жировой дистрофии этого детородного органа. Статистические данные показывают, что у пассивных курильщиц бесплодие встре­чается в несколько раз чаще, чем у женщин свободных от табачной агрессии. Способность к зачатию при пассивном курении снижается в 1,5 раза.
* Германскими исследователями был проведен анализ детородной функции у 5000 женщин, длительное время подвергавшихся табачному воздействию. Оказалось, что случаи нарушения менструального цикла, бесплодия, самопроизвольных выкидышей встречались у них в несколь­ко раз чаще, чем среди тех, кто не подвергался воздействию табачного дыма.
* В настоящее время есть данные о том, что курение отца не оказывает существенного влияния на рост плода у супруги, но в 5 раз увеличивает частоту аномалий в тех или иных его органах.
* Твердо установлено, что полоний-210 табачного происхождения, попадая в организм, оказывает вредное влияние на важные участки хромосом, что в определенном проценте случая приводит к появлению врожденных уродств, тяжелых наследственных заболеваний, прежде всего центральной нервной системы, в том числе эпилепсии, психической неполноценности. Вред, причиненный генетическому аппарату радиоактивными изотопами табачного дыма, канцерогенными его соединениями и рядом другим компонентов, зачастую проявляется спустя годы, а то и десятилетия после рождения ребенка. Генные мутации в ряде случаев дают о себе знать и через поколение.
* Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме некурящего начинает токсические нарушения.
* Медико-социальные исследования показали, что среди курящих недовынашиваемость беременности констатируется в шесть раз чаще, а преждевременные роды с пониженной массой тела ребенка в 15 раз чаще, чем среди женщин, не подвергающихся действию табачного дыма.
* Внезапная гибель новорожденных у курящих встречается в два раза чаще, чем у свободных от табачной зависимости.
* Если беременные курили, то большинство детей первого года жизни (а тем более недоношенные) с первых же дней отстают в росте и весе. У них часто нарушается аппетит, они неохотно берут грудь, сосут мало, беспричинно плачут, их сон нередко поверхностный. Они чаще страдают одышкой. Родители нередко отмечают у них беспричинное повышение температуры. Такие дети позднее обычных начинают становиться на ноги, ходить, у них позже развивается речь. Различные психологические отклонения в их здоровье встречаются в два раза чаще, чем у потомства некурящих родителей. Любые отклонения в жизни маленьких пассивных курильщиков будь то простуда, погрешности в питании или другие факторы воспитания приводят часто к серьезным последствиям для здоровья и жизни. Так, вероятность развития многих заболеваний у детей первого года жизни встречается в несколько раз чаще, чем у детей некурящих матерей.
* В доме, согласно научным наблюдениям, где курит один человек часто болеют 65% детей, при двух курящих – 77%, а в семьях, где курят трое, - здоровых детей практически нет.
* По данным английского педиатра М. Юона, у каждых семи детей из тысячи в возрасте семи лет диагностируются стертые и легкие формы эпилепсии – следствие перенесенной табачной интоксикации в период внутриутробной жизни, а у каждых пяти из тысячи – явные клинические формы этого грозного заболевания. Различные расстройства функции центральной нервной системы были отмечены в 8% случаев.
* При концентрации окиси углерода, превышающей допустимые величины в 15 раз, что нередко наблюдается в накуренном помещении, коэффициент трудоспособности снижается почти на 40%.
* Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% - это пассивные курильщики.
* Асфиксия у младенцев, родившихся от курящих матерей, встречается в два раза чаще, чем от матерей, в семье которых не курят.
* 40% родившихся детей от курящих матерей страдают повышенной предрасположенностью к судорогам.
* Свыше 63% курящих и 45% некурящих не находят вредным находиться в накуренном помещении.
* По статистике жены курящих мужей живут на 4,1 года меньше среднестатистических сроков.
* Лишь 10% курящих мам и пап не курит в своей квартире.
* Пассивное курение вредно отражается на половом развитии детей, особенно девочек. Этот факт неоднократно подтверждался экспериментами на животных, подвергавшихся окуриванию. Табачный дым приводит к уменьшению рабочей ткани половых органов молодых самок и самцов. Измененные клетки детородных органов впоследствии, как правило, из-за генетических нарушений становились неполноценными, делая животных или стерильными, или же неспособными к рождению здоровых детенышей.
* У грудного ребенка, находящегося в накуренном помещении, может развиться никотиновая интоксикация. Если в доме делают довольно длительный перерыв между перекурами, то малыш, уже привыкший к табачному допингу, начинает беспричинно беспокоиться, не берет грудь, "требуя" очередной порции табачного наркотика. Но стоит отцу или матери закурить, как он тут же успокаивается, сосет грудь и засыпает.

**Задания и упражнения:**

1 Что такое пассивное курение?

2 Что ты думаешь о пассивном курении?

3 Кто-то курит в твоей комнате, и ты этого не хочешь. Что ты будешь делать?

4. Почему вредно курить и пить алкогольные изделия?

5. Есть ли способы сохранить здоровье?

6. Срисуй себе следующую таблицу.

* Впиши в нее, согласен или не согласен ты с ее пунктами. Сначала напиши о себе самом, а затем то, что думают твои друзья и родители.
* Заполни таблицу сначала сам, а затем обсудите этот вопрос в группе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Согласен или не согласен? | Я | Друзья | Родители |
| Курить, чтобы произвести впечатление на других |  |  |  |
| Покупать сигареты под влиянием рекламы |  |  |  |
| Курить потому, что курит кто-то, кого любишь |  |  |  |
| Курить потому, что курят дома |  |  |  |

**Домашнее чтение**

Президент Общероссийской общественной организации "Российская ассоциация общественного здоровья", доктор политических наук А.К. Демин со своими коллегами предложил ряд стратегических задач и тактических вопросов, которые стоят сегодня в области совершенствования здорового образа жизни, и в первую очередь, среди детей, подростков и молодежи. Среди них:

- продолжить формирование государственной политики, объединяющей органы власти и все силы общества, на основе сочетания санитарного просвещения и законо­дательных мер, цель которой - сократить к 2005 году число ежегодно начинающих курить подростков хотя бы на треть. При этом необходимо помочь некурящим избе­жать табачной ловушки; воодушевить курящих освободиться от курения, и помочь им сделать это; защитить здоровье и права некурящих;

- стремиться к принятию законодательства, ограничивающего рекламу табака, снижение содержания смолы и никотина в табачных изделиях и помещения впечатляющего предупреждения о вреде курения для здоровья на упаковке табачной продукции;

- провести слушания в Государственной Думе Федерального Собрания с участием всех заинтересованных организаций для объективной оценки табачной угрозы;

- подготовить, опубликовать и распространить государственный доклад "Курение и здоровье населения в России" и представить его в Федеральное Собрание Российской Федерации как основу формирования комплексной табачной политики на фе­деральном и региональном уровнях. Этот доклад следует опубликовать и широко рас­пространить для объективного информирования населения, правительственных и не­правительственных организаций, педагогических и медицинских работников о рис­ках, связанных с курением и стратегиях борьбы с ними;

- официально признать курение табака - потреблением психотропных средств, вместе с приемом алкоголя и нелегальных наркотиков;

- признать никотин наркотиком, оборот которого в интересах населения обязано контролировать государство, с учетом того, что состояния зависимости человека от табака, алкоголя и наркотиков включены в одну категорию "Нарушений психики и поведения, обусловленных приемом психотропных веществ" Международной классификации болезней Десятого пересмотра (МКБ-10);

-осуществить просветительные меры, чтобы обеспечить отношение россиян к курению как социально неприемлемому поведению человека;

- бороться за исполнение законодательства органами государственного управления и табачной индустрией;

- осуществлять государственный мониторинг производства и маркетинга табачных изделий, контроль качества табачных изделий, содержания в них вредных веществ, а также потребления табака и его последствий для общественного здоровья в России;

- укрепить ресурсную базу антитабачных государственных структур и общественных организаций;

- установить продажу табачных изделий с 21 года с предъявлением документа, удостоверяющего возраст;

- повысить розничные цены на табачные изделия;

- запретить курение в общественных местах;

- расширить сотрудничество между правительственными и неправительственны­ми организациями по проблемам предупреждения курения и борьбы с ним;

- педагогическим и медицинским работникам России, в первую очередь врачам, освободиться от курения, возглавить и воодушевить общественное движение за пре­кращение курения;

- активизировать санитарное просвещение населения при участии СМИ с акцен­том на риске развития наркотической зависимости, и болезней при курении, в том числе "пассивном". Обратить особое внимание на то, что, курение предшествует, или сопутствует употреблению других психотропных веществ - алкоголя и наркотиков, вызывающих наркотическую зависимость и разрушающих личность;

- обеспечить обучение педагогических и медицинских работников по вопросам противодействия курению, освобождения от табачной зависимости, с использовани­ем разрешенных эффективных лекарственных и нелекарственных средств, подгото­вить и издать соответствующие руководства и пособия;

- разработать и утвердить официальные документы, регламентирующие оказание медицинской помощи по освобождению от табачной зависимости;

- запретить спонсорство табачного бизнеса в отношении спортивных, развлекательных мероприятий;

- дополнительно ограничить рекламу табачных изделий, в том числе предусмотреть ограничение рекламы только черно-белыми текстами, без использования рисунков и фотографий;

- запретить реализацию упаковок с количеством табачных изделий менее 20 штук, выдачу покупателям подарков за купоны, вкладываемые в упаковку табачных изде­лий.

- законодательно ввести принцип платы табачных компаний за ущерб здоровью населения, связанный с курением, по аналогии с мерами в отношении загрязнителей окружающей среды;

- содействовать судебным искам к табачному бизнесу со стороны отдельных лиц, общественных групп, органов и учреждений здравоохранения по возмещению расхо­дов на лечение, а также выплате компенсации семьям умерших от болезней, вызван­ных курением;

- создать условия для того, чтобы табачный бизнес, добровольно, или на законодательной основе:

* прекратил маркетинг табачной продукции, направленный на детей, подростков, молодежь и женщин;
* признал ущерб здоровью граждан, вызываемый курением, в том числе риск развития рака и патологической зависимости курящего от никотина, с обязательным помещением соответствующей полной объективной информации на упаковке табачных изделий, занимающей не менее 50% от каждой из шести наружных поверхностей упаковки, а также вкладыша с двух сторон с указанием телефона консультации по отказу от курения;
* выделил в специальный фонд средства для компенсации ущерба здоровью потребителей табачных изделий, а также на проведение санитарно-просветительных мероприятий среди населения, в первую очередь среди детей и женщин;

- принять меры для того, чтобы стандарты деятельности табачного бизнеса (пра­вила поведения) в России, определяемые необходимостью защиты здоровья населе­ния, были принципиально сходными с используемыми в странах, успешно преодолев­ших табачную эпидемию, или более строгими.

**Литература:**

Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Больчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Всемирная энциклопедия наркотизма и трезвости. Кн/ 1 т. I. Автор-составитель и гл. ред. А.Н. Маюров / под научн. ред. Ф.Г. Углова, И.В. Бестужева-Лады, Б.И. Искакова. - М.: Международная Академия трезвости, 2010. — 712 с.

Всемирная энциклопедия наркотизма и трезвости. Кн. 2 т. I. Автор-составитель и гл. ред. А.Н. Маюров / под научн. ред. Ф.Г. Углова, И.В. Бестужева-Лады, Б.И. Искакова. - М.: Международная Академия трезвости, 2011. — 800 с.

Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

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

Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

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

Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Маюров А.Н. Партия сухого закона в США и сухой закон. /Сб. материалов VI заочной международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы науки, практики и вероисповеданий на современном этапе». – Красноярск, 2011, с. 129-146.

Маюров А.Н., Кривоногов В.П. Как отрезвить Россию: Законы собриологии. – М., 2011. – 64с.

Маюров Я.А. Проект в области первичной профилактики наркотизма в открытых детских и юношеских досуговых центрах Германии. /Перед лицом наркоагрессии. – М.: МКБН, 2002, с. 159 – 167.

Маюрова В.П. Американский союз трезвенниц женщин-американок в действии. /Сб. материалов VI заочной международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы науки, практики и вероисповеданий на современном этапе». – Красноярск, 2011, с. 147-151.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

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

Путь к Здоровью, Гаромнии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

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

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А.Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н.В. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г.А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

**Глава 7**

**Избавление от табачной зависимости**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * знакомишься с методами избавления от табачной зависимости; * настраиваешь себя на отказ от вонючей соски; * учишься вести дневник отказа от табака; * применяешь аутотренинг; * планируешь дальнейшую здравую жизнь.   **Основные понятия темы:**   * методы избавления от курения; * метод Шичко Г. А.   **МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КУРЕНИЯ** в зависимости от количества людей, подвергающихся противокурительным воздействиям, могут быть разделены на три группы:  а) индивидуального применения,  6) группового,  в) массового.  Первая группа методик предусматривает избавление от курения каждого человека в отдельности. Примером может служить избавление курильщиков с помощью лекарств. Каждому ясно, что инъекции лобелина можно производить отдельно каждому человеку. Для методик массового применения характерно то, что предусмотрено одновременное избавление от курения очень многих людей. Эти люди могут быть слушателями больших аудиторий, зрители специального противокурительного фильма или телепередачи, слушатели радио. Для методик группового применения характерно одновременное использование их для избавления от курения группы людей. Все методики можно разделить на три большие группы:   * избавления от курения с посторонней помощью, * самоизбавление, * комбинированные.   Каждую из этих групп можно разделить на подгруппы:  а) лечебные методики,  б) нелечебные методики,  в) комбинированные,  г) самолечение,  д) нелечебные методики самоизбавления,  е) комплексные.  Для успешного проведения противокурительного курса необходимо соблюдать принцип сингулизма, т. е. принцип учета индивидуальных особенностей людей. Известно, что между людьми по разным признакам существуют значительные различия.  Существует множество методов отказа от курения, - немедикаментозных (психотерапия, индивидуальная и груп­повая, аутотренинг, психологические настрои, гипноз и др.) и медикаментозных (жевательная резинка, иглорефлексотерапия, фитотерапия и др). Эффективность перечисленных методов повышается, если они объединены в комплексную методику.  **МЕТОД Г. А. ШИЧКО** – психолого-педагогический метод избавления от зависимости (табак, алкоголь и другие наркотики). Другими словами – это русский вариант психоанализа. Применяются: ведение дневников, аутотренингов, формул самовоздействия, обливания холодной водой и другие.  **Пометки на полях**  Раз человек желает избавиться от своего жалкого состояния, желает искренне и вполне, - такое жела­ние не может быть безуспешным.  *Ф. Петрарка.*  Петрарка, Франческо (1304-1374) – итальянский поэт.  ...Согрешив, человек избавляется от влечения к гре­ху, ибо осуществление - это путь к очищению.  *О. Уайльд.*  Уайльд, Оскар (1856-1900) – английский писатель. | Отказ от курения - это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и над табаком.  Первым делом постарайся ответить на вопрос: "Почему я вообще курю?" Честный ответ поможет тебе легче освободиться от этой привычки.  В дополнение найди ответ на вопрос: "Хочу ли я на самом деле прекратить курение?" От этого зависит успех предпринимаемого мероприятия.  Какой твой основной мотив отказаться от табака? Найди себе самую подходящую и держись за нее.   * Я освобожусь от довольно дорогой и вредной для здоровья привычки. * Я могу реализовать себя в жизни и стать независимым от табака. * Я буду физически в лучшей форме. * Я освобожусь от мысли, что я сам принес свое здоровье и жизнь в жертву табаку. * Я буду чище и свежее, свободен от запаха табака. * Я не подам дурного примера друзьям.   Кроме перечисленных общих мотиваций отказа от табака, у тебя может быть еще целый ряд только тебе известных причин, почему ты хочешь освободиться от курения. Думай о них как о ценностях, которые ты выиграешь, если воплотишь в жизнь свое желание.  Продумай все аргументы за и против курения.  Нет ни одного серьезного аргумента в оправдание курения. Есть только ряд самооправданий, цель которых продолжение освоенного курения, поддержанного зависимостью от никотина, и продолжение привычного образа жизни. Некоторые примеры:   * "Я знаю людей, кто всю жизнь курили и дожили до 80-ти лет".   КОММЕНТАРИЙ: об ушедших рано из жизни курящих обычно не говорят. К сожалению, тех, кого табак довел до могилы, гораздо больше.   * "Я сразу прибавлю в весе, если брошу курить".   КОММЕНТАРИЙ: нельзя забывать, что отказ от табака значит не только некурение, а перемену прежнего образа жизни! На самом деле в весе прибавляет только 1/3 людей, кончивших курение, и то только временно, если соответственно регулируется диета и прибавляется физическая активность. Если не удастся ограничить рост веса, риск в дальнейшей жизни от нескольких лишних килограммов гораздо меньше, чем от продолжения курения.   * "Я умеренный курильщик и у меня нет проблем со здоровьем".   КОММЕНТАРИЙ: можно было бы добавить, что еще нет. При употреблении табака, т. е. при курении или жевании, вредное для здоровья действие и его проявление очень индивидуальны. Во всяком случае понятие "безвредная сигарета" опасный миф.   * Я неоднократно пробовал отказаться от табака, но это мне не удавалось.   КОММЕНТАРИЙ: многим это при неоднократных попытках все же удавалось, почему бы и ты не мог бы при поддержке педагога снова попытаться? Жажда курения проходит в течение пары недель и для облегчения можно руководствоваться данными рекомендациями. В дальнейшем советуем не пробовать курить даже ради шутки, так, как этим можно потерять все достигнутое, и ты снова станешь курильщиком.   * "Курение является для меня средством общения с друзьями, которые все курят".   КОММЕНТАРИЙ: это ритуальное действие и самообман как будто бы курение помогает лучше общаться.   * "Курение успокаивает и является для меня наслаждением".   КОММЕНТАРИЙ: никотин, входящий в состав табака, это сильнодействующий яд, сперва раздражающий нервную систему, а затем тормозящий ее. Цена временного наслаждения и бодрости слишком велика, если они достигаются употреблением табака. Для этой цели есть множество безвредных воз­можностей.   * "Я уже столько лет курю, что уже нет смысла теперь с этим покончить".   КОММЕНТАРИЙ: никогда не поздно отказаться от курения. Риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей или злокачественной опухолью уменьшается в значительной мере.  Не откладывай принятые решения. Медлить не стоит. Подготовка не займет много времени. Назначь себе определенный день и сообщи об этом членам своей семьи, друзьям, подруге, другу. Это поможет тебе быстрее воплотить в жизнь свое решение.  Необходимо тщательно продумать выбор подходящего дня. Выбери для начала некурения свободный от напряжения день. Например, первый день каникул или день, отличающийся от ежедневного ритма жизни. До этого освобождайся от табака, принадлежащего к прежнему образу жизни, и от всего, связанного с курением (пепельницы, зажигалки и т. п.). Заканчивай "последнюю сигарету" решительно запоминающимся ритуалом. Подготовь себя психологически, чтобы следующий день начать содержательно. Преврати первый день новой жизни для себя в необыкновенный. Обязательно вести дневник, куда можно записать все свои чувства, переживания и достижения (перед сном).    **Воплощение в жизнь решения**  Первым делом имей в виду свою выгоду. Это начинается с момента прощания с табаком. Из нижеследующего перечня ты найдешь, что даст тебе отказ от табака:   * экономия денег, * поднимается твоя физическая сила, * восстановится обоняние и чувство вкуса, * твой дом и твоя одежда останутся чистыми, * исчезнут неприятные "желтые пальцы", * повысится способность организма сопротивляться многим болезням, * исчезнет характерный для курильщика кашель, * улучшится самочувствие, * твое общение приятнее без запаха смолы, * увеличится продолжительность твоей жизни.   Пользу от того, что ты бросил курить, получит и твое ближнее окружение - некурением ты щадишь здоровье своих друзей и близких.  При воплощении в жизнь своего решения необходимо подумать и о том, что может тебя поддерживать и как избегать начать курить заново. Учитывай следующие указания:   * Найди занимательное действие для рук и рта, которые до сих пор привыкли к сигарете. Используй жвачку, пастилки, держи что-нибудь между пальцами (к примеру, антистресс для пальцев "Доктор Редокс"). * Избегай хотя бы в течение первого месяца ситуации и места, где ты охотно курил. При отказе от предложенной сигареты можно ответить: "Спасибо, я не курящий" или "Спасибо, я не курю". Замени старые привычки новыми и не поддавайся соблазну. * В первые дни пей соки или воду больше обычного, особенно, когда захочешь курить. * Исключи алкоголь, пряные и острые блюда. Повышенный аппетит удовлетворяй малокалорийной пищей. * Разговаривай с друзьями об изменении своего образа жизни. * Дай своему организму больше физической нагрузки. * Используй никотиновый пластырь или жвачку по наз­начению врача. * Хвали себя вечером за каждый успешный день, про­веденный без табака.   В придачу этим общим реко­мендациям найди для себя еще что-нибудь, что поможет тебе оставаться стойким.  Нужно помнить несколько правил. Во-первых, нельзя использовать отрицания - наше бессознательное психическое, а именно на него всегда и направлено внушение, не знает, что такое частицы "не" и "нет". Во-вторых, себе нельзя при­казывать, себя надо мягко уговаривать - бессознательное не тер­пит прямых приказов, оно все сделает наоборот. (Вы никогда окон­чательно не рассыпались на составные элементы в стрессовой си­туации, после того как мысленно приказывали себе: "Не смей распускаться! Сейчас же возьми себя в руки") И, в-третьих, нельзя внушать себе негативные образы, только положительные. Если вы себе внушаете "Я никогда больше не буду курить!" - все "не" могут потеряться, и что у вас останется?! Правильное самовнуше­ние в данном случае: "Как прекрасен мир без сигареты" В случае женщины, сделавшей для себя открытие, что от курящих людей отвратительно воняет, не стоит зацикливаться на отрицательных образах омерзительных запахов типа "поцеловать курящую женщину - все равно что облизать пепельницу" - лучше говорить себе: "Отныне я буду благоухать только французскими духами!"  По данным ученых, если человек откажется от курения хотя бы:  а) на несколько часов, то организм его получит шанс начать процесс оздоровления;  б) на один день, то вероятность приближения сердечного приступа начинает снижаться;  в) только на два дня, то уже все системы организма освобождаются от избытка окиси углерода;  г) на три дня, то большая часть никотина будет выведена из системы кровообращения;  д) на один год, то значительно улучшится кровоснабжение головного мозга, нарушенное в результате курения;  е) еще на два года, то риск возникновения инфаркта не будет отличаться от риска никогда не курившего человека;  ж) на пятнадцать лет, то вероятность преждевременной смерти будет такая же, как у никогда не курившего.  Попробуем поиграть в игру. Например, один из вас предлагает другому прогулять урок, а тот отказывается, но не говорит запретных слов.  На этом игра заканчивается, и учитель делает выводы о способах отказа в реальных жизненных ситуациях:  - просто сказать "нет" без объяснения;  - отказаться и объяснить причины отказа;  - предложить сделать что-то другое взамен предлагае­мого;  - отказаться и уйти;  - убежать;  - продемонстрировать вариант поведения под названи­ем "заезженная пластинка" - на все уговоры отвечать "нет", "не буду";  - проигнорировать предложение;  - постараться объединиться с кем-то, придерживаю­щимся твоего мнения;  - постараться избегать опасных ситуаций.  Класс делится на пары. В каждой паре один ученик пред­лагает другому закурить, второй отказывается. Потом на­оборот. Желательно, чтобы ученики использовали разные способы отказа.  Порекомендуйте ученикам понаблюдать, какие способы отказа используют родные и знакомые. |

**Заметки для учителя**

В настоящее время медицина практикует несколько методов избавления от табакокурения: медикаментозный, средствами так называемого заместительного действия (пилокарпин, лобелин, анабазин и т. д.), различные виды иглоукалывания и другие, но они не снимают "запрограммированности", а значит, не исключают рецидивов. Даже при применении гипнопсихотерапии, если внушение было направлено в основном на исключение "употребления", "привычки" и "установки", но "запрограммированность" осталась – рецидивы не исключены.

Думается, здесь уместно заметить, что человечество в отношении избавления от пороков и различных заболеваний находится, пожалуй, в стадии дикости, несмотря на то, что успешно постигает тайны клетки, преуспевает в генной инженерии и даже в попытках синтезировать белок. Придет время, когда люди 6удут удивляться, что их предки лечили терапевтические, инфекционные и прочие заболевания какими-то таблетками.

Ведь индийские ноги уже много веков назад доказали, что человеческий организм сверхоригинален и обеспечен надежной защитой, грубо говоря, своим внутренним стражем и доктором. Человек вообще не должен болеть, если ведет присущий ему образ жизни и владеет своей психикой и телом. И даже такими инфекционными болезнями, как грипп, холера, чума, он не должен болеть, а если уже вселились их агенты, то должен уметь погасить очаг инфекции путем мобилизации защитных сил организма. Ведь раньше не все заболевали и не все умирали от таких грозных болезней, как грипп, оспа, холера, нередко без всякого лечения выздоравливали, а если бы они умели мобилизовать свои защитные силы!

Вся 6еда в том, что человек утратил себя. Он способен заниматься чем угодно: войнами, работой, развлечениями и так далее, но только не собой. На Земле, пожалуй, только истинные йоги, или вернее махатмы (учителя), ведут нормальный образ жизни и постигают чудо природы – человека. Для них не существует мелочных мирских (тем более мещанских) проблем, они вечно здоровы, потому что постигли и овладели самым важным, самым удивительным даром природы – своей психикой и через нее управляют телом. Они постигли то, о чем мы еще не имеем представления.

Итак. как мы уже отмечали, каждый человек запрограммирован на различные виды деятельности, в том числе и на вредоносные - употребление алкоголя, табака. Как снять, стереть в сознании отрицательную программу? Вот для этого и существует дивный инструмент, с помощью которого мы уже начали работать - ваша рука. Это она мгновенно "проносит", минуя все препятствия, соответствующий сигнал в подсознание.

Один из простейших способов отвыкания от привычки пихать в рот газовую трубочку - это наломать черемуховых палочек и носить их вместо сигарет. Возникнет желание отравить себя ядовитой табачной взвесью – возьмите в зубы палочку, слегка ее надкусите. Вы сразу почувствуете слабый вяжущий привкус, слегка напоминающий начальный процесс втягивания табачного дыма. За неимением палочки можно использовать бумажную трубочку, внутрь которой вложен малюсенький кусочек сыра. При надкусывании вы тоже почувствуете легкое вкусовое обволакивание.

Можем предложить и более радикальный психологический прием. Из полосок бумаги скрутите трубочки в форме сигарет и склейте их, чтобы не разворачивались. Когда клей подсохнет, на каждой такой фальшивой "сигарете" сделайте крупно и сочно следующие надписи: "бронхит", "язва желудка", "рак легких", "облитерирующий эндартериит", "импотенция", "гастрит", "сердечная недостаточность", "фригидность", "рак желудка", "фиброматоз", "бесплодие" и так далее. Затем все эти заготовки аккуратно уложите в пачку из-под ваших предпочитаемых другими сигарет или папирос - и носите с собой. Захотелось отравиться - охлопали себя по карманам, нашли пачку, вытащили из нее фальшивку с надписью, скажем, "эмфизема легких". В этот момент, может, улыбнетесь, или, наоборот, чертыхнетесь. Но тут же произойдет очень важный процесс. Если отложить на оси коорди­нат кривую возрастания вашего желания отравиться (помните, мы уже гово­рили про такую кривую), то пик ее придется на вытаскивание из пачки фаль­шивой сигареты. А как только вы прочтете обозначение, например, "импо­тенция" или "фригидность", кривая вашего желания к самоотравлению упадет.

Многих табакокурильщиков волнует вопрос, не вредно ли вот так, сразу, отказаться от курения. Практика жизни, многочисленные публикации по этому вопро­су, анализ дневников бывших табакокурильщиков показывают, что никаких вредных явлений со стороны психики и физиологии человека не возникает. Не исключено проявление абстинентного синдрома, когда возможны раздражительность, нарушение сна, тревожное состояние и некоторые другие явления, кото­рые проявляются у всех в разной степени, причем, только в первые дни после отказа от табакокуренкя. Они проходят в течение одной-двух недель и сменяются прекрасным психическим и физическим подъемом, радостным настроением и уверенностью в свои силы н возможности.

А чтобы быстрее восстановить организм от вредных последствий табакокурения, можно порекомендовать физические упражнения, закаливание организма, аутотренинг. Они помогут избавиться от всех пороков и недостатков, сделать жизнь интересной, целеустремленной, достойной, а значит счастливой.

**Дневник - главный помощник в избавлении от табачного рабства**

Дневник - это "торпеда", пускаемая в мозг для разрушения старой программы на зависимость и для освобождения "площади" для создания новой программы, направленной на оптимальный (наилучший) образ жизни.

Дневник заполняется ежедневно **перед сном** в течение семидневного курса, а в дальнейшем - по графику, предложенному на занятии.

Дневник показывает приобретаемый уровень знаний, осмысление событий дня на новом уровне.

Структура ответов складывается из трех составляющих:

* + описание;
  + выводы обобщенные;
  + постановка новых задач ("безтабачных", более высоких).

Ведение дневника увеличивает сопротивляемость болезням и снимает излишнее психологическое напряжение.

Осознав полезность, нужность дневника, садись и пиши. Заканчивай же его фразой: "Люблю свой дневник и жду встречи с ним!"

**ДНЕВНИК ТАБАЧНЫЙ**

1. Фамилия (псевдоним), имя, отчество.

2. Дата, время заполнения (заполняется только перед сном).

3. Отчет о табачном отравлении за день:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | Ситуация | Степень  желания | Количество затяжек | Ощущения (подробно) |
|  |  |  |  |  |

4. Как Вы сейчас относитесь к табачным изделиям, которыми сегодня травились и почему именно так Вы к ним относитесь?

5. Что конкретно Вы получите от того, что прекратите травиться табаком?

6. Почему вы решили отказаться от табачных ядов? (каждый раз привести по возможности по одному новому аргументу).

7. Количество пассивных табачных отравлений за прошедший день, реакция на чужой дым.

8. Как вы относитесь к табачному дыму, который вы вдыхали?

9. Ваша программа дальнейшего отношения к табачным ядам, дата отказа от табака.

10. В каком случае некоторые люди употребляют табак? (каждый раз разберите новый случай).

11. Зачем они это делают?

12. Что в этом на Ваш взгляд неправильного и плохого?

13. Как в этом же случае поступите Вы? (напишите три конкретных реальных варианта поведения).

14. Что конкретно известно Вам о вредоносном действии табачных ядов?

15. Что Вам известно о преимуществах некурения? (по возможности каждый раз приводите по одному аргументу).

16. Затухание привычки к табачному отравлению.

17. Ваше самочувствие в настоящее время (сон, аппетит, настроение).

18. Ваше отношение к курящим людям. Как и в чем им можно помочь?

19. Взаимоотношения с родственниками, друзьями, сослуживцами в связи с вашим отказом от отравления табаком.

20. Впечатления от проведенного занятия, неясные вопросы, просьбы и т. д., что Вам больше всего запомнилось.

**Основные ошибки, допускаемые при написании дневника**

1. Дается неполный ответ на вопрос. Нужно отвечать подробно, придерживаясь структуры ответа: анализ, выводы и постановка задачи.

2. Употребляется частица "не" в установочных предложениях. Например, пишется: "Я не буду курить". А следует писать: "Я отказываюсь травиться табаком".

3. Необходимо стремиться заканчивать ответ установкой на новый бестабачный образ жизни: "Я сознательно отказываюсь от табака. Он мне противен!"

4. Использовать в ответах материал из уроков.

5. Самая грубая ошибка – это пропуск дней в написании дневника. Работа с ним в первый месяц – ежедневная, и только перед сном, а затем – по программе:

I период – 14 дней после окончания курса дневник ведется ежедневно;

II период – 21 день дневник заполняется через день;

III период – в течение месяца дневник пишется один раз в неделю;

V период - в течение месяца заполняется два дневника;

VI период - два месяца – по одному дневнику в каждый.

За полгода у тебя получится всего 40 дневников.

**Аутотренинг**

Веди себя так, словно ты уже счастлив, и ты действительно почувствуешь себя счастливым (Дейли Карнеги). Аутотренинг, аутогенная тренировка (ауто-само, самовнушение) – набор приемов сознательной психической саморегуляции. Средство выработки чувства меры. Сознательное управление бессознательным. Трезвый самоанализ, навык самопредвидения, четкая постановка внутренних задач – условия успеха.

**Противокурительный аутотренинг**

У меня сильная воля и твердый характер.

Я верю в успех самовнушения.

Я могу жить без сигарет.

Запах табачного дыма мне неприятен.

Мне противен вкус сигарет (2 раза).

Мне глубоко противен вкус сигарет.

Я верю в силу самовнушения.

Я волевой человек.

Отныне запах табачного дыма вызывает у меня тошноту.

Запах табака отвратителен, отвратителен.

Я убежденно отказываюсь от курения.

Я отказался от курения.

Я выздоравливаю от болезней, связанных с курением.

Я хочу быть здоровым, жизнерадостным человеком.

Я глубоко осознал вред никотина.

С курением покончено.

Покончено навсегда.

Я искренне верю в силу самовнушения.

Я волевой человек.

Я начал новую жизнь без сигарет.

У меня хорошее настроение.

**АНКЕТА ТАБАЧНАЯ**

1. Ваш псевдоним, имя, отчество, дата рождения, семейное положение, состав семьи, образование, специальность.

2. Сколько лет курите, в каком возрасте и по каким мотивам решили закурить. Как оправдывали и как оправдываете в настоящее время это занятие?

3. Какие реакции вызвали первые затяжки дыма? Как скоро они исчезли и появилась потребность в табачном дыме?

4. Как чувствуете себя при длительном воздержании от курения?

5. Как отразилось курение на ваших эстетических и нравственных качествах, психике, здоровье, работоспособности и самочувствии по утром.

6. Как сказалось ваше курение на близких людях, особенно на детях?

7. Как близкие и дети относятся к вашему курению?

8. В каком возрасте появилась первая мысль, а потом и решение отказать от курения?

9. Сколько раз пытались прекратить это вредное занятие? Продолжительность воздержания.

10. Что заставило возобновить курение?

11. Сколько раз избавлялись от курения? Результат? Где? Когда?

12. Почему до сих пор так и не смогли прекратить курение?

13. Какие табачные изделия употребляли в период привыкания к дыму?

14. Какие потребляете в настоящее время?

15. Сколько раз в день курили в период привыкания к этому занятию? Сколько раз курите в настоящее время?

16. Как полно докуриваете сигарету, папиросу?

17. Где курите в рабочее время? Сколько это отнимает времени? Где курите в свободное время? Ночью? Днем? Дома?

18. Как глубоко затягиваетесь табачным дымом?

19. Как чувствуете себя в период воздержания, вызванного невозможностью закурить (нет курева и т. д.) и намерением прекратить это вредное, позорное и нелепое занятие?

20. Как действовали на вас первые затяжки после воздержания от курения?

21. Когда вам доставлял удовольствие табачный дым? Влияние алкоголя на частоту курения.

22. Что положительного получили в результате курения вы сами? Ваши близкие? Друзья и товарищи? На предприятии? И общество в целом?

23. Что отрицательного? Болезни? У ваших близких? У ваших друзей и товарищей? На работе? В окружающей среде?

24. Курите ли вы в помещении, в присутствии женщин и детей?

25. Сколько времени расходуете на приобретение табачных изделий в течение суток, месяца, года? Сколько времени расходуете на курение в эти же периоды?

26. Сколько денег расходуете на табачные изделия в месяц? В год? За весь курительный период?

27. Как часто приходится употреблять непривычные изделия из табака, как они влияют на вас?

28. Ваше понимание терминов: "курильщик", "некурильщик", "воздерженник", "противокурильщик", "противокурительный программист", "принужденник", "пассивный курильщик"?

29. Что побудило обратиться к нам за помощью?

30. На какой результат рассчитываете?

31. Дополнительные сведения о себе, которые по вашему мнения представляют интерес для преподавателя и помогут оказать вам более эффективную помощь?

32. Домашний адрес:

33. Телефон:

**УТРЕННИЙ АУТОТРЕНИНГ**

**Пояснение**. УА является одним из эффективнейших упражнений по самовнушению. Его влияние основано на том, что ночью во сне над человеком преобладает руководство подсознания, а днем – сознания. При просыпании происходит "смена караула", которая длится до 70 секунд. В это время в мозгу появляется "свободная форточка", в которую и нужно послать письменно желаемую команду.

**Выполнение**. Проснулись. Берете заранее приготовленные тетрадь и карандаш. Мысленно представляете один из "теплых" образов: море, солнце, лесная поляна. Пишите с закрытыми глазами предлагаемые фразы. Их можно со временем корректировать в зависимости от задач дня, жизни.

1. Сегодня у меня прекрасное настроение.

2. Сегодня здоров и укрепляю здоровье добровольным отказом от травления себя табачным ядом и "мертвой" пищей.

3. Ушли лень, раздражительность и слабоволие.

4. Сегодня энергичен, доброжелателен к людям, у меня крепкая воля.

5. Сегодня свободен от рабства табака, переедания и лишнего веса.

6. Сегодня совершенно спокоен и выйду достойно из любой, самой трудной ситуации.

7. Сегодня здоров, счастлив, молод, люблю и любим.

Жизнь! Жизнь! Жизнь!

**ВЕЧЕРНИЙ АУГОТРЕНИНГ**

(избавление от табака)

1. У меня сильная воля и твердый характер.

2. Я верю в успех освобождения от табачной зависимости.

3. Я спокоен, абсолютно равнодушен к табаку.

4. Мой организм свободен от табачного яда.

5. При любых обстоятельствах я откажусь от табака.

6. Я уверен в себе и в успехе достижения поставленной цели.

7. Я равнодушен к табаку, мысль о нем противна.

8. Я уверен в освобождении от табачного рабства.

9. Я спокоен, сдержан и равнодушен к табаку.

10. Я сознательно отказался от табака.

11. Мой организм освобожден от табачной зависимости.

12. Жизнь без табака - мое нормальное состояние.

13. Я уверен в себе и верю в успех освобождения от табака.

14. Я доволен собой и рад освобождению от табачной зависимости.

15. Я абсолютно равнодушен к табаку.

16. Освобождение от табака мне приятно.

18. Я спокоен, освобождение от табака доставляет мне радость.

19. У меня отличное самочувствие.

20. Мне приятно, радостно и хорошо.

21. Я здоров, вечно молод, счастлив, люблю и любим.

**Примечание:**

1. Аутотренинг писать (только писать) перед сном, после очередной записи в дневнике слушателя курсов по избавлению от табака, максимально возможное количество раз исходя из рекомендаций.

2. Оставшееся количество писать в течение дня.

3. Рекомендации написания аутотренинга по дням:

1 день – 14 раз (лучше 21)

2 день – 7 раз

3 день – 7 раз

4 день – 7 раз

5 день – 7 раз

Итого: 42 раза

**ФОРМУЛА САМОВОЗДЕЙСТВИЯ**

Прошел еще один день моей жизни. Я прожил его без табака, а потому умно и правильно. Сегодня прожил без мерзопакостных сигарет.

Мой организм с каждым днем крепнет, болезни уходят. Я выгляжу моложе и симпатичней.

Я уверен в своем прекрасном будущем, и нет возврата в мое грязное прошлое.

Для меня алкоголь – это яд, смерть,

табак – это яд, смерть!

Я теперь сознательно веду оптимальный, здоровый образ жизни: с высоким духом, с огромной энергией и внутренней чистотой. Я буду жить так завтра, всю жизнь, долго и счастливо!

Жизнь! Жизнь! Жизнь!

**Задания и упражнения:**

1. Написать перед сном ответы на вопросы антитабачного дневника.

2. Написать 7 раз вечерний аутотренинг, а утром – утренний.

3. Утром, вечером облиться холодной водой по "Детке" П.К. Иванова.

4. Придумай лозунг к своему плакату. В нем дол­жно быть отражено твое мнение.

В придумывании лозунга ты можешь использовать рекламные объявления. Если ты не можешь найти ничего подходящего, то попробуй при­думать все сам.

Не используй много слов, но постарайся, чтобы они были точными. Постарайся сделать так, чтобы изображение бросалось в глаза и привлекало к себе внимание людей.

Спроси у учителя, можно ли повесить этот плакат в классе.

5. Если ты чего-нибудь не хочешь, ты всегда можешь сказать "нет". Ты также всегда можешь объяснить, почему ты отказываешься, или мо­жешь просто отшутиться. Можешь так сделать, например, когда на тебя начинают смотреть как на ребенка, или если не можешь быстро найти, как ответить.

**Примеры отговорок:**

"Я не курю, потому что занимаюсь спортом."

"Я не курю, чтобы от меня не пахло плохо."

**Примеры отшучиваний:**

"Если я закурю, то не смогу целоваться. И вообще, целовать курящую девушку – это все равно, что целовать, извините, зад у лошади".

"Нет, моя кошка недавно умерла от рака лег­ких".

1. Назови две другие причины, чтобы не курить.

2. Придумай еще две шутки.

**Домашнее чтение:**

**Как оставаться некурящим**

Стать некурящим проще, чем оставаться им. Самое важное оставаться верным себе в течение первого месяца. Главные причины, почему обыкновенно снова начинают курить:

**1. Стрессовое состояние.**

Для освобождения от стресса необходимо сознательно отказаться от привыч­ной сигареты и использовать более эффективные средства (расслабляющие физические упражнения, отдых, смена среды, любимое занятие и т. п.).

**2. Проявление симптомов отвыкания.**

У большинства людей, бросивших курение, не проявляется никаких особых мучений или расстройств. Первоначальное желание курения, вызванное недополучением ежедневной дозы никотина, может выражаться и в необъяс­нимом недовольстве, в раздражительности, в колебаниях настроения, в общем беспокойстве, в бессоннице и т. п. Все эти симптомы быстро исчезают, и если ты даешь себе отчет об их причинах, проявишь твердость характера и предпримешь активные противодействия, ты легко преодолеешь эти трудности. Если эти явления продолжаются слишком долго, обращайся к специалисту.

**3. Привычка курить в ближайшей среде.**

Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше вначале держаться от нее в стороне. Ищи себе единомышленников и поддержку из числа некурящих. Позже, если ты уже уверен в себе, и новый образ жизни укрепился, прежняя среда на тебя не повлияет, наоборот - ты можешь повлиять на эту среду своим примером и отношением.

**4. Употребление алкоголя.**

Очень часто бывает, что человек, недавно прекративший курение, попадает в компанию, где употребляют алкоголь и курят, и он не сможет противостоять желанию закурить. Обыкновенно за первой сигаретой последует вторая и т. д., сопровождаемая самовнушением, что завтра я опять смогу быть без сигареты. В большинстве случаев это не удается.

В этом случае следует принципиально и навсегда отказаться от любых видов алкоголя (пиво, вино, наливки, водка и т. д.).

**СОВЕТЫ ПРОТИВ ТАБАЧНЫХ ПРИСТУПОВ**

Отказ от табачной зависимости происходит очень индивидуально: у одних сразу, а у других через несколько дней. Главное, следовать четко нашим рекомендациям и верить в успех. Но в течение некоторого времени после отказа еще будут возвраты в виде так называемых "табачных приступов". Следует помнить, что они длятся 2-2,5 мин. Для их нейтрализации служат упражнения, отвлекающие внимание, то есть переключающие мозг и нервную систему на другие мысли и действия.

1. Запаситесь жевательной резинкой, мятными конфетами, орехами, сухими черемуховыми палочками и используйте их, когда возникает желание отравиться табаком.

2. Играйте в кубик Рубика или тренажер "Доктор Редокс".

3. Представьте себе, что в сигарете таракан, он горит, а его дым вы тянете в себя...

4. Воздерживайтесь от кофе, пепси-колы.

5. Делайте дыхательные и физические упражнения.

6. Напишите вечерний аутотренинг.

7. Выпейте воды или облейтесь.

8. Найдите и другие интенсивные занятия, отвлекающие от мысли о курении, избегайте курящих.

9. Гоните мысль о еще одной, последней затяжке. Эта затяжка вернет в прошлое. Она очень опасна!

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТВЫКАНИЯ ОТ КУРЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Симптом | Причина | Необходимые меры |
| Усиливающийся кашель | В твоих легких начался процесс очищения. "Реснички" в дыхательных путях выметают все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей. Кашель длится обычно от нескольких дней до недели. Если после этого кашель не проходит, обратись к врачу. | Пей больше жидкости (воды или соков) для прекращения кашля. Таблетки от кашля принимать только по необходимости. |
| Головная боль | Твой организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого все уменьшается и уменьшается. Кроме того, ты можешь испытывать большее раздражение, чем обычно. | Больше отдыхай, дыши глубже, чтобы расслабиться. |
| Трудности концентрации внимания | Ты испытываешь повышенные стрессы в силу того, что организм недополучает привычное количество никотина. | Занимайся больше физической деятельностью. Попытайся дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Откажись от алкоголя. |
| Боль или сухость в горле | Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с прекращением курения. | Пей больше жидкости (апельсиновый сок, вода). Пользуйся таблетками и аэрозолями, только когда это необходимо. |
| Повышенная нервозность | Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм. | Пей больше жидкости, чтобы "вымывать" из организма никотин и другие химикаты. |
| Запор | Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина. | Немедленно увеличь количество грубой клетчатки в своем рационе. Ешь больше овощей и свежих фруктов, чернослив и отрубей каждый день, до исчезновения симптомов. Это поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы. |
| Утомляемость | Твой организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить на первых порах чувствуют утомление. | Постарайся немного увеличить продолжительность сна и больше двигайся. |

**Литература:**

Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Больчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

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

Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

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

Карпов А.М., Шакирзянов Г. З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

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

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. /Под общей редакцией проф. А.Н. Маюрова. Вып. 1, - Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1996 – 35с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. /Под общей редакцией проф. А.Н. Маюрова. Вып. 2 – Н. Новгород: МУ; МНАТ; ИСБВ и др., 1996 – 44с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. /Под общей редакцией проф. А.Н. Маюрова, Вып. 3 – Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1997 – 69с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. /Под общей редакцией профессора А.Н. Маюрова. Вып. 4. – Н. Новгород – Алушта: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1997 – 53с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. Вып. 5. – Н. Новгород: МУ, МНАТ, IVES и др., 1998 – 80с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. Вып. VI – Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1999 – 65с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. Вып. 7. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова – Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1999 – 91с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. Вып. 8. /Под общей ред. А.Н. Маюрова – Н. Новгород – Шарлеруа: МАФР 2000. – 89 с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии: /Тезисы докладов Международного семинара/. Вып. 10 /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. – Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 2001 – 142с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. Вып. 11. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. – Н. Новгород – Севастополь: МАФР, 2002. – 155с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Выпуск 12./ Под ред. Профессора А.Н. Маюрова. – Н. Новгород – Севастополь: МАФР, 2003. – 115с.

Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Выпуск 13. /Под ред. Профессора А.Н. Маюрова. – Н. Новгород – Севастополь: МАТр, 2004. – 208с.

Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Выпуск 14. Материалы 14 Международного семинара. / Под общей ред. Проф. А.Н. Маюрова – Н. Новгород – Севастополь: МАТр, 2005.- 153с.

Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Выпуск 15. Материалы 15 Международного семинара. / Под общей ред. Проф. А.Н.Маюрова – Н. Новгород – Севастополь - Ларнака: МАТр, 2006.- 158с.

Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Выпуск 16. Материалы 16 Международного семинара. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова – Севастополь: МАТр, 2007 – 233с.

Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Выпуск 17. Материалы 17 Международного семинара. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова – Севастополь: МАТр, 2008 – 272с.

Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Материалы 18 Международного семинара. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова – Н. Новгород: МАТр, 2009 – 291с.

Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Материалы 19 Международного семинара. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова – Н. Новгород: МАТр, 2010 – 244с.

Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. Материалы 20 Международного семинара. /Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова – Н. Новгород: МАТр, 2011 – 332с.

Путь к Здоровью, Гаромнии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

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

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н.В. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г.А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Глава 1. | Нормы права и правонарушения ……………………. |
| Глава 2. | Красота природы и человека ………………………… |
| Глава 3. | Твой праздник ………………………………………… |

Глава 4. Систематическая работа против табака ……………..

Глава 5. Иллюзии курильщиков ………………………………..

Глава 6. Пассивное курение ……………………………………

Глава 7. Избавление от табачной зависимости ……………….

1. \* Использованы материалы из книги М.А. Субботиной. Уроки гражданственности. – Н. Новгород: Ниж. гум. центр, 2001. [↑](#footnote-ref-1)
2. \* Использована работа профессора А.Н. Якушева Становление и развитие антиалкогольной мысли и опыта формирования трезвого образа жизни с древнейших времен по 1917 год. – М.: Институт возрастной физиологии РАО, 1993, с. 12-67. [↑](#footnote-ref-2)
3. \* Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. – СПб.: Петроградский и К°, 1996, с. 223-225. [↑](#footnote-ref-3)
4. \* Использованы материалы из книги академика В.П. Петленко. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. – СПб.: Петроградский и К°, 1998, с. 199-204. [↑](#footnote-ref-4)
5. \* Использована работа Григорьевой Л.С. Папа, мама, я – здоровая семья. – Якутск: Бичик, 2000, с. 55-58. [↑](#footnote-ref-5)