**Маюров А.Н., Маюров Я.А.**

**ТАБАЧНО-АЛКОГОЛЬНЫЙ ТУМАН ОБМАНА**

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. Табачно-алкогольный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя. 8 класс. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 207с.

ISBN

Учебное пособие «Табачно-алкогольный туман обмана» продолжает серию «Уроков культуры здоровья», содержащих разработки уроков по культуре трезвости и здоровья для учащихся 8 класса. В нем рассматриваются такие темы, как: «Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия и как они влияют на здоровье человека»; «Да здравствует чистый воздух!»; «Законодательство и табачная реклама»; «Избавление от табачной зависимости» 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

## Да здравствует чистый воздух!

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * узнаешь сведения о так называемом табачном энергетическом вампиризме; * практически доказываешь, как и чем опасен табак (с помощью приборов); * организуешь тестирование своих друзей и родных.   **Основные понятия темы:**   * курительная ситуация; * травление табаком; * стадии никотинизма.   **КУРИТЕЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ** – жизненная ситуация, в которой человек курит табачные изделия.  Три формы поведения человека в курительной ситуации:  1) курит;  2) воздерживается по тем или иным причинам от курения;  3) курительная ситуация для человека – абсурд (она для него не существует).  **ТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ** - это высасываение энергии из наших детей.  Сокращение биополя человека:  от табака - 25%,  от алкоголя - 50%,  от других наркотиков - 70%.  **ПЕРВАЯ СТАДИЯ - (курежка)** Курильщик имеет устойчивую привычку к закуриванию табачных изделий в курительных ситуациях, но потребность в курении слабо выражена. С каждым днем потребность усиливается, курильщик ее в состоянии преодолеть и самостоятельно стать воздержанником. Куре­ние за компанию превращается в привычку.  **ВТОРАЯ СТАДИЯ НИКОТИНИЗМА - (жажда)** Потребность в курении значительно возрастает. Курильщик не в со­стоянии справиться с ней, хотя предпринимаются попытки бросить курение. Курильщик имеет свои плановые курения, он может курить в одиночестве. Неудовлетворение желания закурить вызывает психоло­гическое страдание, ощущение дискомфорта, неустроенность, состо­яние беспокойства, нервозность, подсасывание в области желудка. Появляется утренний никотиновый абстинентный синдром и потреб­ность курения натощак.  **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ НИКОТИНИЗМА (курительный запой)**  Потребность в курении настолько ярко выражена, что курильщик не способен даже на сутки прекратить курение. Развивается табачная наркотическая зависимость. Утренний никотиновый синдром ярко выражен, курение "натощак" становится обязательным. Воздержание от курения вызывает психологическое страдание, нервозность, физичес­кие недомогания, организм мучается. У курильщика появляются курительные болезни органов дыхания, кровеносных сосудов, сердца, головного мозга и т. д.  **Пометки на полях**  Энергия - вот вечное наслаждение.  *У. Блейк*  Блейк, Уильям (1757-1827) – английский поэт и художник.  В жизни народа, как в жизни человека, существуют периоды энергии - это всем известно; но от воли че­ловека зависит воспользоваться сими мгновениями силы или убить их в сладострастии и пороках; когда сие время пройдет, тогда тщетны все усилия, дабы произвесть, что было бы легким в минуты энергии.  *В. Одоевский.*  Одоевский Владимир Федорович (1803-1869) – русский писатель.  Среди тайн, которые становятся тем темнее, чем больше о них думают, останется всегда одна абсолют­ная истина: мы находимся перед лицом бесконечной и вечной Энергии, из которой все происходит.  *Г. Спенсер.*  Спенсер, Герберт (1820-1903) – английский философ, социолог и психолог.  Только соединив в одном фокусе энергию нашего духа, только превратив все наше существо в одну единственную силу, мы даем этой силе крылья и искусственным образом доводим ее гораздо дальше тех пределов, которые ей как будто поставила природа.  *Ф Шиллер.*  Шиллер, Иоганн Кристоф Фридрих (1759-1805) – немецкий поэт и драматург. | По данным великого русского ученого Александра Леонидовича Чижевского, выкуривая всего одну сигарету табачник убивает ионы кислорода на площади в 450 квадратных метров на этаже, где сам находится, и по 150 квадратных метров этажами выше и ниже. Про эти ионы мы много говорить не будем – ты, надеемся, слышал о них. Но тут вот какая тонкость. Буферный кислород (эти самые ионы) содержится в атмосфере в очень небольших количествах - всего полтора процента, но он как раз и выполняет роль, образно говоря, буфера, мешая самому кислороду, как пороху, мгновенно вспыхивать и сгорать. Так вот, Чижевский предостерегал: уменьшится коли­чество буферного кислорода на полпроцента - и жизнь на планете завянет. Сегодня человечество много делает для того, чтобы количество этих самых ионов кислорода сократить в атмосфере даже больше, чем на полпроцента.  Наибольший вклад в это опасное дело вносят отнюдь не промышленные гиганты-монстры, а табачники, ежегодно сжигающие на нашей планете свыше 12 биллионов папирос и сигарет: это 12×102 - вот такая астро­номическая цифра!  Когда-то Гитлер в своей книге "Моя борьба" писал: "Им, славянам (читай - россиянам) никаких прививок, никакой гигиены: только водка и табак!" Как бы порадовался фашистский изверг узнай он, как его доктрина претворена в жизнь "Только водка и табак!" - вдумайтесь в смысл этой фразы, дорогие друзья! И задайтесь вопросом: ну почему они там – "за бугром", радеют о трезвом, бестабачном образе жизни, а у нас слова "трезвость", "некурение" вызывают, к сожалению, ярость или насмешку у многих. Да и не только у них. Мы беседовали со многими педагогами, выступали в некоторых передачах с беседами о трезвом, здоровом образе жизни, писали материалы в газеты и журналы. С каким трудом проходило все это!  [Описание: http://trezvstav.narod.ru/pictures/golub4small.jpg](http://trezvstav.narod.ru/pictures/golub4big.jpg)  плакат Юлии Голубь  Рассмотрим ситуацию на энергетическом уровне членов этой семьи. Условно примем энергетику каждого за 100 процентов. Мы не будем сейчас подробно рассказывать о том, на какие виды деятельности и сколько тратится жизненной или психической энергии, поскольку речь идет непосредственно о вредном воздействии табакокурения на человека и его близких. Так вот, табачник-отец, высмолив вонючую заразу, заставляет организм работать в экстремальной ситуации, все внутренние ресурсы мобилизуются для того, чтобы как можно быстрее вывести из организма более четырех тысяч видов вреднейших веществ, являющихся составными частями табачного дыма. Причем около восьмидесяти из них представляют собой канцерогенные вещества (от латинского "cancer" – рак), а двенадцать являются коканцерогенными, то есть непосредственными возбудителями раковых заболеваний. Ну, да об этом позже. Пока хотим лишь еще раз напомнить об экстремальном режиме работы всего организма, пытающегося сделать все возможное для того, чтобы как можно быстрее всю эту ядовитую смесь вывести вон, не допустить заражения клеток канцерогенами, вовремя отбраковать уже зараженные клетки и избавиться от них. На подобную титаническую работу организм тратит не менее четверти жизненной энергии. Ну, а если количество высмоленных сигарет помножить на эти четвертушки, станет ясно – вся энергия должна уходить на борьбу с ядовитым табачным дерьмом!.. К счастью, наш организм умеет восполнять потери за счет забора космической энергии. Но ведь и эти механизмы требуют энергетических затрат, да и остальные виды деятельности человека сопровождаются энергетическими потерями.  А если, как подсчитали каунасские ученые, табашник тратит на мнимое удовольствие, заключающееся в самоотравлении себя ядовитой табачной смесью, не менее 25 процентов энергии, то каким образом он восполняет свои потери, если добавить сюда энергетический расход на пищеварение - около 40 процентов, а к нему и энергозатраты на выполнение работы, процесса ходьбы, словесного общения, выведение шлаков и прочих отходов? И вот получается, что папаша новорожденного человечка, чья энергетика гораздо выше, чем у мамы, которая также постоянно тратила свою энергию, ворвется в единое энергетическое поле (мама - малыш), независимо от своего желания, восполняя за его счет собственную утраченную энергетику!..  **Запомните**: члены семьи на энергетическом уровне действуют, как сообщающиеся сосуды. Все проходили в школе закон, сообщающихся сосудов? Помните, да? Вот и получается, что табачник-отец, помимо своей воли, чаще всего даже не догадываясь об этом, является энергетическим вампиром для своих самых близких людей, своего же ребенка, наконец.  Понаблюдайте за подобным папашей (а на его месте могут быть и мамаша, и дедушка, и бабушка). Усталый и раздраженный, он постепенно, как говорится, обмякает, а закапризничавший было малыш начинает засыпать. Муж жене показывает: гляди, мол, какой я - побаюкал, понянькался, и вот уже спит маленький!.. Но только нехороший этот сон, поскольку вызван он слабостью от энергопотерь...  Грядут следующие поколения, которые унаследуют у табачников еще большую степень иммунодефицита, о чем сейчас ярко свидетельствует все более распространяющийся СПИД. Жаль, ученые не публикуют результатов исследований, свидетельствующих о связи табакокурения с возникновением иммунодефицита.  Соколову Ю.А. лишь раз довелось в одном очень серьезном институте, в кабинете директора, ознакомиться с маленькой брошюркой, где приводились данные исследований по факторам риска среди табачников Москвы, а на обложке стоял гриф "ДСП" (для служебного пользования). Из этого уникального труда он почерпнул данные - в процентном исчислении о курильщиках столицы, что, впрочем, характерно для всей России. Так вот, установлено, что более 70 процентов взрослого населения Москвы являются табачниками.  Для сравнения приведем другие цифры. Во время зимней Олимпиады 1992 года средства массовой информации сообщили: в США курильщики составляют 25 процентов взрослого населения. А еще недавно в статистических справочниках 1980-1981 годов сообщалось, что в Америке было 48,7 процента курящих граждан страны. Представьте, какой резкий скачок нации к всеобщему оздоровлению!  Теперь мы хотим предложить вам несложный опыт с простейшей пружинкой, которую вы только что приобрели в магазине. Пружинка эта новая. Вы ее растянули и отпустили. Скажите, вернется ли она в исходное положение? Конечно, нет. Произойдет пусть незначительная, но деформация. Еще раз тяните и отпустите. Что произошло? Правильно, еще на несколько долей миллиметра она вновь растянулась, деформировалась. В конечном итоге, при постоянном процессе сжатия-разжатия, эта пружинка либо лопнет, либо полностью растянется, перестав выполнять предназначенные ей функции... А ваши некогда эластичные сосуды? Разве не то же происходит с ними? Добавьте сюда футеровку – оседание шлаков и других гадостей на стенки сосудов. Что получится? Ваша уникальная кровеносная система превратится в хрупкие, ломкие трубопроводы, которые уже не восстановить.  Поэтому, пожалуйста, постарайтесь сохранить то, что имеете сегодня, потому что завтра может наступить критический момент – и ваши сосуды не выдержат.  Тут уместен повтор о "традиционной" болезни курильщика, облитерирующем эндартериите. Суть заболевания состоит в заращении просвета в сосудах конечностей. Та самая футеровка. И до тех пор, пока табачник не перестанет заниматься самоотравлением ядовитым дерьмом, никакое лечение ему не поможет.  Еще раз напоминаем о симптомах болезни табашника – облитерации. Не испытываете ли вы зябкости ног? Не бывает ли у вас онемения конечностей? Не замечали ли вы на конечностях побеления кожи? Нет ли у вас так называемой перемежающейся хромоты?  Если нечто подобное вы у себя обнаружили, необходимо срочно отказаться от "дружеских объятий" табачного смрада, как говорится, еще вчера, в крайнем случае – прямо сейчас, потому что завтра уже может быть поздно.  Вспомните прекрасного актера Павла Луспекаева (таможенника Верещагина). Какого замечательного актера не стало! И все – из-за дрянной травяной набивки, завернутой в бумажную трубочку...  Мы заметили одну особенность. Более молодые наши слушатели и слушательницы на наших лекциях частенько смотрят на более старших табачников, рассказывающих о своих недомоганиях и прочих страданиях, связанных с табачной привязанностью. Им, молодым, кажется, что их-то минует сия горькая чаша, ведь они неприятных ощущений от дружбы с табачной заразой пока не испытывают. |

Рекомендации учителю

В результате данного занятия учащиеся должны уметь описать физиологические последствия курения и влияние табачной смолы на живую ткань.

Задача - продемонстрировать учащимся, что смоли­стые вещества немедленно проникают в рот и легкие. Учи­телю нужно иметь необходимое оборудование, изготовить прибор для курения. Если время ограничено, подготовьте прибор заранее. Используйте его для наглядной демонстра­ции.

ЧТО НЕОБХОДИМО:

- Прозрачная пластиковая бутылка из-под моющего средства с колпачком,

- Трубка с сигарету длиной 5-7,5 см,

- Шарик из ваты,

- Пластилин,

- Сигарета (лучше без фильтра),

- Спички,

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ:

В крышке проделайте отверстие размером с диаметр трубки.

Вставьте трубку и замажьте отверстие пластилином.

Вставьте ватный шарик в отверстие с одного конца трубки, сигарету - с другого.

Наверните крышку.

Сжав бутылку, выдавите из нее воздух.

Зажгите сигарету и начните медленно и равномерно ослаблять давление на бутылку.

ВЫВОДЫ ИЗ НАБЛЮДЕНИЙ:

Как выглядит ватный шарик после эк­сперимента?

Как выглядит бутылка?

Как вы думаете, какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность ваших легких?

ПРОДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

Потрите ватным шариком стебель не­скольких растений. Посмотрите, что про­изошло с растениями.

Материал этот можно несколько усложнить и предложить ученикам разработку профессора А. А. Александрова с "курящей куклой".

Покажите школьникам плакат с изображением человека. Попросите назвать те органы, на которые курение оказывает немедленное воздействие. Спросите, каким образом табачный дым действует на те или иные органы (зубы желтеют, портятся; глаза - слезятся; волосы - приобретают неприятный запах; легкие - загрязняются табачными смолами, темнеют; сердце бьется чаще; сосуды - суживаются, затрудняется кровоток).

Покажите школьникам на плакате сердце. Объясните, что это важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь и доставляющая ее по всем органам и тканям. Поясните, что табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем ему положено в норме.

Задайте школьникам простую арифметическую задачу:

сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего вынуждено делать на 5 - 10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

После того, как школьники дадут правильный ответ, объ­ясните им, что поскольку сердце курильщика изнашивается быстрее, чем сердце некурящего, оно больше подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие.

Покажите на плакате сосуды. Объясните, что у курящих они сужены и сердцу труднее проталкивать кровь через них, из-за чего ему приходится выполнять дополнительную ра­боту.

Покажите на плакате легкие. Скажите, что у некурящих легочная ткань эластичная, светлая. В легких происходит насыщение кислородом крови, поэтому они являются од­ним из важнейших органов. Что же происходит с легкими при курении?

Продемонстрируйте опыт с "курящей куклой" следую­щим образом.

Поместите небольшой кусочек ваты в утолщение про­зрачной трубки. Вставьте в мундштук сигарету и зажгите ее. "Выкурите" сигарету до конца с помощью резиновой груши (не торопитесь закончить опыт в противном случае эффект не будет очень наглядным). Затем извлеките вату из трубки, разверните и покажите школьникам изменение ее цвета. Обязательно пройдите по рядам и дайте каждому понюхать вату - это значительно усиливает воздействие.

Объясните школьникам, что в опыте они видели воздей­ствие лишь одной сигареты на "легкие" куклы, тогда как курильщик выкуривает много сигарет, и его легкие выгля­дят значительно чернее и запах от них еще сильнее.

В заключение занятия можно показать слайды, демонст­рирующие действие никотина и угарного газа на организм. Объясните школьникам, что при длительном воздействии этих компонентов на человеческий организм развиваются сердечно-сосудистые и бронхолегочные заболевания.

**Описание наглядного пособия "курящая кукла"**

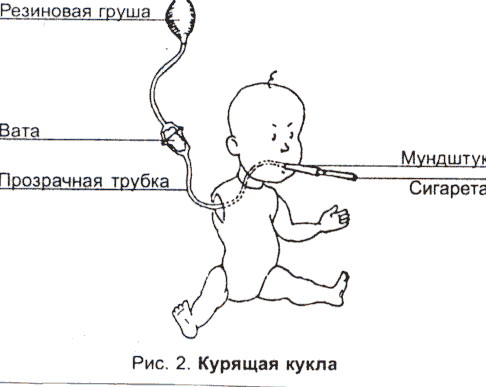
Наглядное пособие "курящая кукла" опробовано в ряде школ г. Москвы. Оно предназначено для:

1) наглядной демонстрации действия табачного дыма на легкие курильщика;

2) демонстрации низкой эффективности сигаретного фильтра, который способен задерживать лишь небольшое количество (около 20%) вредных компонентов табачного дыма;

3) вызывания реакции отвращения у детей на запах и вид продуктов курения табака.

Чтобы изготовить пособие "курящая кукла" (см. рисунок), необходимо иметь детскую куклу среднего размера, резиновую грушу, кусок ваты, одноразовую систему для внут­ривенного переливания растворов (или просто систему про­зрачных трубок), сигарету с фильтром и спички.



Демонстрировать опыт следует в специально оборудованном помещении (кабинета физики, химии, биологии) или в теплое время года, чтобы иметь возможность сразу после проведения опыта проветрить помещение.

Вату следует поместить в стаканчик одноразовой систе­мы переливания или в прозрачную трубку, если система пе­реливания отсутствует.

В начале опыта учитель просит учеников представить, что подобно тому, как сигаретный дым проходит через вату, он проходит и через легкие курящего человека.

**Измените привычное и запомните:**

курить - **травиться**,

курилка - **травилка**,

сигарета - **мерзопакостная соска**,

пачка сигарет - **карманный Чернобыль**.

Ответьте на следующие вопросы "Верно" - "Неверно"!

1. Одна из главных причин, почему подростки курят, чтобы "быть как все".

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает один литр табачной смолы.

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

6. Одной пачки сигарет вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление и нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.

8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.

9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превращается в привычку.

Статистика о табакотравлении

* При табакотравлении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают; 25% поглощает сам курильщик; 50% отравляют воздух в помещении;
* В атмосферу выделяется 500000 тонн оксида углерода, 720 тонн синильной кислоты, 108000 тонн никотина, 384000 тонн аммиака.
* Жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержит больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком.
* Организм некурящих людей не вырабатывает адаптационной способности сопротивляться табачному яду, поэтому они к нему очень чувствительны. Массовое отравление способствует возникновению развитию и ухудшению течения заболеваний более 1/3 населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека.
* Если не принимать на работу курильщиков, можно сэкономить:
* 10% - на зарплате;
* 30% - на выплате страховок по болезням и пожарам;
* 50% - на амортизации мебели;
* 50% - на уборке помещений;
* 75% - на выплате пособий по нетрудоспособности.
* Длительность "перекура" при умножении на количество сигарет и 5 рабочих дней дают 500 минут в неделю - 1 рабочий день в неделю 1 курильщик "прокуривает".
* Стоимость табачных изделий, ежегодно потребляемых в России, составляет более 8 млрд. долларов США. Эти огромные ресурсы образуются за счет потерь жизни и здоровья людей. Они используются в целях защиты табачных доходов, для пропаганды курения и блокирования мер по его ограничению. Интересно сопоставить, что отечественный рынок лекарств в розничных ценах оценивается в 2,5 млрд. долларов США.
* По данным ФСНП в 1999 году в бюджет было собрано акцизов с табачных изделий немногим более 2 миллиардов рублей, или 10% от того, что должен дать казне табак. Профессор А. Портнов полагает, что в 2000 году планировалось получить от табачной отрасли в бюджет 3 миллиарда рублей (100 миллионов долларов США), при емкости табачного рынка страны более четырех миллиардов долларов США. Стоимость основных фондов табачной промышленности – 900 миллионов долларов США, число работающих в отрасли – 15 тысяч человек, на оплату труда которых приходится не более 50 миллионов долларов США в год. Таким образом, чистые доходы табачников составляют не менее двух миллиардов долларов США в год, из которых государству достается лишь 5%. При этом два миллиарда долларов – это стоимость обеспечения человеческих условий, обучения и воспитания двух миллионов беспризорных детей в России.
* Нелепое пристрастие – курение – поразило в мире около 1,1 миллиарда людей в возрасте старше 15 лет. 72% курящих (к 2025 году эта доля вырастет до 85%) – жители развивающихся стран. Более четверти (!) курящих убивает табак, смерть курильщиков наступает преждевременно. Курение сокращает продолжительность жизни человека в среднем на 25 лет, снижает качество жизни, делает человека несчастным. Табак убивает человека постепенно, обычно от начала курения до развития смертельных болезней и смерти проходит 20 лет и более. В мире от курения погибает 3,5 миллиона человек в год, и к 2025 году число смертей может возрасти до 10 миллионов в год. Таким образом, в ближайшие 30 лет от табака могут умереть более 100 миллионов жителей планеты, если не бороться с табачным бизнесом.

Токсичность табака

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составные части | Количество | Эффект |
| Твердые частицы | 15-49 мг | Т, ЧК |
| Окись углерода (СО) | 10-23 мг | Т |
| Никотин | 1-2,5 мг | Т |
| Ацетальдегид | 0,5-1,2 мг | ЦТ |
| NO3 | 500-600 мкг | Т |
| Цианистый водород | 400-500 мкг | ЦТ, Т |
| Катехин | 140-500 мкг | КОК |
| Ацетон | 100-250 мкг | ЦТ |
| Муравьиная кислота | 80-600 мкг | ЦТ |
| Фенол | 60-140 мкг | ИВО |
| Аммиак | 50-130 мкг | Т |
| Акролеин | 50-100 мкг | ЦТ |
| Бензол | 20-50 мкг | ЧК |
| Формальдегид | 5-100 мкг | ИВО |
| Акрилонитрил | 3,2-15 мкг | К |
| 2-нитропропан | 0,2-2,2 | К |
| Карбазол | 0-1 мкг | К |
| Полоний 210 (Ро210) | 0,2-0,3 пКи | Т, М |

Т - токсичен, ЧК - человеческий канцероген, КОК коканцероген, ЦТ - целиотоксическое вещество, ИВО - ини­циализирующее возникновение опухолей, К – канцероген, М - мутаген.

### Вопросы и задания

1. Кому и почему я хочу помочь избавиться от табачного самоотравления?

2. Все ли я делаю для укрепления своего здоровья?

3. Отношение к курильщикам.

4. Прояснённость сознания по табачной проблеме.

5. Мысли о курении в настоящее время во сне, во время работы, во время отдыха, во время волнения.

6. Физическое и психическое самочувствие в настоящее время.

7. Чем опасно курения для вас, ваших близких? Насколько меньше живут жены курящих мужей?

8. Умею ли я радоваться новому дню, утру, восходу и заходу солнца и т. д., улыбке родных и близких?

9. Уважаю ли я себя? Почему?

10. Если бы жизнь начать сначала, то... (продолжите изложение данной мысли).

11. Организуй тестирование друзей и родных.

### Домашнее чтение

Рубрика "Дорогая Яна" дает советы тем, кто пишет о свих трудностях, связанных с курением. Здесь представлены недавно пришедшие в ее адрес письма. Помогите Яне вначале ответить на первые два, а затем на оставшиеся 3 письма.

Дорогая Яна!

Я и мой друг имеем серьезные намере­ния. Мы даже пару раз говорили о том, чтобы пожениться. Нам повезло в том, что наши мнения во многом совпадают. Но ког­да мы заговорили о детях, мы чуть-чуть поспорили. Дело в том, что мы оба курим. Я знаю, что это может нанести вред мне и будущему ребенку, поэтому я решила бросать, и мой друг меня целиком поддерживает. Однако, он считает, что его курение не принесет вре­да никому. Прав ли он?

###### С уважением. Будущая Мама

Дорогая Яна!

Мне четырнадцать лет. Моя мама и мой старший брат курят, и я тоже решил попро­бовать. После первого раза меня стошнило, в следующий раз у меня только кружилась голова. К несчастью моя мама почувствова­ла запах в моей комнате и ужасно, рассерди­лась. Она вынудила дать обещание никогда в жизни этого больше не делать. Но это не­легко, когда в доме все курят. Мне кажется, я имею право сделать свой собственный вы­бор, не так ли?

###### Искренне твой, Единственный

Дорогая Яна!

Мой папа умер от сердечного приступа два года назад. Причины тому были разные, но основная - курение. Я сам не курю, но курят мои друзья, даже мои лучшие друзья, которые знали моего отца, любили его и видели, что с ним стало. Конечно, я все равно буду дружить с ними, даже если они будут продолжать курить, только вот всякий раз, когда они закуривают сигарету, я злюсь и расстраиваюсь. Как мне сказать все, что я думаю, без нравоучительства?

###### Твой несчастный друг курильщиков

Дорогая Яна!

Я собираюсь на первое свидание с мальчиком, который мне очень нравится. Я сама не курю, он - курит. Своим родителям я помогла отказаться от этой привычки, но это же - мои родители, что мне ответить ему, когда он вынет сигарету и спросит, не возражаю ли я, если он закурит?

###### Искренне твоя, Снедаемая Любовью

Дорогая Яна!

Мне 16 лет, курю уже два года, дошла до пачки в день. Когда я не курю, мне плохо. Я считаю, что сигарета снимает нервные напряжения. Недавно я начала встречаться с парнем, который мне уже давно нравится, Он веселый, умный, мне кажется, я ему нравлюсь. Он не курит и я слышала, как он говорил, что курение - преглупейшая вещь. Мне он этого не говорил, но я боюсь, что может сказать или вдруг перестанет со мной встречаться. При нем я еще не курила. Но я все время спрашиваю себя, а не следует ли ему принимать меня такой, какой я есть?

###### Искренне твоя, Вопрошающая Курильщица

##### Курильщик

Г.Б. Кремнев

Ты, выпуская дым пахучий,

Себе солидность придаешь.

А запах от тебя вонючий,

Но ты того не признаешь.

Твой дым, курилка, неприятен,

Но как тебе о том сказать?

Опомнись! ТЫ же одурачен.

Невинных можешь наказать.

И чтоб не ждал тебя могильщик,

И чтоб не звали дураком,

Ты курс Шичко пройди, курильщик

И кончи дружбу с табаком!

#### Кроха

###### М.А. Оганова

Кроха-сын пришел к отцу

И спросила кроха:

"Если я курить начну –

Это очень плохо?"

Видимо врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда,

Глядя сыну в очи:

"Да, сынок, курить табак –

Это плохо очень".

Сын, услышав сей ответ,

Снова вопрошает:

"Ты ведь куришь много лет

И не умираешь?"

"Да, курю я много лет,

Отдыха не зная.

Я не ведал страшных бед,

А вся глава – седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.

Прошлым летом иль, забыл,

Что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там.

Еле откачали.

Да, спасибо докторам –

Умереть не дали.

Сердце, легкие больны,

В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил

За свое куренье.

Никотин – опасный яд.

Сердце поражает,

А смола от сигарет

В бронхах оседает,

А угарный газ СО,

Попадая с дымом,

Он в крови вступить готов

В связь с гемоглобином.

Ведь курильщика всегда

Гипоксия мучит,

Под глазами синева

Почернее тучи".

"Ну и ну!" – воскликнул сын, -

Как ты много знаешь

Про смолу и никотин,

Гипоксию, гемоглобин...

А курить, однако ж, не бросаешь!"

"Дорогой сыночек мой,

Я б тебе слукавил,

Но признаюсь, лишь с тобой

Факты сопоставил.

Я бросал курить раз 5,

может быть и боле,

Да беда курю опять –

Не хватает воли".

"Нет, ты сильный, мой отец,

Волевой и смело

Завершишь ты, наконец, Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил эту гадость,

Некурящим начал жить

Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать

Никогда не поздно.

Трудно снова не начать.

Трудно, но возможно.

Ты мой папа, я – твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

Я и мама не хотим

Мы курить пассивно.

К нам ведь тоже никотин

Попадает с дымом.

И семейный наш бюджет

Станет побогаче.

Купим мне велосипед,

Чтоб гонял на даче".

"Ну и кроха! Вот так сын –

Хитрован ужасный.

Все проблемы враз решил.

Ладно. Я согласный.

Но условия скорей

Тоже выдвигаю –

Ты и пробовать не смей.

А я курить бросаю".

И решили впредь еще

И отец, и кроха:

"Будем делать хорошо

И не будем плохо!"

**Литература:**

Гоштаутас А.А., Баубинене А.В., Ругявичус М.З., Грабаускас В.И. Сопоставление поведенческих характеристик курящих и некурящих мужчин // Кардиология. – 1981. - № 9. – С. 100-102.

Демин А.К., Демина И.А. Табачного паразита – на свалку истории / Дымовая завеса. Канадская табачная война. С. 454-472.

Каннингхэм Роб. Дымовая завеса. Канадская табачная война / Пер. с англ. Под ред. А.К. Демина. Подготовлено и опубликовано Российской ассоциацией общественного здоровья при сотрудни­честве с Исследовательским центром по проблемам международ­ного развития (Канада). - Москва, 2001.- 497 с.

Карпов A.M. Образовательно-воспитательные основы профилак­тики и психотерапии наркомании. - Казань: Медицина, 2000. - 36 с.

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

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

Новиков О.В. Тайны золотого листа. – Казань, 124 с.

Скворцова Е., Иоффина О. Борьба с курением за рубежом // Врач. – 1995. - № 3. - С. 42-44.

Смирнов В.К. Клиника и терапия табачной зависимости. - М., 2000. – 96 с.

## Глава 2

## Еще раз о табачном обмане

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * учишься более глубоко осознавать понятие "ранняя профилактика курения"; * осмысливаешь проблемы, связанные с прокурительной запрограммированностью; * знакомишься с новой наукой – гортоновикой.   **Основные понятия темы:**   * ранняя профилактика курения; * наркотизм и курение; * прокурительная запрограммированность; * гортоновика; * привычное курение; * привыкание к курению.   **ГОРТОНОВИКА** –  новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновики – разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т. п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновики. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые нами, а также рекомендуемые читателям, - методы самоизбавления и гортоновические.  **РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ**  Порой под ранней профилактикой курения понимается проведение агитации против курения начиная с дошкольно­го возраста. Однако это неверный подход, поскольку нельзя механически переносить на детский возраст формы профи­лактики, опробованные на взрослых. Известно, что объект профилактической работы не остается неизменным: в дошкольном и младшем школьном возрасте это семья, в ран­нем и среднем подростковом возрасте - коллектив сверст­ников и только начиная с юношеского возраста - отдельно взятая личность. В связи с этим ранняя профилактика зна­чительно отличается от профилактики в общепринятом смысле слова - это, в первую очередь, создание представле­ния о нормальном, правильном функционировании орга­низма и во вторую - о вредных привычках, которые мешают этому.  **ПРИВЫЧНОЕ КУРЕНИЕ**  Если на начальных стадиях курения зависимость от него скорее внешняя, социально обусловленная (курение за ком­панию, собирание сигаретных пачек и т. д.) или же психологическая (отдых, эмоциональная разрядка, курение в стрес­совой ситуации и др.), то по мере привыкания к курению формируется фармакологическая зависимость от табака, которая характеризуется регулярно возникающей потребно­стью в курении при любых внешних обстоятельствах и психологическом состоянии человека.  **ПРИВЫКАНИЕ К КУРЕНИЮ**  Формирование табачной зависимости связано с рядом факторов: интенсивностью, стажем курения, а также рит­мичностью курения. Таким образом, привыкание формиру­ется быстро, если человек курит часто и регулярно какое-то время. Пассивное курение детей в присутствии курящих родителей или взрослых является своего рода "подготови­тельным этапом" к началу настоящего курения. Пассивное курение можно зачислить в стаж курильщика.  **ПРОКУРИТЕЛЬНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ:**  1) искаженность сознания ложными прокурительными сведениями, вынуждающая человека вопреки инстинкту самосохранения, поглощать яв­ную отраву;  2) изуродованность мозга (сознания) ложными прокурительными све­дениями, включающая в себя установку (настроенность) на курение, программу отношения к нему прокурительное убеждение  **Пометки на полях**  Скрывать обман - это тоже обман.  *Античный*  *афоризм.*  Обманщик в конечном счете обманывает самого себя.  *М. Ганди.*  Ганди, Мохандас Кармчанд (1869-1948) – индийский мыслитель и политический деятель.  Случается, что обман приносит успех, но он всегда кончает жизнь самоубийством.  *Д. Джебран.*  Джебран, Халиль Джебран (1883-1931) – ливанский писатель и художник.  Обманывать людей тем опасно, что в конце концов начинаешь обманывать самого себя.  *Э.Дузе.*  Дузе, Элеонора (1859-1952) – итальянская актриса.  Можно обманывать часть народа все время, и весь народ - некоторое время, но нельзя обманывать весь народ все время.  *А. Линкольн*  Линкольн, Авраам (1809-1865) – американский политический деятель, публицист, президент США. | Отношение к курению характеризует также способность человека патриотически мыслить. Покупая сигареты, курильщики способствуют оттоку денег из своей страны и созданию рабочих мест в других государствах.  На свою страну, на свой город – они плюют, воздух в своей стране портят, укорачивают жизнь себе и своим соотечественникам, становятся виновниками пожаров и т. д. и т. п.  Если человек этого не понимает, или игнорирует эти стороны курения, то это уменьшает его моральное право работать на ответственных руководящих должностях. Так везде в мире.  Из России вывозят нефть, газ, металлы и другое сырье, которое преумножает богатства Запада. Эти невосполнимые ресурсы не явля­ются лишними для нас самих, их не хватит нашим внукам.  В Россию по высоким ценам ввозится алкогольная, табачная, наркотическая, и другая продукция, не только не содержащая полезных для человека и общества веществ, но и разрушающая нравственное, психическое и физическое здоровье людей, оказывающая генотоксическое действие, которое проявится дефектами у потомства.  Обыкновенному человеку понятно, что происходит крупномас­штабный обмен ценностей на антиценности, сопоставимый с преда­тельством интересов своего народа. Защитить себя и свои интересы мы можем только сами.  Реклама сигарет компрометирует людей ее выполняющих и разрешающих.  Либо современная система среднего и высшего образования не учит детей самому главному - думать, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, сознавать и защищать свои интересы и права, руководствоваться в своих поступках разумом. Либо у системы государственного образования и домашнего воспитания имеются мощные конкуренты в лице средств массовой информации, телевиде­ния и радио, шоу-бизнеса, музыкально-развлекательной продукции, которые нейтрализуют образовательно-воспитательную работу шко­лы и семьи и навязывают всем нам легкий, бездумный, потребительско-паразитический стиль мышления и образа жизни.  Что останется после нас?  "Курение - не частное дело человека, а масштабная полити­ческая проблема, решаемая обществом на объективной основе с по­мощью многообразных механизмов, в первую очередь - государст­венных". Это суждение крупнейших знатоков проблемы: А.К. Демина - президента общероссийской общественной организации "Россий­ская ассоциация общественного здоровья" и И.А. Деминой - предсе­дателя Московского городского отделения общероссийской общест­венной организации "Российская ассоциация общественного здоровья".  Они считают, что необходимо признать существование антаго­низма интересов защитников здоровья людей и табачной индуст­рии. "Табачники" превращают страдания людей в огромные прибыли. Компромисс между ними невозможен в силу амораль­ности действий табачной индустрии, прикрывающейся рассужде­ниями о праве на свободу выбора взрослого человека в отношении курения.  Курение - главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека. Эта причина устранима.  Роб Кеннингхэм, автор книги "Дымовая завеса. Канадская табач­ная война", пишет: "Термин "война" применительно к табачным битвам является вполне адекватным. Табачная отрасль – агрессор, контролируемый иностранцами, каждый год сознательно убивает десятки тысяч канадских граждан. У десятков тысяч детей возникает наркотическая зависимость (от никотина). Табачные компании лишают детей свободы - может быть, на всю остав­шуюся жизнь. Чтобы сохранить и расширить свою империю, табачная индустрия пользуется прекрасно отлаженной пропагандистской ма­шиной. Человеческие жертвы, лишение свободы, пропаганда харак­терны именно для военных действий".  В войне табачников с защитниками здоровья людей, первые пока выигрывают в большинстве стран, в том числе в России. Финансовых и пропагандистских ресурсов у табачных компаний больше чем у за­щитников здоровья людей. Так. например, транснациональная компа­ния Филипп Моррис в 1966 году израсходовала 813 миллионов дол­ларов США на рекламу курения вне США, и стала девятым по вели­чине рекламодателем в мире.  Табачные компании находят "специалистов", отрицающих вред курения для здоровья, агрессивно и изощренно занимаются маркетин­гом сигарет, создают моду на сигареты, навязывают представление о том, что курение иностранных сигарет является признаком богатства и успеха в жизни, активно борются против любых попыток регулиро­вания табачного бизнеса.  Как пишет профессор Карпов А.М., курение - занятие вредное как для человека, так и для общества. Удовольствие создает не дым, а творческое воображение курящего[[1]](#footnote-1)\*.  Вполне успешно могут конкурировать с курением увлечения трудом и спортом, владение техниками саморегуляции, развитие спо­собности общаться, нравиться людям, высказывать свои мысли, по­нимать себя и удовлетворять свои потребности адекватным способом без самообмана на фоне отравления.  Люби и уважай самого себя. Помни, что ты самое доро­гое, единственное и неповторимое существо на свете. Тебе дан бесценный дар: жить, знать, мыслить, выбирать, действовать, трудиться, любить, наслаждаться. Используй этот дар для са­мого себя и тех, кого ты любишь. Чтобы у тебя его не отняли, будь разумен.  Получив системные и доказательные представления о вредо­носном влиянии курения на твой организм и твою личность, ты перестанешь получать удовольствия от курения. Здоровая, разум­ная часть твоей личности окрепла. Она взбунтуется, пойдет в атаку на "курящую" часть личности и победит ее. Не сопротивляйся твоему разуму. Покайся, попроси проще­ния у самого себя и твоих близких. Начни новую жизнь!  Возможно, тебе помешают скептицизм и нигилизм, наличие каких-либо причин для продолжения курения. Не торопись. Почитай и подумай еще. Учти, что организм и личность человека структуры не абсолютно жесткие, они обладают способ­ностью к изменению, а этим процессом можно управлять. Бросить курить никогда не рано, не поздно, не противопоказано.  Может оказаться, что слишком велики диссоциативные рас­стройства твоей личности. Нет должной связи между разумом и волей... И в этом случае, не отчаивайся. Есть универсально эффективное средство, которым ты также обладаешь. Целенаправленная, организованная, конструктивная, полезная деятельность наилучшим образом способствует укреплению и интеграции психических и соматических функций. Пойди по этому пути и ты добьешься успеха.  **Информация для учителя**  Объясните всему классу, что те, кто решил курить, ста­нут совсем другими людьми, по сравнению с тем, если бы они не курили, как в краткосрочном, так и в долговремен­ном плане. Сосредоточьте свое внимание на побочных яв­лениях, вызываемых курением, как то: неприятный запах изо рта, пропахшая дымом одежда. Предложите учащимся назвать другие последствия и запишите их на доске. Сюда может входить следующее: пожелтевшие зубы, пальцы, покрытые пятнами, волосы и одежда, пропахшие дымом, откашливаемая мокрота, одышка, сухой кашель, раздраже­ние глаз, прожженная одежда, неприятный запах изо рта и пустой кошелек. В конце данного занятия в плане подго­товки к следующему учитель раздает подросткам материал "портрет курильщика" и предлагает провести опрос среди населения.  Объявите учащимся, что они сейчас будут играть в иг­ру "Вы рискуете своими легкими!" Распределите учеников по трем командам и объясните им правила игры. Так как ответ могут знать сразу несколько человек, посоветуйте выбрать в командах капитана, который должен поднимать руку, если у команды готов ответ. Члены команды могут предлагать капитану свой вариант ответа.  Эта игра похожа на телеигры. Учитель зачитывает вопрос. Если у команды готов ответ, капитан поднимает руку. Отвечает та команда, капитан которой первым поднял руку. Если ответ команды правильный, команда получает 10 очков. Если ответ непра­вильный, то учитель повторяет вопрос и право ответа переходит к другой команде. За неправильный ответ присуждается "дефект", т. е. набор желтых зубов курильщика или прокуренные волосы. Если команда получает три "дефекта" она выбывает из игры.  Рекомендуется в конце занятия раздать лист вопросов с правильными ответами. Попросите учащихся написать страничку или что-то около того по тому, что больше всего из видов узнанного их удивило или встревожило. Предложите свои пояснения.  Может быть и другой вариант этого урока.  Начните урок, обратив внимание учащихся на то, что "курить - не курить" есть важный вопрос, решать ко­торый приходится каждому из нас в какой-то момент жиз­ни. Поэтому в задачу занятия входит не только изучение влияния курения на организм, а также выполнение опреде­ленных упражнений, способствующих укреплению в уча­щихся чувства уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели и находиться в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений.  Оптимальное решение относительно принятия решения можно принять, только поняв, кем являешься, кем хочешь быть, как стать тем, кем собираешься быть. Только тогда можно свободно решить вписывать или нет курение в твои планы на ближайшую и отдаленную перспективу.  Попросите школьников открыть чистую страницу. На­пишите на доске заголовок "Что мне нравится в себе са­мом" и попросите учащихся переписать этот заголовок в тетради. Пусть учащиеся выпишут по ним пять своих качеств. Им необходимо отразить такие вещи как внешность, характер, специальные навыки и т. д. Отведите на это не более 3 минут. Затем попросите их расположить эти ка­чества в порядке убывания важности от 1 (самого важного) до 5 (наименее важного). Дайте 2 минуты на это задание. Когда они будут готовы, попросите их отложить спи­сок на время в сторону.  Учащиеся прикрепляют друг другу на спину чистый лист бумаги. Свободно пере­мещаясь по классу, каждый вписывает в лист по одному качеству, наиболее привле­кательному для него в этом человеке. Если на каком-либо из листочков уже есть 5 ка­честв, ничего добавлять нельзя и ученик должен перейти к другому однокласснику. Постарайтесь организовать работу так, чтобы у каждого ученика было написано на спине по крайней мере 4 качества. Затем попросите учащихся сесть на свои места и просмотреть свои списки. Подчеркните, что теперь у них есть некоторое представление о том, как они выглядят в глазах других. Опросите, есть ли что-нибудь и списках что их удивило? Пусть ученики сравнят полученные списки с теми, что они составила сами. Упоминается ли в них курение? Почему да, почему нет?  **Информация для размышлений:**   * Выкуренная сигарета (папироса) вызывает вначале расширение кровеносных сосудов. Кровоснабжение мозга при этом несколько улучшается, что создает ощущение бодрости. Однако уже через несколько минут это состояние исчезает и наступает сужение сосудов. Курильщик, чтобы поддержать это кажущееся состояние бодрости, выкуривает одну сигарету за другой с интервалом в 25-30 минут. В среднем любители табака выкуривают за рабочий день 12-15 сигарет. * Интересные данные были получены американскими учеными. Исследования проводились с девятью курящими и девятью некурящими студентами в течение 18 вечеров. В результате оказалось, что в среднем из семи умственных процессов под влиянием курения повышение отмечалось только в двух процессах, а понижение – в пяти. Так, было обнаружено повышение скорости чтения слов (+6,38%), но понижение в скорости вычеркивания букв (-1,02%), точности вычеркивания букв (-1,09%), объеме памяти (-5,07%), точности арифметических действий (-5,55%) и легкости заучивания текста (-4,24%). Таким образом, можно констатировать, что курение снижает показатели умственной деятельности. * Если обычную работу человек выполняет за 7 часов, то после выкуривания в день пачки сигарет для этой же работы ему требуется 8 и больше часов. * Установлена связь между курением табака и производственным травматизмом. Под влиянием курения ослабляется внимание, снижается точность движения, изменяет человеку и глазомер. В результате всех этих нарушений нерационально тратится время на работу, снижается производительность труда, возможен брак, травмы. * Выкуривание даже нескольких сигарет в день снижает двигательно-моторную реакцию человека. Это имеет большое значение при работе с высокими скоростями или с приборами, агрегатами, которые требуют точных движений, быстрой реакции. Как известно, скорость ответной реакции человека на внешние раздражители составляет в среднем 0,5 секунды. От курения даже одной сигареты она может удлиниться до одной секунды и более. Вот почему у курящих водителей значительно больше ошибок при вождении, чем у некурящих. Установлено, что курение в автомобиле с закрытыми стеклами не менее вредно и опасно для шофера, чем употребление спиртных изделий. Во время курения при длительных поездках в кабине автомашины накапливается такое количество углекислого газа, которое способно привести к чрезмерной усталости. Углекислый газ вызывает ацидоз крови. В то время, как в самом табачном дыме содержится 0,3-1% углекислого газа, в организме курящего его обнаруживают в 10 раз больше, чем в норме. Если водитель автомобиля в течение часа выкурит четыре сигареты, то концентрация углекислого газа превысит предельно допустимую норму. Шведские ученые, исследуя причины автомобильных аварий, установили, что при курении в автомобиле с закрытыми стеклами одновременно трех сигарет, значительно снижается острота зрения. * Увеличение частоты сокращения сердечной мышцы, вызываемое ку­рением, вынуждает сердце в течение суток сокращаться лишних 10000-25000 раз, заставляя его усиленно работать лишних три-четыре часа за счет уменьшения длительности пауз между сокращениями, что ведет к преждевременному его изнашиванию. * Изучение координации движений показало, что через короткий про­межуток времени после курения она снижается на 23%. Особенно от­четливо угнетающее действие курения видно при анализе результатов спортивных соревнований. В опытах по бросанию в цель мяча было установлено, что спортсмены после одной выкуренной, сигареты делали 12% ошибок, а после двух - 14,5% ошибок. Отрицательное влияние курения отмечалось даже через 30 минут: точность попадания ухудшалась на 9%. * По данным одного зарубежного исследования, стрелок, выбивший 96 очков из 100 возможных, после выкуривания нескольких сигарет перед стрельбой выбил лишь 40 очков. * Исследования показали, что через 5-10 минут после курения мышечная сила уменьшается на 15%. |

* В США подсчитано, что работа, на выполнение которой требуется 8 часов, при выкуривании пачки сигарет требует уже на два часа больше.
* Курящая машинистка делает больше ошибок, скорее устает, у нее рассеивается внимание.
* В CШA наблюдали за реакцией курящего пилота. Было установлено, что у него снижается острота зрения, нарушается координация движений, уменьшается внимание, чувство времени и ритма, замедляется принятие решений. При заполнении кабины экипажа табачным дымом эти нарушения наблюдались и у других, некурящих, членов экипажа.
* Американский ученый Дунн, опросив 3,5 тысячи студентов, выявил, что среди хорошо успевающих было только 16,7% курящих, среди слабо успевающих – 45,2%, а среди неуспевающих – 59,1% курящих.
* У злостных курильщиков число невыходов на работу вдвое больше, чем у некурящих. Курящие около 10 лет болеют в 3,5 раза чаще, чем некурящие, вследствие чего в 5 раз чаще отсутствуют на работе.

**Задания и упражнения:**

Напишите сочинение по одной из предложенных тем:

*1. Как уберечь наших сограждан от табака и других вредных привычек.*

*2. О тех, кого рано из жизни унесли табак и другие вредные привычки – алкоголь, наркомания и др.*

*3. Мое письмо в правительство с предложениями по оздоровлению народа.*

*4. Кому я помог избавиться от вредных привычек.*

*5. Чем и как мне помогли настоящие занятия.*

### Домашнее чтение

##### Гиганты здоровья

Давайте посмотрим жизнь и деятельность многих активных долгожителей, таких например, как Поль Брегг, Порфирий Иванов, Михаил Котляров и других. Посмотрите, к каким интересным выводам можно придти, обратив внимание только на некоторые детали из жизни этих "китов здоровья".

**ПОЛЬ БРЕГГ.** С рождения у него было слабое сердце. В 8 лет сваливает лихорадка и он 11 дней находится между жизнью и смертью. Вскоре стали развиваться и другие заболевания: астма, бронхит, туберкулез. В 16 лет знаменитые врачи поставили диагноз: "неизлечим", "безнадежен". Но он выжил и выздоровел с помощью воздуха, солнца, холодной воды, физической активности и здоровой пищи. Дожил до 95 лет и трагически погиб в океане во время катания на серфинге. До последних дней жизни Поль Брегг был силен, подвижен, гибок и вынослив, как юноша.

**ПОРФИРИЙ ИВАНОВ**. До 35 лет много пил и курил. Несмотря на то, что от природы он был сильным человекам, стал часто болеть. Появился постоянный сильный кашель и все могло окончиться трагически. Но вовремя задумался о своем здоровье, стал искать пути оздоровления в природе, прекратил курение и употребление алкоголя. Он использовал только природные силы: солнце, воздух и холодную воду. Вскоре он распрощался со всеми болезнями и прожил еще 50 лет.

**МИХАИЛ КОТЛЯРОВ**. До 64 лет жил "как все". Со спор­том был знаком как зритель. Никаких физических зарядок не признавал, умеренно употреблял алкоголь. В течение 50 лет жизни много курил; при росте 173 см его вес был 90 кг. Это почти на два десятка килограммов выше нормы.

И вот в 64 года после сильнейшего сердечного приступа врачи предписали ему покой, лекарства и никаких актив­ных движений.

До ближайшей аптеки или магазина он доходил с несколькими передышками. Но человек не стал ждать "за­ката".

Он обратился к силам природы, и они помогли ему. Чтобы хоть немного укрепить сердце, М.М. Котляров на свой страх и риск приступил к дозированной ходьбе, а затем и медленным пробежкам по 10-15 минут. Через год тренировок М.М. Котляров не узнавал себя. Неужели еще недавно он не мог выходить из дома без валидола? А что было спустя некоторое время и предположить невозможно. В семидесятилетнем возрасте этот человек (слово старик здесь неуместно) в самый сильный мороз принимает участие в забегах на марафонские дистанции в спортивных трусах и майке, на которой с одной стороны был изображен портрет А.В. Суворова, чей метод он взял на вооружение, а с другой – надпись: "Потомство – бери с меня пример". Вот в таком активном режиме он прожил еще 26 лет.

Можно еще привести немало наглядных примеров. Наш соратник Ф.Г. Углов, 100 лет от роду, занесен в "Книгу рекордов Гиннеса" как старейший в мире действующий хирург. Профессор, лауреат Ленинской премии, академик Российской академии медицинских наук, Почетный член многих академий и хирургических обществ мира, редактор журнала "Вестник хирургии", председатель Союза борьбы за народную трезвость – вот неполный перечень его званий и должностей, свидетельствующих о яркой, активной, творческой жизни. Ф.Г. Углов вспоминает, как его мать постоянно напоминала ему, что переедать вредно для здоровья, что выходить из-за обеденного стола надо с чувством легкого голода. Профессор сам удивляется своему возрасту. "Я его не чувствию, мне, наверное, его кто-нибудь приписал", - шутит он.

Даже самый кратчайший анализ жизни этих гигантов здоровья позволяет утверждать, что каждый человек, неза­висимо от возраста, от состояния своего здоровья, разумно перестроив свой образ жизни, может создать себе отменное здоровье. Последнее может быть заработано только своим трудом, своими силами и без каких-либо медикаментозных средств.

#### О табаке, водке и моем дяде

Сейчас его уже нет в живых, умер он полгода назад. А началось все лет 10 назад. Сначала мой дядька пил один дома. Затем попробовала водочки его жена – и понеслось. Стал выпивать и их сын. Очень быстро догнал родителей и вскоре, наверное, перегнал. Сигареты и водка поселились в их доме. Сын их женился, но вскоре разошелся, все по той же причине: водка. Дядька мой в это время вышел на пенсию по болезни. У него были очень плохие легкие. Врачи категорически запретили ему курить, но для него курево оказалось дороже. У них в то время было все: квартира, дача. И вдруг грянул гром. Их сын поехал на озеро на рыбалку и утонул. Искали 9 дней. Потом похоронили. Дядя с супругой тогда уже пили вовсю. Жили они на даче в то время, дочка привезла к ним внуков на Новый год. Новый год они отметили на высшем уровне. 2 января у них сгорел дом: в одном белье выскочили. К счастью, все живы остались. Уехали они в город. Дядька совсем стал задыхаться. Врачи ему говорят: помогите своим легким. Но сигарета оказалась главнее. А вскоре его не стало. Легкие отказали напрочь. В то время я как-то не замечал и лишь сейчас, как бы со стороны все это увидел. Водка и табак погубили почти всю семью.

###### А. Бузмаков

#### Конец курильщику!

В зубы сунем сигарету,

Шнур бикфордов подожжем,

Что нам стоить будет это?

Мы с ответом подождем.

Никотин, полоний, висмут,

Радиация, свинец –

В легких все у нас повиснет,

Предвещая нам конец.

Газ угарный ринет в мозг,

Чтоб убить нейроны,

Что ж ты делаешь с собой,

Человек влюбленный?

Ждет болезней вас букет,

Впрочем, это не секрет:

Раздражительность, бронхит,

Пневмония и гастрит,

Рак, склероз, гангрена,

Эндартериит и эмфизема,

Берегись, курильщик:

Ждет тебя могильщик!!!

**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.

Карпов А.М. Самозащита от наркомании. – М.-Казань, 2001. – 46с.

Карпов А.М. Самозащита от стресса. – Казань: Медицина, 2003. – 68с.

Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения. – М.-Казань: МАБНН, 2001. – 30с.

Карпов А.М. Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. – М., 2004. – 52с.

Карпов А.М. Самозащита от саморазрушения. – М.: Медпресс-информ, 2005. – 136с.

Карпов А.М., Корченов В.В., Шакирзянов Г.З. Гражданская самозащита от алкоголизации и наркотизации. – Казань: Медицинская литература, 2011. – 78с.

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.

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.: Народня ясвета, 1986. – 104 с.

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

## Глава 3

## Законодательство и табачная реклама

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * учишься распознавать ложные приемы рекламы табачников; * обсуждаешь законодательные меры против табака, предпринимаемые правительством России в последнее время; * ищешь пути рекламы здорового образа жизни.   **Основные понятия темы:**   * закон и табак; * реклама здорового образа жизни; * коррекция поведения; * вникаемость; * противокурительный программист; * противокурительный веритист.   **КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ** – специальные мероприятия коллективные и индивидуальные, нацеленные на осознание школьников ответственности за формирование стиля их жизни: привычек, норм поведения, создания Я-концепции, повышение уровня сознательности поведения и т. д. Коррекция поведения может быть включена и в профилактику курения. | 10 июля 2001г. Президентом Российской Федерации В. В. Путиным подписан закон "Об ограничении курения табака" № 87-ФЗ. Закон вступил в силу в январе 2002 года, ряд статей вступят в 2003 и 2004 гг.  Приведем основные положения Закона:  Закон вводит ограничения на содержание смол и никотина в табачных изделиях. Для сигарет с фильтром содержание смол в дыме должно быть не выше 14 мг на сигарету, а никотина – не более 1,2 мг. Для сигарет без фильтра – 16 мг смол и 1,3 мг никотина. Табачные изделия с более высоким содержанием этих веществ запрещены для производства, импорта, оптовой продажи и розничной торговли.  Законом требуется, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись предупредительные надписи о вреде курения табака и информационные надписи о содержании смолы и никотина в дыме сигареты.  Запрещается розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в одной пачке, поштучная продажа табачных изделий, а также их продажа с использованием автоматов.  Запрещается розничная продажа табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры в помещени­ях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведенных и оснащенных мест.  Не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.  Реклама табака и табачных изделий осуществляется в соответст­вии с законодательством Российской Федерации о рекламе.  Закон обязывает федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, образованию и культуре регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения через средства массовой ин­формации.  В целях реализации закона общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы должны содер­жать разделы о влиянии курения на организм человека.  Не допускается демонстрация курения во вновь создаваемых фильмах, кинофильмах и спектаклях, если курение не является частью художественного замысла, а также демонстрация курения обще­ственными и политическими деятелями, средствами массовой инфор­мации.  Реальность такова, что во многих странах принятые законы не выполняются. Богатые табачники через наемных политиков и руково­дителей средств массовой информации продолжают "табачную вой­ну". В этой войне у нас имеется огромный ресурс, который еще не использован в полной мере. Это сами люди. Они в этой войне пока участвуют в роли "пушечного мяса", пассивно отдают своя деньги табачникам, безропотно страдают от болезней и преждевременно умирают, не оказывая никакого сопротивления.  Если учесть, что курение опасно для здоровья населения, приводит к трагическим последствиям, причиняет убытки экономике, наносит вред обороноспособности страны, нарушает экологию и генотип человека, то табакокурение можно расценить как общественно опасное деяние, за которое уже необходима уголовная ответствен­ность.  Рассмотрим для примера рекламу табачных изделий. Эти изделия рекламирует табачная промышленность, которая в первую очередь заинтересована в том, чтобы продать своей продукции как можно больше. Таким образом, у медиков, которые борются за здоровье человека, и тех, кто производит и рекламирует сигареты, совершенно разные задачи. Если победят интересы табачной промышленности, то мы не ус­лышим ни слова правды о курении и будем постоянно видеть на страницах журналов и телеэкранах здоровых, преуспеваю­щих людей, которые тем не менее не могут обойтись без сига­реты.  Если ничто не противостоит потоку рекламы, то человек оказывается в ее власти. Он перестает понимать, что его же­лания и потребности созданы искусственным путем и приве­дены в действие скрытыми психологическими механизмами. Такой человек перестает видеть реальность, не осознает даже очевидных последствий курения.  Давайте на примере рекламы курения попробуем создать вариант "антирекламы". Разделим доску на две части и запи­шем. | |
| **ВНИКАЕМОСТЬ** - настраиваемость мозга на определенную де­ятельность, способности сосредоточиться. Вникаемость является важ­нейшим свойством человека, с нею прямо связаны внушаемость, гипнабельность и вырабатываемость условных рефлексов. У курильщиков обладающих хорошей вникаемостью, легко удается вызывать отвра­щение к табачному дыму, непереносимость его.  **ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** -человек про­водящий противокурительное программирование. | **Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий?**  1. Красивую пачку, полную сигарет, которую "герой" рекламы только что распечатал  2. Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей  3. Человек на рекламе всегда закуривает с удовольствием  4. Курение никогда не мешает окружающим  5. Человек, который закурил в рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично  6. Нет сомнений - курить или не курить, главное - выбрать правильный сорт сигарет. | **Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?**  1. Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах  2. Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами  3. Человек на рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма  4. В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный. дым  5. Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала и т. д.  6. Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не прекратили курить. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНЫЙ ВЕРИТИСТ** - носитель и распро­странитель, пропагандист научных истин о курении.  **Пометки на полях**  Чтобы быть свободным, нужно подчиняться законам.  *Античный*  *афоризм.*  Плохие законы - худший вид тирании.  *Э. Берк.*  Берк, Эдмунд (1729-1797) – английский публицист и общественный деятель.  Суровость закона говорит о его человеколюбии, а суровость человека - о его узости и жестокосердии.  *Л. Вовенарг.*  Вовенарг, Люи де Кланье (1715-1747) – французский писатель.  Многочисленность законов в государстве есть то же, что большое число лекарей: признак болезни и бес­силия.  *Ф. Вольтер.*  Свобода состоит в том, чтобы зависеть только от законов.  *Ф. Вольтер.*  Вольтер, Мари Франсуа Аруэ (1694-1778) – французский писатель, философ и историк.  Законы обязаны своей силой нравам.  *К Гельвеций.*  Гельвеций, Клод Адриан (1715-1771) – французский философ.  Власть, не основанная на законе .- признак самого ужасного бессилия.  *И. Гердер.*  Гердер, Иоганн Готфрид (1744-1803) – немецкий философ, писатель.  Лучшие законы рождаются из обычаев.  *Ж. Жубер.*  Жубер, Жозеф (1754-1824) – французский писатель.  Нравственные качества справедливого человека вполне заменяют законы.  *Менандр.*  Менандр (343-291 до н. э.) – древнегреческий поэт и драматург.  Нет более вредного животного, чем человек, не следующий законам.  *Д. Савонарола.*  Савонарола, Джироламо (1452-1498) – итальянский проповедник, общественный деятель.  Чем ближе государство к падению, тем многочис­леннее его законы.  *Тацит.*  Тацит, Публий Корнелий (58-117) – римский историк.  Мы должны быть рабами законов, чтобы стать свободными.  *Цицерон.*  Цицерон, Марк Тулий (106-48 до н. э.) – древнегреческий оратор и философ.  Пороки народа почти всегда коренятся в его законодательстве.  *Э. Эчеверрия.*  Эчеверрия, Эстебан (1805-1851) – аргентинский поэт, мыслитель.  Вы можете сказать об идеалах нации, судя по их рекламе.  *У. Дуглас.*  Дуглас, Уильям Орвил (1898) – американский юрист и писатель. | **Информация для учителя:**  Распространение информации или слухов с целью влияния на людей, называется пропагандой. Важ­но знать, когда рекламное объявление сообщает досто­верные факты, а когда - стремится убедить покупать оп­ределенный товар. Для того, чтобы отличать одно от дру­гого, подростки должны уметь распознавать приемы, ко­торые используются в рекламе товаров, особенно, табачных изделий. Если учащиеся смогут отличать, что есть достоверная информация, а что дезинформация, они смо­гут лучше принимать решения, основываясь на реальных фактах.  Учитель собирает принесенные учащимися образцы рекламы, выбирает из них 5-6 и прикрепляет на доску. Под каждым он выписывает отмеченные подростками положительные стороны каждого рекламного объявления (например: симпатичный герой, курение выглядит привле­кательным, человек выглядит довольным, богатым и т. д.).  Затем предлагается обсуждение следующих вопросов:  *1. Почему реклама подает курение только в положитель­ном свете?*  *2. Хотят ли рекламодатели, чтобы мы походили на рекламные модели? Каким образом?*  *3. Следует ли запрещать рекламу?*  Покажите классу несколько образцов рекламы табачной продукции из всевоз­можных журналов, посвященных музыке, ав­томобилям, знаменитостям, популярных в подростковой среде, включая те, которые явно рассчитаны на подростковую аудито­рию.  Используя только что помещенную на доску рекламу и добавляя по мере необходи­мости новые образцы, попросите учащихся оценить каждую рекламу так же, как они де­лали со своими образцами, с точки зрения торговой стратегии, приемов убеждения и привлекательности для аудитории, на кото­рую реклама рассчитана.  Обсудите с ними следующее: Считают ли они рекламу правдивой? Заведомо лож­ной? Нечестной? Провокационно привлека­тельной для подростков?  Сообщите учащимся, что в целях повы­шения привлекательности для подростков, производители табачных изделий прибегают к следующим приемам:   * Выставляют курение в качестве символа взросления. * Делают сигарету признаком того, что курящий - взрослый человек. * Демонстрируют, что курящие сигареты - люди экстравагантные и интересные. * Связывают курение с вином и пивом. * Никогда не упоминают о здоровье.   Объясните учащимся, что цель любой рекламы - ока­зать влияние на поведение людей, чем больше американ­ских фирм откроет табачные фабрики в России, тем интен­сивнее и масштабнее будут их рекламные и провокационные кампании. Чтобы учащиеся могли решить вопрос о целесообразно­сти, они должны уметь правильно воспринимать реклам­ные ролики. Изучите с учащимися материал "Основные рекламные приемы".  **Реклама здоровья**  1. Дайте каждой из групп собрать до следующего урока и придумать две рекламы для новой продукции "отличное здоровье". Одна реклама должна быть предназначена для журнала или доски объявлений, другая для показа по телевидению. Для каждого образца рекламы им следует а) определить аудиторию, на которую она бу­дет рассчитана, б) выбрать приемы, обеспечивающие успех рекламы, в) написать текст журнальной рекламы и отрепетировать телевизионный, ролик.  2. Попросите каждую из команд продемонстрировать рек­ламное объявление, и разыграть ролик. Всем классом внимательно изучите каждое объявление, выписывая на доске различные приемы привлечения и убеждения поку­пателей наподобие тех, что перечислены в материале "Основные рекламные приемы".  3. Разработайте правдивую контррекламу сигарет.  **Основные рекламные приемы**  1. Свидетельство звезды. Какая-либо изве­стная личность заявляет, что он (она) по­стоянно пользуется этим товаром. А раз так - он должно быть хорош по качеству.  2. Все как один! Используйте обороты речи "заставляют думать, что все так посту­пают" или "пользуются этим". Покупатель не хочет оставаться в стороне.  3. Обычный человек. В рекламе изображен рядовой человек, рекомендующий товар. Покупатель причисляет себя к таким же, как он.  4. Радость жизни. Реклама изображает лю­дей пользующихся рекламирующей про­дукцией в счастливые моменты своей жиз­ни. Предполагается, что если вы бу­дете пользоваться той же продукцией, то у вас тоже наступят хорошие времена.  5. Залог успеха. Реклама которая изоб­ражает людей добивающихся успеха (у девушки, в работе, в обретении друзей) во время пользования рекла­мируемым товаром. Заставляет по­купателя думать, что он может до­биться успеха.  6. Подтасовка. Реклама дает одностороннюю характеристику товара, освещая только его достоинства.  7. Статистика. Впечатляющие для по­купателя цифры.  8. Перенос. Товар продает симпатичный/ая, хорошо одетый/ая муж­чина или женщина. У покупателя возникает ассоциация между про­дуктом и привлекательным образом человека и это наталкивает его на мысль, что он станет, таким же, если купит этот товар.  9. Юмор. Люди склонны помнить смешные ролики.  10. Воздействие на органы чувств. Звуки, яр­кие краски создают иллюзию того, что ты можешь попробовать, потрогать рек­ламируемый товар.  11. Словесный блеск. Объявление изобилует словами "лучший", "великолепный", "удивительный" и т. д. Покупатель за­брасывается прилагательными в прево­сходных степенях.  12. Забота об общем благе. Реклама пода­ется как факт озабоченности существующими социальными и экологическими проблемами.  13. Мнение вместо фактов. Утверждения, в которых мнение представлено как факт.    **Факты о курении**  • В России курит не большая часть населения, как думают многие, а только половина мужчин и десятая часть женщин.  • Из каждых 100 человек, умерших от рака легких, 90 курили, из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили, из каждых 100 умерших от ишемической болезни сердца 25 курили.  • Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.  • Употребление табака вызывает зависимость, близкую к наркотической, что обусловливает необходимость лечения для отказа от курения. Наиболее часто употреб­ляемые методы - иглотерапия (введение в биологически активные точки ушной раковины специальных игл), полоскание рта раствором нитрата серебра с целью вызывания рвотного рефлекса на курение и т. д. Процент успешного отказа от курения при этом редко превышает 40. Таким образом, 6 из 10 взрослых курильщиков, несмотря на все процедуры (часто болезненные и неприятные), не в состоянии прекратить курение.  • Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.  • В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру - все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. В США более 35 миллионов человек бросили курить, а в Англии более 8 миллионов.  • Если человек начал курить в 15 лет, то продолжитель­ность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.  • Блокирование у курильщиков гемоглобина (10% и более) угарным газом путем образования карбоксигемоглобина приводит к тому, что в момент физической нагрузки, когда снабжение органов и тканей кислородом наиболее необходимо, они его получают недостаточно, и спортсмен курильщик не может наилучшим образом раскрыть свои возможности: у него возникает одышка, как у человека, который находится в разреженной атмосфере, на высоте более 2 тыс. метров над уровнем моря. Да и в состоянии покоя окись углерода связывает часть эритроцитов и затрудняет снабжение тканей кислородом.  • В табачном дыму насчитывается более 4660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно-сосудистой системы, 300 из них – активные биологические яды. Так, никотин, "возбуждая" сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, вызывает тем самым спазм кровеносных сосудов, повреждение стенок сосудов и способствует образованию склеротических бляшек, суживающих просвет сосудов.  • Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15-20%. Регулярное курения постоянно заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит в конце концов к его преждевременному изнашиванию. При длительном непрерывном курении (несколько сигарет подряд) пульс нормализуется лишь через 30 минут. Этот убыстряющий эффект никотина способствует его быстрому проникновению в кровь.  • Беременным женщинам не рекомендуется не только курить, но и находиться в одном помещении с курящими. Ядовитые вещества, содержащиеся в табаке, оказывают весьма вредное влияние на развивающийся плод, а затем и на ребенка. У курящих женщин чаще происходят выкидыши и преждевременные роды. Их дети хуже развиваются и чаще болеют.  • Риск спонтанного аборта у женщин, курящих во время беременности, оказывается на 30-70% выше, чем у некурящих.  • Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих.  • Содержащийся в табачном дыме оксид углерода и никотин отрицательно влияют на внутриутробное развитие плода либо из-за уменьшения способности гемоглобина доставлять кислород, либо вследствие спазма артерии матки.  • Вероятность того, что ребенок умрет вскоре после рождения, на 20% выше у тех женщин, которые курят больше пачки сигарет в день.  • Курение во время беременности повышает риск мертворождения. Особенно опасно курение во второй половине беременности.  • У курящих матерей вырабатывается меньше молока, чем у некурящих.  • Курение матери приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое развитие.  • Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на 10-30% риск развития рака легких.  • Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. За 70 лет оно делает 2575 миллионов сокращений Сердце курильщика во время курения и после него несколько ускоряет свой ритм. Если человек выкуривает 20 сигарет ежедневно, то его сердце работает в ускоренном темпе около 10 часов. Следовательно, сердце курильщика совершает свои 2575 миллионов ударов не за 70 лет, а гораздо быстрее. Следовательно, курильщик стареет раньше некурящего. |

• В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина. Во время выкуривания сигареты никотин проникает в кровь.

• Под влиянием никотина происходит сужение сосудов кожи. При этом через капилляры кожи проходит меньшее количество крови, что вызывает понижение температуры соответствующей части тела.

• Сужение капилляров кожи после выкуривания сигареты вызывает побледнение кожи. Регулярное курение мешает правильному питанию кожи. Курение вызывает спазм периферических сосудов. В самых тяжелых случаях это приводит к гангрене и ампутации конечности.

• Кроме никотина и табачной смолы, в табачный дым входит еще окись углерода - очень ядовитый газ. Она гораздо легче вступает в связь с гемоглобином, чем кислород, и образует карбоксигемоглобин. Это химическое соединение очень стойко по сравнению с оксигемоглобином - соединением кислорода с гемоглобином. Красные кровяные тельца, которые загружены окисью углерода, уже не могут транспортировать кислород, а это является одной из их основных функций.

• Если человек вдыхает большое количество оксида углерода в процессе курения, это может привести к тяжелым последствиям, так как окись углерода связывает большую часть эритроцитов, что затрудняет снабжение тканей кислородом.

• Присутствие в крови курильщика окиси углерода легко и наглядно может быть доказано изменением ее цвета - из ярко-красной она станет темной. Это можно показать на опыте: если в пробирке через кровь пропускать окись углерода, то за короткое время цвет крови станет темно- красным.

• Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

• Токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля.

• Ученые Германии установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

• Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишечника, вызывает их воспаление. Спасти­ческое действие никотина отражается на пищеварении (перемежающиеся поносы и запоры). Под влиянием курения табака повышается кислотность желудочного сока. Среди больных язвенной болезнью желудка три четверти составили курильщики.

• Из закуривших подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением (рак легкого, инфаркт миокарда и т. д.)

• Прекращение курения может вызвать временное повышение массы тела, которое можно скорректировать рациональным питанием и повышением физической активности.

• В нашей стране частота курения среди девочек возросла в 3 раза. В то же время проводить профилактику среди девочек более сложно, чем среди мальчиков. Она должна вестись с учетом женской психологии – следует обращать внимание на то, как влияет курение на внешность женщины, как относятся к курению женщин большинство мужчин и т. д.

• Никотин - вещество, которое вызывает зависимость, особенно у тех, кто начал курить ранее 20 лет.

**Распространенность курения, в т. ч. ежедневного, среди выпускников общеобразовательных школ крупных городов РФ (в %)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Районы | Города | М | | Д | |
| всего | ежедн. | всего | ежедн. |
| Северный | Архангельск | 42,3 | 39,2 | 19,9 | 11,7 |
| Петрозаводск | 29,8 | 28,3 | 19,6 | 15,8 |
| Северо-Западный | Санкт-Петербург | 34,0 | 29,2 | 25,0 | 19,4 |
| Центральный | Владимир | 34,7 | 33,1 | 17,5 | 15,5 |
| Тверь | 26,2 | 24,1 | 19,8 | 14,3 |
| Орел | 32,3 | 28,4 | 20,7 | 18,2 |
| Волго-Вятский | Киров | 25,0 | 19,4 | 17,3 | 8,9 |
| Н. Новгород | 42,0 | 38,3 | 20,7 | 15,4 |
| Центрально-Черноземный | Воронеж | 42,0 | 37,1 | 26,4 | 16,6 |
| Липецк | 27,7 | 27,6 | 21,7 | 18,6 |
| Поволжский | Астрахань | 33,9 | 33,8 | 16,4 | 16,4 |
| Волгоград | 37,5 | 35,0 | 26,6 | 14,3 |
| Северо-Кавказский | Краснодар | 42,1 | 39,1 | 29,0 | 22,4 |
| Ставрополь | 42,6 | 40,7 | 27,4 | 24,8 |
| Уральский | Пермь | 37,6 | 33,6 | 27,7 | 22,2 |
| Ижевск | 24,7 | 22,6 | 13,5 | 11,1 |
| Западно-Сибирский | Кемерово | 36,2 | 32,6 | 22,6 | 17,3 |
| Томск | 36,4 | 34,1 | 28,4 | 19,4 |
| Восточно-Сибир. | Иркутск | 48,2 | 43,2 | 13,1 | 9,8 |
| Дальне-Восточ. | Хабаровск | 39,0 | 37,8 | 28,1 | 24,4 |
|  | Москва | 43,7 | 42,4 | 27,6 | 23,4 |

**Распространение курения среди взрослого населения в различных регионах мира**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Доля курящих среди мужчин | | Доля курящих среди женщин | |
| регион | % | регион | % |
| г. Манила (Филиппины) | 64 | Дания | 38 |
| г. Челябинск (Россия) | 63 | Нидерланды | 31 |
| Китай | 62 | Франция | 31 |
| Украина | 60 | Ирландия | 30 |
| Россия | 58 | Испания | 30 |
| Казахстан | 54 | Швейцария | 29 |
| Греция | 53 | Англия | 28 |
| Литва | 52 | Австралия | 27 |
| Албания | 50 | Греция | 27 |
| Испания | 48 | Германия | 26 |
| г. Ташкент | 47 | Италия | 25 |
| Франция | 47 | Люксембург | 25 |
| Молдавия | 46 | США | 24 |
| Германия | 42 | Бельгия | 23 |
| Португалия | 41 | г. Манила(Филиппины) | 19 |
| Бельгия | 39 | Казахстан | 17 |
| Швейцария | 39 | Португалия | 12 |
| Дания | 38,6 | Россия | 12 |
| Италия - | 38 | Украина | 12 |
| Нидерланды | 38 | Литва | 9,9 |
| Люксембург | 37 | Албания | 7,9 |
| Ирландия | 30 | Китай | 7 |
| Австралия | 30 | Молдавия | 6,7 |
| Англия | 29 | г. Челябинск | 6,7 |
| США | 28 | г. Ташкент | 2,1 |



**Вопросы и задания:**

1. Назвать хотя бы три уловки рекламодателей, пред­ставляющих курение как полезное времяпровождение.

2. Понимать разницу между рекламными призывами и действительностью.

3. Куда своими привычками, своим образом жизни я веду своих друзей: вверх или вниз по социальной вертикали? Почему? Правильно ли я поступаю?

4. Как спасти нашу молодежь от курительного соблазна?

5. Есть ли у меня право позорить свой народ? Почему?

6. Ситуации, в которых возможен срыв к курению? (продумайте 3-4 варианта выхода из них).

7. Кто из вашего ближайшего окружения по образу жизни, по имеющимся привычкам претендует на звание соратника, то есть человека уважающего себя, а кто - биоробота?

### Домашнее чтение

##### Том Сойер учится курить

"После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки н набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

- Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

- И я тоже, - подхватил Джо. - Плевое дело...

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще. Несмотря на все их усилия, им заливало горло; и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из осла­бевших пальцев, у Тома тоже... Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

- Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнес, запинаясь:

- Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью... Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. По­лом он соскучился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже все позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один голос сказали: "Не надо", так как они чувствуют себя очень неважно".

В "Приключениях Тома Сойера" Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяж­ки и неприятные последствия курения.

Что же произошло в детском организме, если он на­столько бурно прореагировал на табак? Какие действую­щие начала табака приводят к столь резким реакци­ям - сердечно-сосудистой (побледнение кожных покро­вов) и нервной системы (тошнота, головокружение, слабость мышц), наконец, органов пищеварения (рвота)?

Какова химическая структура табачных листьев и что именно особенно сильно влияет на организм?

##### Предупреждения о вреде курения

Правительство должно ввести требование размещать на упаковках табачных изделий хорошо заметные, понятные предупреждения о вреде табака для здоровья - причем текст должен периодически чередоваться, и чем большую площадь эти предупреждения будут занимать, тем лучше. Предупреждения должны печататься как на лицевой, так и на обратной стороне пачек, и на всех шести сторонах блоков. Следует ввести жесткие правила в отношении цвета шрифта и фона предупреждении, чтобы компании не могли выбирать цвета, теряющиеся на общем фоне упаковок. Цвета и шрифт должны способствовать максимальному эффекту предупреждений.

Не следует ограничиваться лишь предупреждениями о вреде курения здоровью. Другие советы могут быть не менее (или даже более) эффективными с точки зрения снижения потребления табака. Например, можно использовать такие тексты:

* Бросайте курить - у вас будет больше денег.
* Мужчины, курение увеличивает риск импотенции и может снизить ваши сексуальные возможности.
* У курильщиков плохо пахнет изо рта.
* Табачный дым придает дурной запах вашей одежде.
* От курения пожелтеют Ваши зубы и пальцы.
* Курение мешает заниматься спортом.
* Некурящим страхование жизни обходится дешевле.
* От курения рано появляются морщины.
* Мужчины предпочитают некурящих женщин.
* Женщины предпочитают некурящих мужчин.
* Задыхаетесь? Не отставайте. Бросайте курить!

К некоторым из таких советов и предупреждений в первую очередь прислушают­ся молодые люди. От них труднее отмахнуться, чем от предупреждения об опасности рака легкого и сердечных болезней, которые, по мнению молодежи, могут угрожать только в отдаленном будущем, да и вообще, ведь "со мной такого быть не может".

Подробную информацию о вреде курения для здоровья также следует размещать на упаковках табачных изделий - либо на вкладышах, либо собственно на пачках. В Авст­ралии действует требование печатать предупреждения на лицевой стороне пачек, а более подробную информацию - на задней. Такую информацию можно также печатать на внут­ренней стороне выдвигающейся крышки, или на бумаге, которая будет соединяться с цел­лофановой оберткой, используемой для герметизации сигаретных упаковок.

На упаковках также должны размещаться данные о среднем и максимальном со­держании смолы, никотина и окиси углерода. Следует также печатать данные о содержании других вредных компонентов, таких, как формальдегид и цианид водорода.

Прочти эту сказку своему младшему брату или сестренке

##### Сказка о русских богатырях и их врагах[[2]](#footnote-2)\*

Ведущий: Давно это было. Пришли на Землю русскую две злые силы. Одна сила приползла с юга в виде змия зеленого ползучего, а другая сила прилетела с запада в виде серого змия в облаках дыма с тремя головами. Стали они один перед другим своей силой хвастаться:

Зеленый ползучий змий: Ты знаешь, кто я? Я – знаменитый Алкоголь непобедимый! Я все могу с человеком сделать! Если меня человек попробует хотя бы самую малость, я войду в его душу и мозг, усыплю их и одурманю. Человек будет чувствовать блаженство, радость во всем организме. Ему будет весело, захочется еще вкусить меня, чтобы забыть все на свете и блаженствовать. Ко мне человек привыкает и роднится быстро. А побратавшись с человеком, я беру его полностью в свои руки. Он забывает о работе, о своей семье, о своих родственниках и товарищах. Он только думает обо мне, как влюбленный юноша о встрече с любимой девушкой. Я постепенно превращаю человека в отбросы общества, а затем убиваю его! А какой силой обладаешь ты, табачный дым?

"Я?! – хвастливо ответил серый змий, выпустив из всех трех голов клубы дыма, - слушай, что я могу! Человек, попробовавший меня, чувствует подъем сил, бодрость якобы для плодотворной работы всего организма. А когда привыкнет к курению, то человек не может обходиться без меня более часа. Вот тогда и проявляется моя сила. Я "награждаю" человека болезнями легких, сердца, отравляю его мозг, отымаю его конечности и саму жизнь..."

И вот, продолжая хвастаться, два змия начали танцевать дьявольский танец.

Ведущий: Все это время, пока они хвастались друг перед другом, их разговор подслушивал Жадина, злой, алчный человек. И вот он подошел к танцующим змиям, поклонился и сказал:

Жадина: Уважаемые змии! Я прошу вас выслушать меня! У меня есть план, как можно захватить и уничтожить всех людей на Руси!

Оба змия: Как! Говори быстрее! Ведь это наша главная задача! Нам хочется порезвиться и перелететь куда-нибудь, на другие земли, чтобы и там споить и скурить людей, но нас не отпускают наши главные Силы Темные, говорят, сначала надо на Руси людей уничтожить! Мы тебя слушаем, говори, пока мы добрые!"

Жадина: У меня есть замок. У него есть название: ЖАДинский замок на юго-западе, он там располагается, в часе лета для серого змия.

Серый змий: Хорошо, я, так и быть, возьму и на себе отвезу к тебе зеленого змия, моего брата, да и тебя захвачу".

Ведущий: И вот прилетели они к замку с названием Жадинский. Жадина нажимает на кнопки на дверях, некоторые буквы названия замка ложатся, остается только одно слово АД. Открывается дверь. На пороге стоит женщина, на которой надпись: ЗАВИСТЬ. Она говорит: "Проходите, гости дорогие, в наш замок. Я уж давно вас поджидаю в нашем аду, милости просим!"

И вот они сидят за столом, и Жадина раскрывает планы порабощения людей:

Жадина: Вы будете играть картины жизни в аду. Играйте в карты, пойте песни, курите и пейте, обнимайтесь, танцуйте, а я буду людям рассказывать, как скучно в раю и как весело у нас в аду.

Ведущий: И вот Жадина принялся рассказывать про прелести Алкоголя, Табака, нелегальных наркотиков, про то, что он куда лучше Рая. Звучит веселая мелодия. Зависть, обнявшись со Змиями, танцует страстный танец.

Жадина: Эй, люди! Найдено чудесное лекарство. Лучшее в мире. Лекарство называется Аква вита – живая вода. Кто ее выпьет, тот сразу станет молодым, сильным, храбрым и веселым. И стоит совсем немного, всего три бесовских зеленых бумажки за бутылку этого нечеловеческого зелья. Налетай, покупай! А вот трава жизни, которую можно курить. У вас сразу появятся крылья за спиной, попробуйте, покурите!

Подходят люди, покупают, пьют, курят, веселятся, танцуют. Потом, наглядевшись на пляски змиев и Зависти, требуют их тоже отправить в ад. И вот с гиканьем и хохотом выскакивают черти, хватают тех, кто просится в ад, тащат их в подвал с надписью Чистилище и бросают в котел, подбрасывая дров в огонь под котлом. Простаки, попавшие в котел, кричат: "А где же то, что показывали нам в аду?"

Чертенок: А это у нас агитплощадка! – хохочет и убегает.

Простаки воют и рвут на себе волосы.

Люди на улице прислушиваются к вою и плачу и отказываются покупать Алкоголь и Табак, выбрасывают бутылки и пачки сигарет.

Снова появляется Жадина. Он кричит: Люди! Давайте объявим войну злоупотреблению Алкоголя и Табака. И надо не злоупотреблять, а пить и курить понемногу, умеренно, культурно! Покупайте и пейте и курите понемножку, но почаще! Пьян да умен – два угодья в нем! А кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет! Ха-ха-ха! Я приглашаю к себе газетных и журнальных писак, теле- и адокомментаторов, жадналистов и расскажу вам, какая это польза будет, если пить и курить понемногу. И стрессы ваши все пройдут, и про печали забудете, и что страну вашу пропили и продали, вы забудете. Только балдеж и кутеж! Пишите, рассказывайте, кричите и пойте чаще, как по телевизору: выпьем за любовь! А если у вас будут рождаться дебилы и уроды, выпейте пару стаканов зелья, покурите импортную ароматную сигару и все ваши заботы пройдут! Бальзамы, напитки для нашей элитки!

Люди снова выстраиваются в очередь за алкоголем и табаком. И вот они уже падают, стонут, а черти тащат их в ад. Один из умирающих стонет: "Где же вы, русские богатыри? Спасите нас! Мы гибнем. Где вы, Илья Муромец, Алеша Попович? АУ?!"

Ведущий: И вот появился богатырь Шичко! Он словом, а не насилием переубеждал людей и люди стали отказываться от употребления алкоголя и табака на всю жизнь! Дружина Шичко соединилась с дружиной другого русского богатыря Иванова. Отовсюду встают и поднимаются все новые и новые отряды с русскими богатырями, несущими счастье народу. На знаменах дружин могучие слова: ЖИЗНЬ! ЖИЗНЬ! ЖИЗНЬ!

**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.

Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить. – Н. Новгород, 2006. – 90с.

Зайцев С.Н. Зеркало для курильщика. - Н. Новгород, 2006. – 57с.

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

Зиновьев Н.К. Как избавиться от табака и алкоголя. – М., 2008.

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.

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

**Глава 4**

**Невидимый фронт. История алкоголизации России и история трезвеннических движений.**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * подходишь в осознанию ценностей истории в вопросах пития и трезвения; * определяешь периоды движения за здоровый и трезвый образ жизни в истории нашего Отечества; * расширяешь представление о современном этапе формирования здоровой и трезвой личности.   **Основные понятия темы:**   * абсолютный спирт; * абсурдизм; * абсурдист; * алкоголепийца; * алкоголизм; * алкоголизмия; * алкоголик; * алкоголь; * алкогольное опьянение; * алкогольные изделия.   **АБСОЛЮТНЫЙ СПИРТ** – стопроцентный винный спирт, отличается в связи с особым способом получения более высокой токсичностью, чем ректификованный. Прием его внутрь не только в чистом, но и в разведенном виде не допустим. Понятие "абсолютный спирт" используется в статистике, например, при подсчете производства и потребления алкоголя на душу населения, при этом числовые показатели выражаются в литрах абсолютного спирта.  **АБСУРДИЗМ** – (лат. ab-surdus - нелепый, глупый, несообразный) – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.  **АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист различных глупостей.  **АЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист ложных сведений об алкогольных изделиях и последствиях их употребления.  **АЛКОГОЛЕПИЙЦА** – проалкогольно запрограммированный и пьющий человек.  **АЛКОГОЛЕПИТИЕ** - поглощение спиртных изделий.  **АЛКОГОЛИЗМ** - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привыч­ка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его.  **АЛКОГОЛИЗМИЯ** - процесс превращения трезвенника в ал­коголика.  **АЛКОГОЛИК** - проалкогольно (питейно) запрограммирован­ный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его.  **АЛКОГОЛЬ** (араб. al-kuhl - тонкий порошок) - органические соединения, содержащие в молекуле гидроксильную группу - ОН. Термин "алкоголь" часто употребляется в качестве синонима слов "этанол" или "винный спирт".  **АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ** - состояние отравленности организма человека и в первую очередь мозга этиловым спиртом, глубина которого зависит от его концентрации в крови.  **АЛКОГОЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** - спиртосодержащие жидкости, принимаемые внутрь с целью отравления головного мозга, называе­мого опьянением. К ним относятся многие искусственно приготовлен­ные жидкости, в том числе пиво и крепленый сок. Токсичность А.И. зависит от концентрации в них этилового спирта и ядовитых примесей.  **Пометки на полях**  Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превраща­ет его в животное.  *Ж. Ж. Руссо.*  Руссо, Жан-Жак (1712-1778) – французский мыслитель, писатель и педагог.  Пьяный человек - не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, - разум.  *Т. Пэн.*  Пэн, Томас (1737-1809) – английский публицист.  Пьянство - это добровольное сумасшествие.  *Сенека.*  Сенека (Младший), Луций Анней (4 до н. э. – 65 н. э.) – римский писатель, философ.  В пьянстве нет ни ума, ни добродетели.  *Г. Сковорода.*  Сковорода Григорий Саввич (1722-1794) – украинский философ и поэт.  Из всех пороков пьянство более других несовмес­тимо с величием духа.  *В. Скотт.*  Скотт, Вальтер (1771-1832) – английский писатель.  Опьянение есть истинное безумие, оно нас лишает наших способностей.  *Солон.*  Солон (638-559 до н. э.) – древнегреческий философ.  Пьяницы никогда не стали бы пьяницами, если бы не видели почтенных и уважаемых всеми людей, пью­щих вино и угощающих им.  *Л. Толстой.*  Толстой Лев Николаевич (1828-1910) – русский писатель. | Известно, что восточные славяне в очень маленьких количествах потребляли алкогольные изделия, такие как мед, брага, пиво. Солод для варки пива славяне умели приготовлять с V-VI века, хмель же был известен им с Х века: о нем упоминается у Нестора. В XV и XVI веках потребление хмельного пива на Руси было уже настолько распро­странено, что царь вынужден был его ограничивать. С XVII века крестьянам дозволялось варить пиво, брагу и мед для домашнего потребления только 4 раза в год, на праздники (рождество, пасха, Дмитриевская суббота и масленица), а также по поводу крестин и свадеб, почему и пирушки в эти праздники называ­лись особым пивцом. Но право такое давалось только отдельным крестьянам, которые повиновались богатым, выполняли оброк и барщину и обыкновенно на срок варки отводилось только 3 дня. По окончании этого времени кабацкий голова приходил и опечатывал оставшееся алкогольное питье до следующего праздника.  В домостроевских нормах Сильвестра (XVI) рекомендуется сыну и невест­ке не напиваться допьяна и следить за домочадцами. Митрополит Фотий в 1410 году запретил населению пить пиво до обеда. Исследователи отмечают, что пьянства как явления, разъедающего общественный организм, в домосковской Руси не было.  При царе Иване III право изготовлять спиртные изделия принадлежало казне, которая организовывала питейные заведения - корчмы. Содержание такой корчмы считалось вознаграждением царских вельмож, которые назначались в города в качестве воевод. Насаждение корчмы в городе обычно вызывало всплеск пьянства. Иван Ш издал правительственный Указ, запрещающий "гнусное пьянство". Согласно этому указу низшие слои населения могли пить только 4 раза в год. Запрещалось боярам и дворянам исполнять служебные обя­занности в состоянии опьянения или подпития. В свободное же от службы вре­мя им пить спиртное разрешалось.  Иван IV (Грозный) поставил в Москве в 1552 году первый кабак. Увидев от этого нововведения большую прибыль для царской казны царь Иван IV предписывает наместникам областей ликвидировать частную виноторговлю (корчмы) и создавать повсеместно царевы кабаки. Царь за хорошую службу не­сколько позже раздает кабаки боярам. В конце ХVI века кабаки были созданы практически во всех городах, что и послужило большой материальной основой роста пьянства в Русском государстве. Само слово "Кабак" татарское, но в от­личие от татарских постоялых дворов, в кабаках продавалась только водка. Ка­баки содержались "на вере", то есть управлялись казной или отдавались на от­куп "как государевой казне прибыльнее".  Быстрое распространение кабаков вызывало протесты и жалобы духовен­ства и народа, а иногда кабаки либо закрывались, либо уничтожались.  С 1649 года казенная продажа алкоголя в России постепенно заменялась откупной системой. Откупщики получали монополию на торговлю спиртными изделиями и спаивали население в целях получения все большей и большей прибыли.  Во время царствования Алексея Михайловича по совету патриарха Никона в 1652 году на специально собранном церковном соборе о кабаках были введе­ны некоторые ограничения в торговле спиртным, но объективно и эта мера способствовала спаиванию народа.  Народ приучался к кабаку не только экономическими мерами, но и физи­ческими. Спутником кабака был так называемый правеж, то есть порка. Непосредственно перед казной отвечали дворяне и бояре (откупщики), но в случае долга они на порку выставляли вместо себя крестьян. Уже тогда царь решил бороться более жестоко с домашним производством спиртных изделий. У нарушителей предписывалось "сечь руки и ссылать в Сибирь".  Иные историки показывают Петра I борцом с пьянством.    Медаль «За пьянство», учрежденная Петром I  Другие утверждают, что царь всегда оставался царем, приверженцем своего класса и что он никогда не думал о народной трезвости. Петр I учредил орден служения Бахусу, первая заповедь которого была - напиваться каждодневно и не ложиться спать трезвым. Петр I добился того, что борцов с пьянством стали называть еретиками.  Основываясь на большом историческом материале один из первых русских исследователей этой проблемы И. Прыжов в книге "История кабаков в России" утверждал, что пьянство пришло на русскую землю "из вне". Да и само слово корчма иноязычного происхождения (польское). В 1740 году откупщиков уже называли компанейщиками (или еще их звали компанейцами), так как питей­ные сборы стали отдаваться "в компанию охочим людям". В 1740 году вокруг Москвы, чтобы ее жители пили только в царевых кабаках казенную водку, был построен земляной вал, на котором дежурили нанимаемые компанейщиками солдаты. Тех, кто пытался переходить вал, солдаты пороли плетьми и нагайка­ми. Этот камер-коллежский вал сохранился до сих пор и находится теперь в центре столицы. Алкоголь в руках купцов, промышленников и царских чинов­ников становился орудием обмана, ограбления и угнетения народов. В одном из памятников старинной русской культуры "Притче о хмеле" описывается вред от пьянства.  Особенно же активно русский народ стал спиваться в конце XVIII-начале XIX веков. Развитие капитализма повлекло за собой развитие пьянства. Литера­тура того времени предостерегает лишь против злоупотребления алкоголем, и только позднее выдающиеся писатели и публицисты осознают, что истина ус­пеха в том, чтобы вовсе не употреблять спиртного.  Господствующие классы России поощряли массовое употребление в наро­де алкоголя как средства отвлечения трудящихся от протеста и борьбы за чело­веческие условия труда и жизни.  Первое трезвенническое движение в России, началось летом 1858 года, с движения против откупщиков в ответ на повышение ими цен на водку. Первые общества трезвости появились в Ковенской губернии, затем в Виленской, Гродненской и других. Началось небывалое трезвенное движение народа, которое было частью стихийной революционной борьбы.    Мотеюс Валанчус – лидер первого трезвеннического движения в России.  Многие видные люди XIX века, такие как Н. А. Добролюбов, В. Г. Белинский, Н. И. Пирогов, Н. Г. Чернышевский, Л. Н. Толстой, И. М. Сеченов и другие активно пробуждали в русском обществе интерес к проблемам воспитания де­тей и подростков, ратовали за здоровье и нравственное совершенствование подрастающего поколения. За вопросы воспитания детей и подростков в то время взялись не только педагоги, но биологи и медики. В 1857 году начинают выходить "Журнал воспитания" и "Русский педагогический вестник", с 1860 года – "Учитель", с 1861 года – "Ясная поляна", с 1864 года – "Педагогический сбор­ник", а с 1866 года – "Детский сад". В этих журналах частично ставились и во­просы антиалкогольного воспитания юношества.  5 декабря 1866 года в России были учреждены приюты для "малолетних преступников". А в 1894 году Петербургское юридическое общество создало особую комиссию по вопросам малолетних правонарушителей. Еще в 1863 го­ду Главным управлением военно-учебных заведений России уже был разрабо­тан план создания специальной сети школ для трудных детей, который стал реализовываться в 1867-68 годах. Первые специальные гимназии появились в 1868 году в Саратове и в г. Вольске Саратовской губернии, а позднее в Иркут­ске и других городах. В 1871 году в Петербурге была создана земледельческая воспитательная колония для малолетних правонарушителей, где основным принципом перевоспитания было уважение к личности подростка.  Несмотря на жестокие репрессии, в России вновь стали организовываться общества трезвости. Первое из них было учреж­дено в 1874 году в селе Дейкаловка Полтавской губернии. Через некоторое время, в 1882 году, было создано "согласие трезвости" в селе Татево Смолен­ской губернии, в 1874 году было организовано Украинское общество трезво­сти. В 1887 году Л. Н. Толстой вместе с Н. Н. Миклухо-Маклаем, П. И. Бирю­ковым, Н. Н. Ге (младшим) и другими подписал "Согласие против пьянства" и создал у себя в имении общество трезвости. Подобные общества привлекли внимание правительственных учреждений и духовенства. В 1889 году Священ­ный Синод предложил духовенству заняться созданием трезвеннических орга­низаций. В 1890 году было основало Петербургское общество трезвости, в 1891 - Одесское, в 1892 - Казанское, в 1893 - Рыбинское, а в 1895 - Московское об­щество трезвости.  Особенно активно работало Казанское общество трезвости, председателем которого являлся А.T. Соловьев.    А.Т. Соловьев  За два года общество издало много брошюр и книг. В 1891 году было создано Нижне-Тагильское общество трезвости, а в 1893 году: Подольское, Рыбинское, Сарапульское, Тобольское и другие. В 1896 году в Киеве было открыто Юго-Западное общество трезвости. В 1898 году созданы общества трезвости в Туле и Астрахани.  В то время в России стали издаваться трезвеннические журналы: с 1894 года в С.-Петербурге "Вестник трезвости", с 1896 г. в Казани – "Деятель", а с 1898 года – "Народная трезвость", приложение к журналу "Наше хозяйство" и другие.  В состав указанных обществ входили главным образом рабочие фабрик, ремесленники и крестьяне. В учреждении и работе обществ трезвости активное участие принимали видные русские врачи (А. М. Коровин, Н. И. Григорьев), а также другая прогрессивная русская интеллигенция.  Наряду с введением винной монополии в 1895 году Витте провел ряд миниреформ в частности учредил попечительства о народной трезвости, спиртное стали продавать исключительно в запечатанной посуде и мелкой расфасовке. Вторая мера привела к тому, что, во-первых, "пьянство основательно завоевало семью"; во-вторых, у магазинов появились стаканщики. Мелкая расфасовка способствовала доступности спиртного.  Описание: http://chaskor.ru/js/img/platie/8.jpg  Богданов И. Новичок. 1893 год. На этой картине изображен пьяный портной, отчитывающий юного ученика. На стене — литографии из модных журналов.  Что же касается попечительств о на­родной трезвости, то достаточно вспомнить, что состав этих учреждений, был насквозь бюрократический и главенствующую власть в них почти всегда зани­мали одни и те же люди, которые правой рукой насаждали пьянство, а левой пробовали поставить его в рамки приличия.  В России в конце XIX века просветитель С.А. Рачинский объезжал школы и об­ращался к учащимся с горячими увещеваниями бороться за трезвость. Он же создал первые русские школьные общества трезвости.  На рубеже 19 и 20 веков в России происходит подъем в антиалкогольном воспитании и обучении трезвости подрастающего поколения. В I905-I908 годах к Петербурге стало выходить бесплатное приложение к журналу "Трезвая жизнь", "Листок трезвости для школьников", а в 1909 году листок трезвой жизни для младших детей "Зорька".  Еще в 1897 году при обществе Охранения Народного здравия была органи­зована комиссия по борьбе с алкоголизмом, при которой была создана, подко­миссия по вопросам преподавания "антиалкоголизма" в школе. Специалисты на границе веков предлагали расширить круг наук по антиалкоголизму в универ­ситетах, была разработана развернутая тематика "нормальных антиалкогольных курсов", объявлена премия за лучшую "противоалкогольную хрестоматию" для школ с иллюстрациями, доступными для детей и подростков. Инспектор на­родных училищ Г. Ф. Марков в 1912 году написал "Проект методики преподава­ния "Науки трезвости". Им же в 1911 году было переведено с французского язы­ка "Практическое руководство для преподавания науки трезвости", которое он использовал в работе Московского "Кружка деятелей по борьбе со школьным алкоголизмом". В 1913 году в Санкт-Петербурге вышел переведенный с фран­цузского языка А.Л. Мендельсоном "Учебник трезвости для начальной и сред­ней школы" Ж. Дени. В этом же году на Всероссийской выставке в Санкт-Петербурге он удостоен малой золотой медали. В 1914 году в Москве вышел популярный учебник трезвости для начальных училищ "Школа трезвости" С.Е. Успенского, а в 1915 году первая отечественная противоалкогольная хре­стоматия Н.В. Васильева "Трезвая жизнь", в которой были использованы про­изведения Г. Успенского, А. П. Чехова, Н. А .Некрасова, Г. Мопасана и др.    Одна из школ трезвости в России.  Анализ литературы, вышедшей в России с начала 90-х годов XIX века по 1914 год по проблемам алкоголизации детей и подростков, свидетельствует, что исследования велись в основном по трем направлениям. Одни работы по­священы конкретным исследованиям распространенности и факторов, способ­ствующих алкоголизации среди учащихся; вторые - посвящены влиянию алко­голя на детский и юношеский организм; третьи - роль школы в профилактике алкогольных бед среди учащихся и задачах школы в борьбе за трезвость.  Представляет интерес деятельность детских обществ трезвости второго де­сятилетия ХХ века в России. Правда деятельность их не всегда соответст­вовала Уставу. Вначале общества боролись за полутрезвость, то есть разрешалось по­треблять пиво, сидр, вино. Отрицалась только водка и самогон. Ясно, что эти противоречия в детских обществах трезвости не могли привести к положитель­ным результатам отрезвления подростков.  В 1912 году в Москве вышла книжка М. Рязанова "Противоалкогольный детский праздник", с 1913 года в школьных тетрадях появились промокашки с надписью: "Будущее принадлежит трезвым нациям", а в 1914 году издана книжка В. Ф. Смирнова "Георгиевский детский кружок как мера борьбы со школьными пороками". Много внимания стало уделяться в периодической пе­чати алкоголизации и борьбе за трезвость среди детей и подростков. В Казани выходил журнал "Праздник трезвости", в Серпухове Московской губернии "Воскресный листок", в Острове Псковской губернии "Друг трезвости", Воро­неже - "Заря трезвости", Одессе - "Зеленый змий", Уфе - "Уфимское попечи­тельство о народной трезвости", Царицыне - "Царицынский трезвенник" и дру­гие. Несколько журналов в защиту трезвости выходило в Москве, причем все они назывались: "В борьбе за трезвость". В Петербурге выходили журналы: "Листок трезвости", "Народная трезвость", "Отрезвление", "Сеятель трезвости", "Сила трезвости", "Трезвая жизнь", "Трезвость и бережливость", "Трезвые всходы" и другие.  Голод, последствия эпидемий, пагубное влияние империалистической, гражданской войн, иностранной интервенции, разлагающее влияние мелкобур­жуазной стихии, а также разрешение торговли вином в августе 1921 года спо­собствовало росту беспризорных детей к концу 1921 года до 7 млн. человек. С первых шагов Советской власти правительство уделяло пристальное внимание детям, в том числе и беспризорным. В ноябре 1917 года была опубликована декларация Наркомпроса по дошкольному воспитанию, а в 1920 году в Совет­ской России функционировало около 5 тысяч дошкольных учреждений. В 1919 году по инициативе Н.К. Крупской была организована Академия коммунисти­ческого воспитания. С 1920 года стали создаваться трудовые коммуны - особый вид учебно-воспитательных учреждений. В результате этих мер к концу 1924 года число беспризорных детей снизилось до 300 тысяч. |

Декретом СНК РСФСР от 25 сентября 1926 года "О ближайших мероприя­тиях в области лечебно-предупредительной и культурно-просветительной рабо­ты по борьбе с алкоголизмом" в программе школ всех ступеней было введено антиалкогольное просвещение.

В двадцатые годы были проведены сотни антиалкогольных демонстраций, митингов, маевок. Например, с 1923 по 1931 год в СССР проводился так называемый "детский поход на взрослых".



Демонстрация детей за трезвых родителей – 1928 год.

К работе по воспитанию трезвого человека наши предшественники 20-х годов не подхо­дили формально; использовалась: оригинальность, прямота, страстность и не­преклонность, свойственные молодым. Детский поход против пьянства имел, конечно, двоякое значение: он воздействовал на взрослых и вместе с тем спо­собствовал подготовке нового трезвого поколения. Были и неувязки. Так, члены противоалкогольного общества резко критиковали широко известную в ту пору общественную организацию "Друг детей", которая использовала денежную прибыль от продажи вина и пива на оказание помощи детям.

При обществе борьбы с алкоголизмом была сформирована юношеско-школьная секция. В 1928 году были созданы Всероссийское и Всеукраинское общества борьбы с алкоголизмом, которые 29-30 ноября объединились во Все­союзный Совет Противоалкогольных обществ (ВСПО).

Главполитпросветом в программу работы всех школ при клубах и домах культуры было введено преподавание основ антиалкогольной пропаганды. Во­просом изучения алкоголизма занялись многие научные учреждения, в том числе институт социальной гигиены и институт невропсихиатрической профилактики в Москве, паталого-неврологический институт, институт психиатрии и гигиены, институт гигиены и труда в Харькове, паталого-неврологический институт в Киеве, имеющий специальное отделение по противоалкоголизму, и другие. В Харьковском институте народного хозяйства - профессор Ф. А. Несмелов в течение 1928-1929 года прочитал курс лекций по противоалкоголизму.

Примечательно постановление коллегии Наркомпроса РСФСР от 23 апре­ля 1929 года, которое предусматривало к новому учебному году закончить от­работку плана и программы преподавания противоалкоголизма в школах пер­вой и второй ступени, в педагогических и медицинских вузах, а также во всех техникумах и на специальных курсах. Решено было переиздать соответствую­щие учебники с добавлением основных сведений о вреде алкоголя. В планы пе­реподготовки учителей начальных школ на летних курсах были включены во­просы воспитания, трезвости. 15 августа 1929 года состоялась московская кон­ференция пионеров вместе с Обществом борьбы с алкоголизмом, которая в своих решениях потребовала от своих старших товарищей и руководителей -комсомольцев - отказа от выпивки. Бороться с алкоголизмом родителей путем демонстраций, добиваться противоалкогольного преподавания в школе.

К сожалению, с 1932 года трезвенническое движение в СССР практически прекратило свою деятельность. В 1937-39 гг. были уничтожены почти все педа­гоги-инициаторы трезвеннического движения среди школьников (митинги, де­монстрации, манифестации трезвости). Закрыто было в 1931 году общество борьбы с алкоголизмом и Всесоюзный совет противоалкогольных обществ. Прекратили свою деятельность и журналы: "Трезвость и культура" (Москва), "За трезвость"(Харьков) и другие. В 1939-1940 годах прекратили свою деятель­ность общества трезвости им. Мотеюса Воланчюса в Литве и "Северное сияние" в Латвии.

Перед войной исследования по детской и подростковой алкоголизации бы­ли сведены к нулю и возобновились только в 60-х годах. В основном это были клинические исследования, в которых либо представлялись отдельные случаи алкоголизма у детей и подростков, либо описывались особенности течения, формирования и проявления алкоголизма в детском или подростковом возрас­те.

Первые отряды "Юных друзей милиции" и "Юных дзержинцев" были созданы в 1963 г. в г. Волгограде. Позднее, в апреле 1978 г., Секретариат ЦК ВЛКСМ, Министерство внутренних дел СССР, Министерство просвещения СССР и Государственный комитет СССР по профтехобразованию утвердили совместное постановление об этих отрядах и приняли положение об их деятельности. В состав отрядов "Юных друзей милиции" входили учащиеся V - VIII классов, а в отряды "Юных дзержинцев" - школьники IX - Х классов и учащиеся ПТУ в возрасте от 14 до 18 лет.

В содержание работы отрядов входили: создание и оформление комнаты, стенда, посвященных борьбе с пьянством, деятельности правоохранительных органов; сбор и изучение материалов о жизни и деятельности ветеранов советской милиции; изучение основ трезвос­ти; изучение советского законодательства; проведение диспутов, лекций, бесед, вечеров, помощь администрации школы в поддержа­нии порядка; участие в трудовых десантах и операциях, выпуск пра­вовых и антиалкогольных газет; шефство над подростками с откло­няющимся поведением; дежурство в микрорайоне школы, рейды.

Антиалкогольная проблема не просто узкобытовая, медицинская или правовая. Она по своему положению - проблема комплексная, затрагивающая вопросы экономики, политики, медицины, права, пе­дагогики, социологии и т. п., а поэтому и решать ее нужно комплек­сно, с учетом всех отмеченных особенностей.

А раз так, то работа современной школы по формированию позитив­ных знаний, убеждений, т. е. по формированию трезвеннического сознания и поведения, готовности к трезвому образу жизни у школь­ников, является составной частью решения алкогольной проблемы.

Определенное влияние на постановку антиалкогольного воспита­ния учащихся оказали рекомендации Министерства просвещения РСФСР "Об антиалкогольной пропаганде в системе просвещения" (1974 г.) и методические рекомендации Министерства здравоохране­ния РСФСР "По организации антиалкогольного просвещения в шко­ле" (1978 г.).

В 70-х и 80-х годах проблемами отклоняющегося поведения детей и подростков занялись видные медики и публицисты, социологи и педагоги, психологи и биологи. Среди них следует назвать: медиков П.И. Сидорова, Ф.Г. Углова, Г.М. Энтина, И.В. Стрельчука, Н.Я. Копыта, И.Д. Муратову, В.А. Ря­занцева, Г.Я. Юзефовича и других; писателей И.П. Дудочкина, Н.П. Машовца; социологов: В.Н. Лужбина, И.А. Красноносова; юристов Р.О. Лирмяна, Г.В. Антонова-Романовского; педагогов И.А. Невского, Д.В. Колесова; психологов В.Я. Ольшанского и В.С. Братуся; биолога Г.А. Шичко; истори­ков А.Н. Якушева и А.Л. Афанасьева и многих других.

Изучение истории трезвеннических движений и трезвеннического воспи­тания в России показывает, что она, во-первых, достаточно длительна и само­бытна, имеет волнообразный характер (спады, подъемы), включает в себя мно­гие аспекты (социально-нравственный, медицинский, политический, правовой и просветительно-педагогический). В отечественных исследованиях и публика­циях по данной проблеме содержатся богатые возможности для разработки це­лостной концепции трезвеннического воспитания молодежи.

**Информация для учителя**

Глобальный характер проблемы требует тщательного анализа историче­ского опыта борьбы с пьянством в нашей стране. Без знания прошлого трудно ориентироваться в настоящем, невозможно заглянуть в будущее. Изучение про­шлого помогает избавиться от многих алкогольных мифов и заблуждений, в ча­стности, от широко распространенного в общественном сознании представле­ния о традиционности русских питейных "обычаев".

Анализ истории антиалкоголизма, в том числе и школьной среде, важен для правильного решения теоретических и практических задач в области анти­алкогольного воспитания и противонаркотической пропаганды.

Учитель к прошлому должен возвращаться для того, чтобы лучше пони­мать настоящее и будущее. Преемственность поколений в том и состоит, что передовое и прогрессивное не умирает, а служит почвой для активного антиал­когольного воспитания подрастающего поколения. Собриологии и социальной педагогике чуждо игнорирование прошлого, но хранить наследие это не значит им ограничиваться. Понятно, что слепое перенятие прошлого, без поправок на историю и при отсутствии логического анализа, не будет отражать сущности проблемы.

Вопросам истории антиалкогольного воспитания, в России посвящено большое количество работ, вышедших как до Октябрьской революции так и в первые года Советской власти. В наши дни вопросам истории антиалкоголь­ного движения посвящены работы исследователей И. В. Виноградова, П. П. Дудочкина, А. Н. Якушева, Х. И. Идельчик, Е. И. Лотовой, А. В. Павлучкова, Л. К. Фортовой, А. А. Константинова, А. Л. Афанасьева и других.

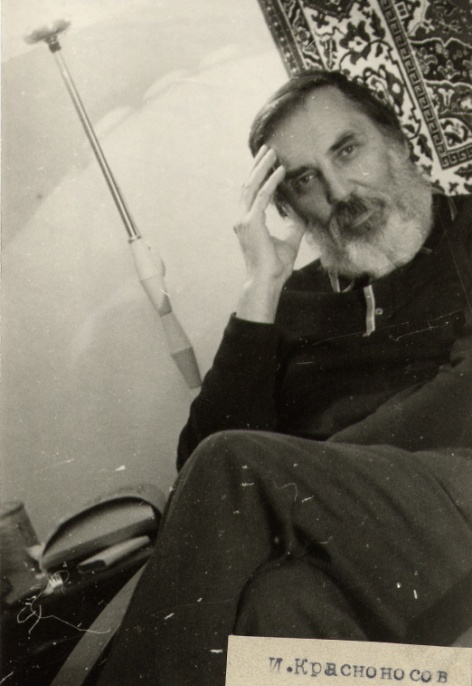
Многие современники началом Четвертого этапа трезвеннического движения в СССР-России называют выход в свет известных документов Политбюро и Правительства 1985 года и сочетают это движение с началом перестройки. Другие специалисты начало Пятого трезвеннического подъема соотносят с проведением в г. Дзержинске Горьковской (ныне Нижегородской) области Всесоюзной межведомственной научно-практической конференции "Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе", на которой с острым докладом в защиту трезвости выступил активист движения академик Ф. Г. Углов и многие его соратники.



Академик Ф.Г. Углов

Третьи началом Четвертого этапа называют ряд статей ветерана трезвеннического движения нижегородца Я. К. Кокушкина и его товарищей по борьбе (см.: "Если взяться по-рабочему". // Правда.- 1970 - 18 сентября), а также сформированный в 1968 году в г. Горьком Российский оргкомитет по созданию общества трезвости России.

Все верно, все выше отмеченное является как бы основными вехами Пятого этапа трезвеннического подъема в нашем Отечестве. Необходимо только подчеркнуть, что истоком для этого подъема послужила работа социолога из Орла И. А. Красноносова "Тропинка в трезвость", которая была написана им в начале 60-х годов, представлена в директивные органы страны и распространена среди антиалкогольной общественности СССР.



Социолог И.А. Красноносов

Важную роль в консолидацию трезвеннического движения и его истоки внесла записка горьковчан "Предложения по организации всенародной борьбы за трезвость" (1972 г.), которая в себя включила: разработку и опубликование для всенародного обсуждения проекта "Перспективного плана отрезвления страны"; создание Госкомитета СМ СССР по борьбе за трезвость; создание НИИ наркологии, включающего, помимо медицинского, социологический, экономический и юридический секторы; создание Всесоюзного общества трезвости: организацию изучения идей, и опыта преподавания трезвости и обеспечение разработки и введение в учебных заведениях преподавания курсов личной культуры и трезвости; снижение зависимости местных бюджетов от продажи алкоголя, постепенное прекращение его производства; разработку и внедрение широкой программы профилактики и лечебных антиалкогольных мероприятий; подготовку к всенародному обсуждению проекта "Основ законодательства против алкоголизма и наркомании" и другое. Инициаторами этого опроса был Я. К. Кокушкин и другие. В конце 60-х годов в Оренбурге по инициативе Пономарева Михаила стали формироваться молодежные организации "Отряды молодых совершенцев", в Нижегородской области в это же время была попытка создания Партии против курения и пьянства, которая затем была реорганизована в Коммунистическую организацию против сквернословия, курения и пьянства (КОПСКиП). В 70-х годах стали создаваться первые клубы трезвости: в Киеве - "Аметист" (председатель А. Ф. Миролюбова), в Нижнем Тагиле - "Исток" (председатель Л. А. Ушакова), в Нижнем Новгороде - "Радуга" (председатель А. Д. Неуштов), в Риге - "Аметист" (председатель Э. Д. Брокан), в Клайпеде - "Аве Вита" (председатель Э. И. Бояров), в Тарту - "Анти-Вакх" (председатель Э. Колга), в Москве - "Надежда" (председатель Ю. И. Пронкин) и многие другие.

Для активизации трезвеннического движения в 70-е годы немало сделали средства массовой информации: журналы "Молодой коммунист", "Агитатор", "Журналист", "Наш современник", газеты: "Рабочая газета" (г. Киев), "Ленинская смена" (г. Горький), "Ленинградский рабочий", "Южная правда" (г. Николаев), "Высокогорский горняк" (г. Нижний Тагил) и другие.

Большую роль в становлении трезвеннического движения в 70-е годы в нашем Отечестве сыграла дискуссия за круглым столом журнала "Экономика и организация промышленного производства" ("Эко" – 1974 - № 4), в которой приняли участие И. А. Красноносов, ветеран трезвеннического движения в СССР; Г. М. Энтин, доктор мед. наук; Н. Я. Копыт, доцент; И. В. Стрельчук, доктор мед. наук, заслуженный деятель науки и другие. Пожалуй это была первая такая встреча, где собрались вместе ученые и практики страны, желающие разрешить алкогольную проблему, в т. ч. и мерами общественного трезвеннического движения.

Первый публичный Всесоюзный бой трезвеннические активисты дали защитникам питейных взглядов и убеждений в декабре 1981 года на упоминавшейся уже конференции в г. Дзержинске. Сторону защитников алкоголя там представляли: профессор Б. М. Левин из Москвы, профессор В. Г. Морткович из Горького, научный сотрудник Академии МВД СССР В. А. Константиновский из Москвы и некоторые другие. Кроме упомянутого выше академика Ф. Г. Углова, трезвенническое движение было представлено: кандидатом биологических наук Г. А. Шичко из Ленинграда; социологом И. А. Красноносовым из Орла, главным наркологом Чечено-Ингушской республики М. А. Дальсаевым из Грозного; психотерапевтом В. Н. Добровольским из Харькова, многими руководителями клубов трезвости страны. Конференция приняла решение о создании Всесоюзного общества трезвости. К тому же 52 проц. участников конференции в распространенной анкете высказались за введение у нас в стране "сухого закона".

Большую роль в становлении трезвеннического движения в СССР-России сыграли книги, вышедшие в 70-е годы, авторами которых были: В. М. Банщиков, И. В. Стрельчук, Г. М. Энтин, Г. Я. Юзефович, В. А. Рязанцев, В. И. Белов, Ф. Г. Углов, Ю. М. Ткачевский, П. И. Сидоров и ряд других. Но борьба продолжалась и любители выпить издали ряд книг, разрушающих движение за трезвость. Среди их авторов можно назвать идеологов "умеренных" выпивок: Б. М. Левина, Э. А. Бабаяна, Г. Г. Заиграева и некоторых других.

Неоценимую роль в развитии Пятого трезвеннического подъема сыграла информационная переписка "по кругу", в которой участвовали многие активисты движения: из Ленинграда - Ф. Г. Углов, Г. А. Шичко, Г. Ю. Супицкий, Ю. Н. Федоров; из Москвы - Л. К. Киселев; из Киева - А. Ф. Миролюбова, В. А. Смага и А Я. Найман; из Калинина - П. П. Дудочкин; из Орла - И. А. Красноносов; из Горького - Я. К. Кокушкин и А. Н. Маюров; из Нижнего Тагила - Л. А. Ушакова и А. И. Брусницын и другие. Их письма касательно трезвости и движения за трезвость еще ждут своего исследования и изучения. Бесспорно одно, что эта переписка консолидировала движение.

Особая роль в развитии и становлении Пятого этапа трезвеннического движения в нашем Отечестве принадлежит писателям: В. Белову (Вологда), В. Распутину (Иркутск), П. Дудочкину (Тверь), С. Гагарину (Москва), Е. Бажанову (Самара-Куйбышев), Ю. Липатникову (Свердловск-Екатеринбург) и другим, которые возвысили свой патриотический трезвый голос над беспробудным пьянством многих современников.

Под воздействием доклада Ф. Г. Углова, прозвучавшего на конференции в Джержинске и других его работ и выступлений, "проснулись" многие думающие об Отечестве замечательные наши современники. Среди них следует назвать активистов движения: А. Н. Люлько и В. Г. Жданова из Новосибирска, B. C. Стольникову и В. И. Мелехина из Первоуральска, А. Г. Мезенцева и А. В. Иванова из Петрозаводска, Е. Г. Батракова и Г. И. Тарханова из Абакана, Прищепенко В. Н. и Морозова B. C. из Москвы, Морозова А. А. и Арсеньева В. П. из Одессы, Драгуна И. И. и Коклюхина В. В. из Бреста и многих других.

10 апреля 1982 года в Москве собрались председатели клубов трезвости страны на свою первую конференцию, в результате чего было сформировано правление, председателем которого стал Ю. И. Пронкин (Москва), а секретарем Драгун И. И. (Брест). В работе конференции приняли участие следующие председатели клубов трезвости: Морозов А. А. (клуб "Данко", Одесса); Манжелей А. Г. ("Январец", Одесса); Моряков В. П. (ДОТ, Москва); Ушакова Л. А. ("Исток", Н. Тагил); Лабинер А. С. ("Гиштерис", Вильнюс), Озолиньш О. Я. ("Ат-Балс", Валмиера), Гольдштейне Г. Х. ("Аметист", Рига), Шичко Г. А. ("Одумавшиеся алкоголики", Ленинград), Медведева М. А. ("Буревестник", Шахтерск); Булька Й. Ю. (Рига), Яблоньский Э. Л. ("Вита", Киев) и многие другие.

К сожалению, правление клубов трезвости дальше деклараций не пошло, а в последующем и вовсе прекратило свое существование. Пронкин Ю. И. и К° здесь классически сыграли свою роль "попов-гапоновцев".

В первой половине 80-х годов по стране повсеместно стали формироваться клубы и общества трезвости. В 1983 году при газете "Камчатская правда" был создан заочный клуб трезвости, который на страницах газеты регулярно выпускал свою страницу. Последовательную активность проявлял клуб "Трезвость" при газете "Машиностроитель" в г. Краматорске. Активно в 1984-1985 годах действовал клуб трезвости, созданный при "Магаданской правде". Было сформировано общество трезвости в Пушкинском районе г. Москвы, общество "Аванте" в Риге, клуб трезвости "Бригантина" в г. Ворошиловграде (г. Луганске), клуб "Разум" в Тюмени, школьный клуб трезвости "Сила" при 58-й Рижской средней школе, клуб "Феникс" в г. Казани и другие.

К 1985 году таких трезвеннических объединений в стране было уже более двухсот. По стране нелегально стали распространяться лекции и магнитозаписи кандидата физико-математических наук из Новосибирска В. Г. Жданова, которые своей эмоциональностью и зажигательностью пробуждали все новых и новых активистов движения за трезвость.

В декабре 1983 года в Новосибирске возникло Добровольное общество трезвости, которое проводило в 1984-1985 годах большую и последовательную работу. Его деятельности посвятили свои страницы такие газеты как "Известия", "Правда", "Советская Россия" и многие другие.

В 1985 году, согласно постановлению ЦК КПСС "О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма" было создано Всесоюзное добровольное общество борьбы за трезвость (ВДОБТ), в руководящие органы которого, за редким исключением, были направлены люди пьющие, не верящие в трезвость и объективно мешающие трезвенническому движению.

Как альтернатива этому обществу, по инициативе Ф. Г. Углова, В. Г. Жданова и других в СССР в 1988 году был учрежден Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ). Наряду с этой организацией в странах СНГ и Балтии на сегодня активно действуют: Общероссийское объединение "Оптималист", издающее одноименную газету; Международная ассоциация по борьбе с наркоманией и наркобизнесом, издающая журнал "Мир без наркотиков" и одноименное приложение к нему; Белорусское объединение "Оптималист" с одноименной газетой; Российский фонд "Нет алкоголизму и наркомании"; Общество спасения детей от наркотиков; Ассоциация борьбы с курением; Литовское общество трезвости; Православное братство трезвости; Безалкогольное литовское общество им. Мотеюса Валанчуса; Трезвенническое общество Латвии "Северное сияние"; Российская общественного здоровья ассоциация (РОЗА); Российская ассоциация борьбы с курением (РАБК); Российский фонд "Здоровье и окружающая среда"; Международный фонд Милосердия и Здоровья; Центр реабилитации Нарконон; Движение "Женщины мира против наркотиков"; Московское городское общество "Трезвость"; Всероссийский православный фонд "Паломник", Фонд "Возрождение"; Александро-Невское братство трезвости; Российский фонд "Здоровье человека"; Международная ассоциация психоаналитиков; Волго-Вятское содружество клубов "Народная трезвость"; Ассоциация наркологов России; Фонд А. Довженко; Ассоциация семейных клубов трезвости по системе Удолина; Российская наркологическая ассоциация; научно-практическое объединение "Соловецкий Конгресс" и другие.

В начале 90-х годов в Москве по инициативе военных был создан Российский бастион трезвости, во главе которого поставили Ю. И. Пронкина. Бастион этот, не начав действовать, тут же прекратил свое существование.

4 Конгресс Международной лиги трезвости и здоровья, прошедший 20 февраля 1996 года в Москве очистил от пропитейного балласта Лигу, который имел место в ее деятельности на протяжении десяти лет. В рядах Лиги сегодня многие антиалкогольные и трезвеннические формирования нашего Отечества, многие видные деятели современного антинаркотического движения: Зорько М. А. (г. Москва), Коваленко Т. А. (г. Новосибирск), Майне А. М. (г. Москва), Матвеев В. М. (Саха-Якутия), Морозов B. C. (г. Москва) и многие другие.

В 1991 г. по инициативе Ю. И. Пронкина из Москвы, Р. М. Лазарева из Н. Новгорода, В. М. Ловчева из Казани и К. С. Красовского из Киева была создана маленькая организация - Независимая ассоциация трезвости. Сформирована она была людьми обиженными, потому как этих людей трезвенное движение не допускало к управлению. Поводом же к ее созданию послужило изгнание главного редактора журнала "Трезвость и культура" С. Н. Шевердина из редакции. К концу же 90-х годов прошлого столетия эта организация и вовсе превратилась в сектантскую малочисленную группу, группу националистически настроенных злопыхателей, хотя формально выступающих под либеральным флагом.

Ныне наши сограждане считают, что Трезвенническое движение в России угасло. Напротив, отпал, отвалился от движения тот шлак, который пристал к нему в 1985 году. Проведение в октябре 1994 года и декабре 2001 года съездов трезвеннических движений в г. Санкт-Петербурге, формирование партий трезвости, формирование Молодежной антинаркотической федерации России, активное участие в выработке антиалкогольной государственной политики Российской Федерации, формирование "Энциклопедии наркотизма и трезвости", подготовка к изданию десятитомной "Всемирной истории наркотизма и трезвости", формирование глобального антиалкогольного альянса, формирование общественного движения «Трезвая Россия», учреждение Международной Академии трезвости, говорит о том, что Пятое трезвенническое движение переформировывает свои ряды. Эффективность от его действия была бы еще большая и еще лучшая, если бы государство и предприниматели не спаивали наш народ.

В трезвенническое движение пришли многие серьезные и даровитые ученые: академик С. И. Жданов (Москва), академик Б. И. Искаков (Москва), кандидат исторических наук А. Л. Афанасьев (Томск), доктор исторических наук В. П. Кривоногов (Красноярск), кандидат экономических наук В. Н. Лужбин (Санкт-Петербург), кандидат философских наук Н. И. Удовенко (Москва), доктор исторических наук А. Н. Якушев (Ставрополь), кандидат медицинских наук Ю. И. Прядухин (Томск), кандидат физико-математических наук А. В. Боровик (Омск), профессор, доктор физико-математических наук Н. Г. Загоруйко (Новосибирск), академик Д. В. Колесов (Москва), профессор, доктор медицинских наук В. Г. Кондрашенко (Минск), профессор, доктор технических наук З. В. Коробкина (Владимир), доктор социологических наук В. В. Корченов, кандидат медицинских наук Г. П. Лихтанский (Житомирская область), профессор, доктор физико-математических наук Л. Е. Попов (Томск), кандидат медицинских наук В. Н. Потапенко (Киров), профессор, доктор медицинских наук В. Л. Романов (Москва), кандидат медицинских наук И. А. Никифоров (Москва), профессор Л. К. Фортова (Владимир), кандидат педагогических наук С. С. Красновидова (Санкт-Петербург), профессор, доктор физико-математических наук А. В. Иванов (Петрозаводск) канд. пед. наук Н. А. Гринченко (г. Елец), кандидат психол. наук В. А. Бондаренко и многие, многие другие. Сейчас уже назрел вопрос, чтобы этими и другими силами создать в России Государственный институт собриологии (трезвости), где можно было бы готовить грамотных и квалифицированных специалистов-убежденных трезвенников для народного образования, здравоохранения, культуры, социальной работы.

Таким образом, пятое трезвенническое движение в нашем Отечестве условно можно разделить на ряд периодов: 60-е годы – зарождение или возрождение движения; 70-е годы – становление; 80-е годы – развитие; 90-е годы – совершенствование движения.

В начале XXI века трезвенническое движение принимает очень важное решение – создание единого общероссийского движения "Трезвая Россия", объединяющая организации, считающие трезвость обязательным условием для своих членов.

Методически будет правильно, если учитель проведет с учениками игру "Исторические вехи". Для этого нужно отпечатать прилагаемые даты по истории наркотизма и трезвости. Класс следует разделить на две группы. Карточки поделить на равные части. Представители одной группы берут карточки у другой группы и отвечают, какое историческое событие произошло согласно дате. Затем меняются ролями. Итоги подводит учитель, но может это делать и специальная группа учащихся, избранная в самом начале урока.

**Исторические вехи**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 988-989 -  Крещение Руси (князь Владимир: «Руси есть веселие пити, не может без того быти».) | 980-1019-  у славян появились первые корчмы или гостильники (квас, пиво, мед). | Нач. XII в. – в «Русской правде» было много запретов на потребление хмельного. | 1117 - Владимир Мономах написал «Поучение детям», в котором предостерегал их от хмельного. | Кон. XII в. - в Уставе князя Ярослава «О церковных судах» предписывалась трезвость попам и монахам. | Нач. XIV в. – Молдова начала торговать вином с Россией. | 1382 – Павел Высокий, старец Нижегородского монастыря написал «Поучение о лихоимстве и пьянстве». | 1398 - Генуэзцы впервые завезли в Южную Русь водку. | 1463 - Иван III запретил употреблять хмельное в Москве. | 1474 - запрещена торговля пивом во Пскове (договор князя г. Пскова) |
| XVI в. – протопоп Сильвестр в "Домострое" ратует за трезвость холопов. | 1505 – запрещены корчмы в Смоленске (Великим князем Литвы Александром) | 1515 – "О недержании в монастыре и непитии горячего вина и хмельного (Наказная грамота св. Иосифа Волоцкого) | 1545 – войско Ивана Грозного сожгло все татарские кабаки в Казани. | 1552 – Царское войско Ивана Грозного было трезвым | 1602 – "О запрещении во время праздников производить и продавать хмельное" (Царская грамота) | 1614 – "О строжайшем смотрении за тем, чтобы никто в городах не держал хмельного (Царская грамота). | 1632 – "О запрещении покупать у Литовских людей хмель, которым привораживается на русские города моровое поветрие". | 1642 – "О непринуждении тех старцев не пить за государево здравие, которые дали обет не употреблять вино" (Царская грамота). | 1649 – принято Уложение (законы о борьбе с кормчеством) |
| 1652 – Собор о кабаках (Патриарх Никон резко ограничивает торговлю водкой). | 1681 – "О некурении вина духовными властями, монастырями и Духовными чинами (Патриарший). | 1705 – Посошков в "Завещание отеческое" считал, что дети должны расти в трезвости. | 1739 – "Об отсылке мастеровых и рабочих людей за пьянство и игру в карты в Сибирь (Сенатский). | 1740 - "О недозволении Архиереям и монастырским властям курить вино" (Кабинет министров и Синод). | 1748 – "О запрещении курить вино и корчемствывать" (Сенатский). | 1751 – в Москве учреждена Корчемная Канцелярия. | 1757 – "О пресечении корчемства" (Сенатский). | 1765 – Устав о винокурении (Именной). | 1768 – " Об определении в архивариусы людей трезвых" (Сенатский указ). |
| 1768 – в Москве вышла книга "Опыт о пользе трезвой жизни" (Людовик Корнелий). | 1781 – Устав о вине (Именной указ). | 1782 – в "Русском букваре" Янковича появились предостережения детям от потребления алкоголя. | 1789 – Впервые в русском языке фиксируется слово "алкоголь" (с арабского – тонкий порошок). | 1820 – "Об искоренении пьянства среди духовенства" (Синод). | 1826 – "О нетерпении на службе людей нетрезвого поведения" (Указ царя) | 1828 – выдача доносителям о корчемстве 50% штрафов. | 1833 – удаление питейных лавок от военных учреждений и лазаретов на 300 сажень (Указ). | 1843 – в СПб. вышла книга Р. Бердла "История обществ воздержания в Североамериканских Соединенных Штатах". | 1859-61 – 1 этап трезвенного движения в России. |
| 1885 – введение местного запрета (2 этап трезв. движения). | 1894 – введение водочной монополии и учреждение попечительств о народной трезвости. | 1909-1910 – I Антиалкогольный съезд. | 1914 – в стране введен закон трезвости. | 1917 – винные бунты. | 1919 – указ В. И. Ленина об ограничении торговли алкоголем. | 1925 – введение в СССР водочной монополии. | 1928-1931 – Всесоюзный Совет Противоалкогольных обществ. | 1958 – Постановление по борьбе с пьянством. | 1962-1965 – написание И. Красноносовым "Тропинки в трезвость" |
| 1968 – создание оргкомитета по формированию Всероссийского общества трезвости. | 1972 – Указ по борьбе с пьянством. | 1973 – Первая в СССР трезвая комсомольско-молодежная свадьба. | 1981 – Всесоюзная антиалкогольная конференция в г. Дзержинске. | 1985-1987 – Антиалкогольная кампания в СССР. | 1988 – создание СБНТ. | 1991 – учреждение ОООО "Оптималист". | январь 2002 – решение о создании единой организации "Трезвая Россия". |  |  |

**Информация для размышлений**

* При изучении темы "Куликовская битва" на уроке истории, разбирая вопрос "Почему русские победили на Куликовом поле?" и учитель, и ученики приводят много причин и доводов. Это и горячая любовь к Родине, и верность ей в годину страшной опасности, готовность ни перед чем не останавливаться для ее защиты и стоять в бою насмерть, пожертвовать жизнью, физическая сила и выносливость, умение владеть оружием, отсутствие страха перед численным превосходством врага. Но очень мало учителя говорят о том, что в то время татаро-монголы, познав алкоголь, упивались им, а в русском войске был введен "сухой закон".
* При царе Иване III право изготовлять спиртные изделия принадлежало казне, которая организовывала питейные заведения - корчмы.
* Иван Ш издал Указ, запрещающий "гнусное пьянство". Согласно этому указу низшие слои населения могли пить только 4 раза в год. Запрещалось боярам и дворянам исполнять служебные обя­занности в состоянии опьянения.
* Иван IV (Грозный) поставил в Москве в 1552 году первый кабак. Увидев от этого нововведения большую прибыль для царской казны, он предписывает наместникам областей ликвидировать частную виноторговлю (корчмы) и создавать повсеместно царевы кабаки.
* Быстрое распространение кабаков вызывало протесты и жалобы духовенства и народа, а иногда кабаки либо закрывались, либо уничтожались. Так, например, царь Борис закрыл кабак в Нижнем Новгороде, а царь Федор Иванович уничтожил кабаки в Москве и других городах.
* 1634 год. Москва. Лобное место. За торговлю водкой и табаком мужчин всенародно наказывают 20-ю ударами кнута, а женщин – 16-ю. Кнут был из воловьих жил. На конце он имел три хвоста из невыделанной лосиной кожи, острые, как бритва. После этого тех, кто мог идти, с повешенной на шею склянкой из-под водки водили по улицам столицы и показывали народу.
* С 1649 года казенная продажа алкоголя в России постепенно заменялась откупной системой. Откупщики получали монополию на торговлю спиртными изделиями и спаивали население в целях получения все большей и большей прибыли. Почти все откупщики в России были иноверцами.
* В 1858 году в тюрьмы "по питейным делам" попало 11 тысяч крестьян. Особенно много было посажено крестьян в тюрьму в Архангельской и Пензенской губерниях.
* 3 декабря 1924 года постановлением ЦИК и СНК были допущены к производству и продаже наливки крепостью до 30 %, получившие название "Русская горькая". А декретом от 28 августа 1925 года была допущена продажа 40-градусной водки, которую народ окрестил "рыковкой" (в честь тогдашнего Председателя СНК А. И. Рыкова).
* Интересное движение зародилось среди женщин и девушек в конце 20-х годов. Целые женские коллективы выступали активными проводниками трезвого образа жизни. Женские коллективы брали обязательства не дружить с юношами - любителями выпить, другие не выходили замуж за тех молодых людей, которые прикладывались к рюмке и т. д.

**Вопросы и задания**

1. Какие этапы в спаивании народа России тебе известны?

2. Выдели основные периоды подъема народных масс за трезвость в истории Отечества.

3. Запиши все основные понятия темы в свою тетрадь. Что ты узнал нового в этих формулировках (терминах)?

**Зарубки на память**

1. Случайное добровольное употребление алкоголя, так называемое "культурное" употребление алкоголя, пьянство и алкоголизм разные степени алкогольной зависимости.

2. Курение табака, употребление алкоголя, нелегальных наркотиков, средств бытовой химии и т. д. - составные части общей проблемы наркотизма.

3. Все люди испытывают примерно одинаковое удовольствие, употребляя токсические вещества, одинаковые страдания при сформированной к ним зависимости и одинаковые чувства радости при освобождении от них.

4. Желающий избавиться от зависимости к алкоголю добросовестно выполняет рекомендации метода Шичко.

5. Кто хочет чего-либо добиться, ищет пути, а кто не хочет, ищет причины.

6. **Внимание!** При появлении желания употребить алкоголь в любой ситуации необходимо мысленно добросовестно ответить на следующие вопросы:

а) зачем мне это (алкоголь) надо?

б) что я буду иметь от употребления алкоголя?

в) кто выиграет и проиграет от употребления мною алкоголя?

г) сколько для счастья моего и моей семьи мне нужно выпить алкогольного наркотика?

д) уважаю ли я себя?

е) для чего я рожден?

ж) разумно ли я поступаю, употребляя алкогольный наркотик?

Целесообразно данные вопросы переписать на отдельный лист бумаги и всегда иметь с собой. Напомним: обманывая себя, ты очень сильно проигрываешь в очередной раз. Верно?

В табель самооценок своего труда занеси оценку за добросовестность устного изложения ответов на указанные вопросы. Отвечать нужно так, чтобы ты сам был удовлетворен полнотой и точностью своего ответа.

**Домашнее чтение**

**Первый съезд борьбы с пьянством**

На I-ом Всероссийском съезде по борьбе с пьянством в С.-Петербурге (1909-1910 гг.) приняли участие 27 человек (5,74%) лиц духовного звания.



Группа участников Первого Всероссийского съезда по борьбе с пьянством. Петербург, 28 декабря 1909 – 6 января 1910.

Четверо из них представили 7 докладов на съезд, а именно: Булдыгин Н. "О мерах борьбы с алкоголизмом", Иванов А. "О необходимости образования в г. Бугульме общества ревнителей распространения идеи трезвости", Миртов П., прот. "Курс учения о трезвости в духовных и учительских семинариях", "С.-Петербургское Александра-Невское общество трезвости", "Дело трезвости на Руси по данным анкеты Александра-Невского общества трезвости", "Православное духовенство в борьбе за трезвость", "Церковная борьба с пьянством в приходе", Павел, иеромонах "Первая Российская Сергиевская школа трезвости и значение школы в деле отрезвления народа". Еще три доклада были представлены гражданскими лицами, но о деятельности духовенства в борьбе с народным пьянством. Это следующие доклады: Ровинского К. И. "Роль церкви и разного рода религиозных союзов, а также духовенства в деле борьбы с народным пьянством", Смита В. Э. "Международное общество Добрых Храмовников", Трегубова И. М. "Народно-религиозная борьба с пьянством".

28 декабря 1909 г. на торжественном открытии I Всероссийского съезда по борьбе с пьянством выступил член Государственной думы, председатель думской Комиссии по борьбе с пьянством епископ Митрофан о задачах данного съезда с точки зрения обществ трезвости.

Из 90 докладов, рассмотренных съездом, только 4 раскрывали религиозные основы борьбы с народным пьянством.

Доклад прот. П. А. Миртова "К вопросу о курсе учения о трезвости для духовных семинарий" не был заслушан на съезде, но для развития идей формирования трезвости и трезвого образа жиз­ни он имел существенное значение. Он считает, что курс учения о трезвости, несмотря ни на что, должен войти в школы как от­дельный предмет, как особый отдел школьного курса педагогики. Как утверждает Миртов, учение о трезвости "это отнюдь не долж­но ограничиваться уговорами и проповедями, действующими исклю­чительно на чувство учащихся. (...) Необходимо ввести некото­рые практические занятия, которые развили бы в учащихся умение осуществлять работу трезвости на местах. Такими занятиями могут явиться: изготовление диаграмм и картограмм по вопросам курса, товарищеские диспуты и беседы на трезвенные темы, допущение учащихся к участию в народных чтениях, собеседованиях и к проповеди с кафедры, допущение их к активной деятельности в обществах трезвости и, наконец, организация таких обществ в среде учащихся. Наконец, в высшей степени желательным является организация школьных литературно-музыкальных вечеров на трезвенные темы и организация экскурсий в лечебницы для алкоголиков, в музеи, в общества трезвости".

По мнению Миртова, курс учения о трезвости "носит в себе все признаки учебного предмета, являясь сводом положительных научных данных, связанных между собой единством идеи".

В своем докладе П. А. Миртов предложил программу курса учения о трезвости для педагогов и священников учительских и духовных семинарий которая, по утверждению автора, является одной из первых в России. Вот ее основное содержание:

**"Отдел I. Происхождение и характеристика алкогольных напитков.**

1. Алкоголь. Его место в природе. 2. Алкогольные напит­ки. Их разряды. 3. Выделка алкогольных напитков путем броже­ния. 4. Выделка перегонкою. 5. Перегонка спирта. 6. Химичес­кий и технический свойства спирта. 7. Подмеси и подделка на­питков. 8. Алкогольные напитки в России (их характеристика, географическое распространение и размеры потребления).

**Отдел II. Действие алкоголя на организм человека.**

1. Местное действие алкоголя, его поступление в кровь и выделение из организма. 2. Химические изменения алкоголя в организме. 3. Общее действие алкоголя. 4. Острое отравление алкоголем (опьянение): а) признаки наркоза; б) парализация мозга; в) изменение сознания; г) парализация органов; д) из­менение обмена веществ. 5..Алкоголизм (сочетание острого и хронического отравлений): а) значение индивидуальных особенностей организма; б) роль наследственности; в) роль возраста;. г) признаки хронического отравления; д) начала и степени алко­голизма; е) признаки вырождения. 6. Заболевание алкоголиков: а) общая причина заболеваний; б) болезни пищеварительного ап­парата; в) болезни гортани и легких; г) болезни сердца; д) болезни почек; е) болезни сосудов; ж) заразные болезни (сифилис, холера, тиф и прочие); з) наружные болезни. 7. Алко­голизм нервной системы: а) паралич; б) спинная сухотка; в) поражение мозговых оболочек; г) душевные заболевания; д) транс; е) белая горячка; ж) запой. 8. Отражение алкоголиз­ма на духовных сторонах натуры: а) ослабление воли и духа; б) моральный индеферентизм; в) моральный аморфизм; г) моральный кретинизм; озверение.

**Отдел III. Отражение алкоголизма на семье алкоголика.**

1. Влияние физиологическое: а) немощность семьи, как следствие дурного питания, заносов заразы и аффектов алкоголи­ка; б) нервная немощность семьи; в) вырождение. 2. Влияние антиморальное: а) разложение семейных основ; б) моральное убожество, как наследие детей; в) алкогольная семья, как очаг преступности. 3. Влияние материальное: а) постепенный рост материальной маломощности; б) полное обнищание; в) алкогольная семьи, как очаг развития люмпен-пролетариата (босячество).

**Отдел IV. Алкоголизм и общество.**

1. Физиологические и психические отражения алкоголизма на обществе: а) алкоголизм и болезни; б) алкоголизм и смерт­ность; в) общее понижение физиологической мощи и трудоспособ­ности; г) общее развитие нервозности; д) аффекты массы (психоз толпы) и алкоголизм; е) вырождение наций. 2. Моральное отражение алкоголизма на обществе: а) утрата духовных сил нации; б) понижение общественных идеалов; в) алкоголизм и самоубийства; г) разложение моральных навыков массы; д) алко­голизм и преступность. 3. Экономические отражения алкоголиз­ма: а) государственные (кажущиеся) выгоды алкоголизма и их подлинное значение; б) отвлечение ценных сил в сторону про­изводства алкогольных напитков; в) ослабление производительных сил нации; г) алкоголизм, промышленность и торговля; д) подсчет народных средств, поглащаемых государственной борь­бой с последствиями алкоголизма; е) экономическое благосостояние страны и алкоголизм; (общие итоги).

**Отдел V. Причины и распространенность алкоголизма.**

1. Причины личные: a) наследственность; б) психология особенности; в) материальные условия; г) влияние среды. 2. Причины общественные; а) культурные условия; б) условия быта; в) условия труда и экономических отношений. 3. Причины, зависящие от климатических и метеорологических условий. 4. Распространимость алкоголизма: а) душевное потребление алкоголя за границей и у нас; б) классовое и сослов­ное распределение потребителей; в) алкоголизм детей.

**Отдел VI. Исторический очерк борьбы за трезвость.**

**Древний мир**

Евреи. Библейские данные к вопросу. Моисей. Аарон. Самсон. Рехавиты. Назареи. Даниил. Пророки. Египтяне. Пьянство и борь­ба за трезвость по памятникам. Ассирия и Вавилон. Упадок нравов и пьянство, как одна из причин гибели этих государств. Персия. Кир. Камбиз. Китай. Конфуций и его учение. Греция. Древнее винопитие. Пьянство Александра Македонского. Врач Андромед. Поэты вакхизма. Платон. Аристофан. Законы. Рим. Вино­градарство. Законы. Рим перед падением. Отношения к вину и пьянству первых христиан.

**Средние века**

Рыцарские ордена (тамплиеры). Монастырская жизнь и вино. Первое общество трезвости - орден Св. Христофора. Орден Золотого Кольца. Борьба правительств с пьянством (Англия). Народные психозы в пьянство.

**Новое время**

Пьянство в ХVII и XVIII вв. Локк. Ньютон. Милтон. Б. Франклин. Эразм Дарвин. Цфокке (идеалист-проповедник трезвости). Вениамин Рэш (отец научной пропаганды и обществ трезвости). Внеельгрен. Мэтью. Берцеллиус. Гусс. Рихард Турнер и титотализм. Прохибишен в Америке.

**Россия**

Пьянство языческой Руси. Первые века Христианства. Феодосий Печерский. Лука Жидята. Черноризец Иаков. Митрополит Никифор. Митрополит Климент. Кирилл Туровский "Златая цепь". Татарщина. Обмирщение монастырей и пьянство. Митрополиты: Кирилл. Петр. Павел Высокий. Геннадий. Кирилл Белозерский. Нил Сорский. Корнилий Камельский. Архимандрит Феодосии. Стоглав. Степан Вонифатьев. Митрополит Корнилий. Дмитрий Ростовский. Маркелл Вологодский. Кабак и его развитие. Никон и собор о кабаках. Боярин Ордын-Нащокин. Петровское время. Посошков. Тихон Задонский. Сенюткин. Гр. Н. С. Мордвинов. Князья Шихматовы. Сороковые годы. Латышское общество трезвости, в Нижне-Биртовском. Барт. Гофнунгсталь. Стефан Бржозовский. Трезвенное движение конца пятидесятых годов. Погосский. Гречулевич. Епископ Евсевий. Агафангел Волынский. С. А. Рачинский. Свящ. А. В. Рождественский. Отношение выдающихся писателей к вопросу о народном пьянстве. Достоевский. Л. Толстой. Современное положение борьбы.

**Отдел VII. Способы и приемы борьбы с алкоголизмом.**

**Борьба церкви**

Проповедь и пастырские воздействия. Церковные общества трезвости, их значение, круг средств и действий.

**Государственная борьба**

Законодательные меры за границей. Законодательные меры в России. Запретительныя системы Америки, Финляндии, Швейцарии. Готтенборгская система.

**Общественные меры**

1. Улучшение правовых, культурных и экономических условий жизни. 2. Оздоровление быта. 3. Пропаганда трезвости. 4. Борьба отдельных общественных групп (врачей, учителей и др.). 5. Лечение алкоголиков. 6. Народные развлечения. 7. Общест­ва трезвости, их значение, программа и средства деятельности.

**Заключение**

Борьба с алкоголизмом как жизненная задача культурного человека. Проблемы трезвости.

Далее в докладе П. А. Миртов сообщает о том, что Александро-Невское общество трезвости в соответствии с его программой подготовило к изданию учебник, который, как мы потом выяснили, так и не появился.

**Педагог Рачинский С. А.**

Выдающийся педагог Сергей Александрович Рачинский родился 2 мая 1833 года в с. Татеве Бельского уезда Смоленской губернии. Выходец из дворянской семьи, мать его, родная сестра известного поэта Е. А. Баратынского, воспитала в нем огромную любовь к Родине и русскому народу.



С.А. Рачинский

В 15 лет отлично владеет немецким, английским, французским и латинским языками. Через год С. А. Рачинский начал обучение сначала на медицинском факультете Московского университета, а затем (со второго курса) перешел на естественное отделение и в 1863 г. окончил его кандидатом. Осенью 1856 г. выехал в Германию для продолжения научной подготовки по специальности (ботаника). Во время пребывания за границей (1856-1858 гг.) С. А. Рачинский заинтересовался немецкой философией (Г. Гегель, И. Фихте и др.), прослушал в Берлинском университете курс лекций по философии. Кроме занятий по ботанике в Берлинском и Йенском университетах он увлекался музыкой, в Веймаре сблизился с компо­зитором и пианистом Ф. Листом, который высоко оценил музыкальные способности С. А. Рачинского. В Германии близко сошелся с не­мецким писателем П. Гейзе, а историк философии К. Фишер посоветовал С. А. Рачинскому посвятить себя философии. Поэтическое дарова­ние С. А. Рачинского проявилось в сочинении немецких песенок, он перевел на немецкий язык "Семейную хронику" С. Т. Аксакова.

В 1858 г. С. А. Рачинский вернулся в Москву, и защитил магистерскую диссертацию "О движении высших растений" и занял в Московском университете кафедру ботаники (физиологии растений) в качестве экстраординарного профессора. Через восемь лет он защитил докторскую диссертацию "О некоторых химических превращениях растительных тканей" и стал ординарным профессором ботаники. Зимой 1867 г. в совете университета произошел раскол между молодыми и старыми профессорами по поводу нарушения университетской автономии при перевыборах на новый срок профессора полицейского права В. Н. Лешкова. В знак протеста в 1868 г. С. А. Рачинский подал прошение об отставке. В Москве С. А. Рачинский часто посещал Л. Н. Толстого.

В 1872 г. С. А. Рачинский поселился в своем родовом имении Татеве, где он обрел свое новое призвание – сельского учителя, проповедующего в детской среде идеи трезвости. В 1874 г. по проекту Рачинского и при его содействии построено новое школьное здание, в котором он более четверти века жил и учительствовал.

Чтобы хоть как-то противостоять пьяному разгулу взрослых на селе, директор школы С. А. Рачинский в 1875 г. наряду с преподаванием учебных предметов, стал проводить с учащимися беседы о вреде употребления детьми алкогольных изделий. Но однажды, увидев в луже ученика своей школы в пьяном состоянии, он приходит к выводу о необходимости организации ученического общества трезвости. С. А. Рачинский был глубоко уверен, что в это общество должны войти и педагоги, которые своим личным примером будут убеждать школьников в необходимости соблюдения трезвости. Поэтому 5 июля 1882 г. он совместно с 30 учащимися дал обещание не употреблять алкоголь в течение одного года и основал в России первое ученическое общество трезвости, в кото­рое затем стал вовлекать родителей учащихся, учителей других школ и крестьян близлежащих деревень. Обет трезвости соблюдал­ся членами этого общества свыше 20 лет. Результатом педагоги­ческих поисков по антиалкогольному воспитанию школьников стали статьи и брошюры. Это такие, как: "Письма к воспитанникам Казан­ской учительской семинарии" (1890 г.), "По поводу обществ трез­вости" (1890 г.), "Из записок сельского учителя" (1898 г.), "Открытое письмо" (1898 г.) и "Письма С. А. Рачинского к духовному юношеству о трезвости" (1899 г.). В 1899 г. Рачинскому назначена пенсия, которую он перечислял на постройку второй новой школы. 2 мая 1902 г. сельский учитель, директор школы, профессор С. А. Рачинский умер за рабочим столом. О нем и его антиалкогольной деятельности писали: Георгиевский В. Т., Горбов Н. М., Горев М., Мироносецкий П. П., Мордвинов А. И., Танаевский С. и Энгельгард Н.

По словам самого С. А. Рачинского, его 16-летняя трезвенная деятельность имела определенный успех. "...Из всех учителей, воспитанных мною (около 40), только одного не удалось мне оградить от винопития". К 1898 г. общество трезвости в с. Татеве насчитывало 1018 человек.

Одной из форм общения с местными священниками и воспитанниками духовных учебных заведений С. А. Рачинский избрал письма, которые, как он сам заметил, пишутся "под впечатлением минуты". "Письма С. А. Рачинского к духовному юношеству о трезвости" написаны автором давно. По сути в них Рачинский описал содержание и отдельные элементы методики антиалкогольного воспитания учащихся. Всего в сборнике 36 писем. К сожалению, "утрачено одно письмо, именно первое, служившее как бы предисловием к прочим", - пишет С. А. Рачинский. Если говорить о содержании писем, то во 2-ом автор рассуждает о причинах первого употребления учащимися духовного училища алкоголя, о необходимости личного примера в соблюдении трезвости со стороны преподавателей училища, священников и пастырей. "Ибо алкоголизм, привитый в детстве, упорен и едва победим. (...) Трезвость, - отмечает С. А. Рачинский, - еще не есть нравственность. Но она необходимое условие всякого нравственного преуспевания. Алкоголь отравляет и, наконец, убивает волю – источник всякого нравственного делания. (...) Поэтому обращаюсь именно к вам. Пьянство каждого отдельного священника – тяжелый крест для его прихода. Пьянство же пастыреучителя, - а таковым будет почти каждый из вас – ужасно, ибо последствия его в жизни целых поколений будущих пастырей – наисчислимы".

В 3-м письме автор указывает на то, как происходит становление духовного пьяницы. "Привозят в духовное училище мальчика из деревенской глуши. Дома он не пил, отца своего не видал пьяным.

Внимание его тотчас напряженно устремляется на учителей - этих распорядителей его будущею судьбою. Все они люди прекрас­ные. (...) Особенно хорош один из учителей - молодой, веселый, ласковый. (...) По вечерам он ходит в большой вечно освещенный дом, самый красивый на улице, в котором господа играют в кар­ты и веселятся. Часто его приводят оттуда шатающимся, полусон­ным, но на другой день он опять весел, только немного бледен... (..)/ Веселая эта жизнь, она должна предстоять и нам... Но почему же не попробовать этого веселья и теперь? (...) И он пробу­ет. Первая рюмка водки его приводит в совершенное опьянение, возбуждает в ним никогда не испытанныя радостныя грезы, и эта первая рюмка решает его судьбу. Впредь он не упустит случая доставить себе это смутное наслаждение, - и поступает он в семинарию с укоренявшимся уже позывом к спиртным напиткам и шесть лет сряду беспрестанно удовлетворяет ему. Позыв превра­щается в привычку, а привычка в потребность, властную, непо­бедимую".

В 4-ом письме С.А. Рачинский пишет о возрожде­нии духовенства на более высокой нравственной основе.

В 5-ом письме указывается негативное влияние алкоголя на волю и характер мододых священников.

В 6-ом письме рассматриваются причины неудовлетворительной христианской пропаганды среди мусульман. "Да будет мне позволено указать на одну из этих причин, несомненно, очевидную. Всякий искренний мусульманин абсолютно трезв. Му­сульманский мир избавлен от одного из позорнейших бичей мира христианского. Пьянство христиан для мусульман - постоянный соблазн, не только потому, что оно есть нарушение вросшей в их плоть и кровь заповеди пророка, но прежде всего потому, что оно влечет за собою, на каждом шагу наглое, отвратительное на­рушение тех заповедей Христовых, который у нас на устах. Пока жизнь мусульман, домашняя, ежедневная, остается благообразнее и чище, чем жизнь соседей-христиан, ни о какой успешной пропа­ганде мы мечтать не в праве".

О недопустимости употребления христианами и священниками спиртных изделий рассуждает в 7-ом письме автор.

В следующем письме С.А. Рачинский говорит о роли личного примера учителя в соблюдении трезвости на совер­шенствование его физической и духовной красоты. В этой связи автор пишет следующее: "И вот начал, я с самого малаго, с самаго близкаго. Никогда не был я пьяницею. Надеюсь, что не пьяница и вы. Но, ведь, этого мало. В осторожном употреблении вина нет никакой красоты духовной. В полном воздержании есть такая кра­сота, ибо оно ободряет других, дает им силу побеждать в себе даже крайнюю неумеренность, застарелую привычку к спиртным напиткам. Это я испытал на опыте. Пока я держался умеренности, все мои речи оставались гласом вопиющаго в пустыне. Все со мною соглашались, никто не исправлялся. С тех пор, как я дал и исполняю обет трезвости, за мною пошли тысячи".

В 9-ом письме С.А. Рачинский пишет о смирении, как о средстве предупреждения пьянства среди "пастырей и пасо­мых".

О помощи священника в проведении уроков по Закону Божьему, о причинах нежелания его помочь в этом сельскому учителю раз­мышляет в 10-ом письме автор. "Что же мешает священникам исполнять самую прямую, самую естественную из своих обязанностей, когда за исполнение ея они притом получают доба­вочное вознаграждение? - задает вопрос автор. - В огромном большинства случаев не что иное, как пьянство: нельзя и винить священников за то, что пьяными являться в школу они избегают; да и на другой день после попойки человеку не до учения.

Но есть и священники, которые приходят в школу пьяными, совершенно неспособными давать уроки: кричат, шумят, пугают детей... Не могу выразить вам всего, что выстрадал я в течение моей школьной деятельности от подобных священников..."

В 11-ом письме автор пишет о необходимости правильно и красочно совершать священником божественную службу. Во многом, по мнению С.А. Рачинского, это обусловлено абсолют­ной трезвостью данного священника.

О роли трезвости священника во "внебогослужебных собеседо­ваниях" говорится в 12-ом письме. "Не верьте тем лицемерам, - пишет автор, - которые говорят и печатают, будто крестьяне оскорбляются отказом священника от рюмки водки. Оскорбиться они могут разве предпочтением одного дома другим...

О, если бы вы знали, с какою радостию, с какою любовию, с каким благоговением встречается людьми простыми священник со­вершенно трезвый, произносящий в каждом доме слово назидания самое неизбежное, самое простое - столь простое, что он не решился бы произнести его в церкви".

О необходимости нравственного усовершенствования монахов, абсолютной их трезвости говорится в 13-ом письме.

В следующем письме С.А. Рачинский пишет о том, что следует соблюдать трезвость и учащимся, и родителям, и взрослым, и духовным лицам в силу отрицательного воздействия алкоголя на волю людей. "Вот почему я предлагаю срочные обеты трезвости, периодически возобновляемые: за человеком для того, чтобы окрепла его воля...".

В 15-ом письме автор пишет о формальном отношении к созданию и организации деятельности в приходах, о причинах возникновения лжи у учащихся, педагогов и священников.

О миссионерской и антиалкогольной деятельности генерала Бутса и его "армии спасения" пишет в очередном письме автор.

О предрассудке по поводу того, что алкоголь согревает, ведет свое рассуждение, опираясь на материалы проф. Тиндаля и доктора Алексеева, в 17-ом письме С.А. Рачинский.

В 18-ом письме С. А. Рачинский пишет о воспитании трезвости у духовного юношества.

О влиянии алкогольной привычки на свободу человека рассуждает автор в очередном письме.

Из всех пут – самые тяжелые и цепкие – наши привычки... Сюда прежде всего относится искусственная потребность в спиртных изделиях. Ибо эта привычка не только есть порабощение неестественному позыву, но вместе с тем источник постепенного ослабления, глубокого извращения воли, - свободною же может быть только воля здоровая и сильная".

Об организации при сельских школах общежитий и подготовке для работы в них трезвенных воспитателей рассуждает в 20-м письме автор. О назареях и их обетах в следующем письме. О своем Татевском обществе трезвости, о вынужденном обете трезвости, который дал батюшка из соседней епархии, сообщает в очередном письме С.А. Рачинский. О суеверии в прогресс, о бесправии детей в семьях, в которых родители употребляют алкоголь, о роли личного примера в соблюдении трезвости при вовлечении прихожан в общество трезвости, о существующей роковой взаимосвязи между пьянством и ложью, о работе Татевского общества трезвости пишет в письмах С.А. Рачинский.

В 29-ом письме автор не согласен с бытующем в народе мнением, что привычка к вину является невинной привычкой. "Она еще в большей мере, - отмечает Рачинский, - есть привычка моральная, привычка к приятному возбуждению ума при усыплении совести – собеседника докучного, ибо он правдив. (...). Теряется интерес и способность ко всякому серьезному чтению, ко всякому художественному творчеству, ко всякому трезвому делу. Ум отказывается переварить какую-либо истину без пряной приправы. Наконец, приправа эта становится критерием истины. Дело заменяется красным словцом. Человек становится старым ребенком, не могущим жить без забавы. Корень этого расслабления в девяти случаях из десяти есть вино".

О взаимосвязи пьянства и преступлений, о преимуществах трезвости людей для финансовых органов, о реформе содержания церковной жизни, о влиянии водки на вырождение, на завоевание европейцами коренных племен Африки, о необходимости соблюдения трезвости церковными певцами, о необходимости соблюдения трезвости в молодости, о значении этих писем для духовного юношества пишет С.А. Рачинский.

Из сборника писем мы видим, что формирование трезвости у учащихся духовных училищ, духовных семинарий, духовных акаде­мий, в понимании автора, может проходить только лишь на религи­озной основе.

Уже в 1905 г. в журнале "Трезвая жизнь" был предложен один из первых вариантов гимна трезвости. В первой Российской Сергиевской школе трезвости был тоже свой гимн трезвости, со­держание которого мы приводим:

"Слышите-ль, братья, вы вздохи и стоны?

Слышите-ль зов удрученных семей?

Гибнут под властью вина миллионы

Честных, но слабых людей.

Припев : Встаньте на дело, прекрасное дело!

Что нам насмешки? Сомкнитесь дружней!

Бог нам поможет, идемте лишь смело;

Ждет нас заря лучших дней!

Бедные дети тревог и печали!

Ваша молитва до Бога дошла

Трезвости чистой несем мы скрижали

В царство порока и зла.

Припев:"

**Литература:**

Кривоногов В.П., Трофимов О.И. Трезвость - наше оружие. - Абакан: ВДОБТ, 1989. - 53 с.

Лапицкий Ф.Г., Сидоров П.И. Что такое "хорошо?" Что такое "плохо?" - Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1987. – 3 с.

Лисицин Ю.П., Сидоров П.И. Алкоголизм. - М.: Медицина, 1990. - 528 с.

Маюров A.Н. Антиалкогольное воспитание. - М.: Просвещение, 1987. - 189 с.

Маюров А.Н. Заметки по поводу (Записки собриолога). – Н. Новгород, 2000. – 311 с.

Mayurov A. ALCOHOL AND DRUG ABUSE. – N. Novgorod, 1999. – 27 s.

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

Маюров А.Н. Некоторые факты из истории употребления алкоголя на Руси (в России). / Гринченко В. И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. – М.-Воткинск, 2000, с. 59-62.

Народная борьба за трезвость в русской истории. – Л.: Библ. АН СССР, 1989. – 48 с.

Основы социальной педагогики. Курс лекций. – Владимир: ВГПУ, 1995. – 280 с.

Подходы к антинаркотическому воспитанию в школе. – Казань: МНАТ, 1996. – 43 с.

Попов Л.Е. Методические рекомендации. – Томск: МВ и ССО СССР, 1986. – 34 с.

Якушев А.Н. Становление и развитие антиалкогольной мысли и опыта формирования трезвого образа жизни с древнейших времен по 1917 год. – М.: Институт возр. физиологии РАО, 1993. – 423 с.

**Глава 5**

**Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия и как они влияют на здоровье человека[[3]](#footnote-3)\***

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * знакомишься с основными алкогольными изделиями и их воздействием на организм человека; * познаешь основные коварные свойства алкоголя; * учишься определять степени алкогольного отравления и степени алкоголизма.   **Основные понятия темы:**   * винный спирт; * "культурное" употребление спиртного; * опьяняющие вещества; * пьющий; * пьяница; * пьянство; * сивушник.   **ВИННЫЙ СПИРТ** – (лат. spiritus – змеиное шипение, благоухание, дуновение, дыхание, жизненная сила, душа, дух и др.) - бес­цветная жидкость жгучего вкуса и неприятного запаха, отличается высокой токсичностью и наркотизирующим действием. Химическая формула – С2Н5ОН, синонимы: этанол, этиловый алкоголь, этило­вый спирт. По действию на организм относится к наркотикам жирного ряда, наркотический эффект проявляется при сравнительно больших дозах.  Винный спирт обладает основными свойствами наркотика: ока­зывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызы­вает при малых дозах патологическое возбуждение, а при частом упот­реблении - привыкание и потребность в нем.  Винный спирт - яд общего действия, но оказывает особо пагуб­ное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую систе­мы, а также на печень. Смертельное количество для взрослого 300-400 мл 96% спирта при приеме его в течение часа или 250 мл в случае приема в течение 30 минут. Для детей смертельной дозой могут быть 6-30 мл 96% этанола (Справочник по токсикологии "Неотложная по­мощь при острых отравлениях". - М., 1977, с. 105).  **КУЛЬТУРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО** - нелепое сло­восочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испор­ченного продукта, тем более яда и наркотика, - признак бескульту­рья. Термин "культура", как и "умеренность", не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: куль­турное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воров­ство, культурное курение, культурное алкоголепитие.  **ОПЬЯНЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА** - вещества, вызывающие состояние опьянения. К ним относятся многие яды: этанол, метанол, антифриз и др.  **ПЬЮЩИЙ** - человек, употребляющий этанолсодержащие жидкости.  **ПЬЯНИЦА** - проалкогольно запрограммированный человек, име­ющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглоща­ющий его. Истинно заявление профессора А. Портнова: "Гораздо правильнее назвать пьянством систематический прием спиртного, пусть даже в небольших дозах" (А. Портнов. Пьянство и алкоголизм. // Вечер­ний Новосибирск. – 1973. – 29 января). Так называемые умеренно пьющие на самом деле являются пьяницами.  **ПЬЯНСТВО** - систематическое употребление спиртных изделий вследствие сформировавшейся привычки.  **СИВУШНИК** - алкоголепийца, который, зловредным делом и лживым словом активно препятствует распространению трезвости и порочит ее. Большой вред приносят сивушники, связанные со сред­ствами массовой информации и искусством. Термин образован от сло­ва "сивуха", которым обозначают сивушное масло и плохо очищен­ную водку.  **Пометки на полях**  ...Вино затеняет разум и совесть людей: люди от употребления вина становятся грубее, глупее и злее.  *Л. Толстой.*  Люди знают это свойство вина заглушать голос со­вести и сознательно употребляют его для этой цели.  *Л. Толстой.*  Толстой Лев Николаевич (1828-1910) – русский писатель.  Водка белая, но красит нос и чернит репутацию.  *А Чехов.*  Чехов Антон Павлович (1860-1904) – русский писатель.  В опьянении - всякий невольник гнева и беглец ума.  *Софокл.*  Софокл (497-406 до н. э.) – древнегреческий драматург.  Пьянство губит больше людей, чем меч.  *Античный*  *афоризм.*  Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство.  *Ф. Бэкон.*  Бэкон, Фрэнсис (1561-1626) – английский ученый-гуманист.  И цивилизованные люди в пьяном виде, теряют об­лик и подобие человеческое.  *Ж. Верн.*  Верн, Жюль (1828-1905) – французский писатель.  Среди других прегрешений пьянство - порок осо­бенно грубый и низменный.  *М. Монтень.*  Другие пороки притупляют разум, пьянство же раз­рушает его.  *М. Монтень.*  Монтень, Мишель де (1533-1592) – французский философ-гуманист, писатель.  Пьянство есть упражнение в безумстве.  *Пифагор.*  Пифагор (580-500 до н. э.) - древнегреческий философ и математик. | К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие алкоголь-составляющие, имеющие крепость 1,5 и более градусов в своем составе.  **Пиво**. В нем содержится от 2,8 до 18% алкоголя в зависимости от сортности. Установлено, что даже кружка пива вызывает структурные изменения в организме. При употреблении пива из-за содержания в нем алкогольного наркотика имеет место перерождение тканей и атрофия их, что особенно резко и рано проявляется в мозге. В пиве обнаружены канцерогенные вещества, то есть вещества, вызывающие раковые заболевания. Так, если женщина выпивает в день стакан пива, то вероятность, развития у нее рака молочной железы возрастает на 40%. Употребление пива в больших количествах вызывает рак прямой кишки и подавляет половую функцию мужчин. В качестве стабилизатора пены в пиве используется кобальт, являющийся токсическим веществом. При частом употреблении пива может развиться "пивное" или "бычье" сердце. Согласно результатам исследований люди тянутся к пиву ради получения легкого алкогольного опьянения. Один литр 3,5%-го пива оказывает на организм такое же действие как и 87 мл водки, а один литр 6% пива по токсическому действию равен 150 мл водки. Достоверно доказано: если бы в пиве не было алкогольного яда - алкоголя, то почитателей у него было бы не больше, чем у кваса. По данным исследований, 32% алкоголиков стали ими в результате систематического употребления пива. Пивной алкоголизм широко распространен в Чехословакии, Германии, Великобритании, а теперь и в России. Слабоалкогольные изделия особенно опасны для подростков и женщин, ибо именно через них эти категории населения быстро приобщаются к алкогольному одурманиванию, получая от него соответствующее удовольствие. Это толкает их в последующем к повторным действиям. Таким образом, формируется привычка. В пиве имеются в определенном количестве минеральные вещества, ферменты, однако, их полезность для организма с лихвой перечеркивается содержащимся в нем алкогольным ядом и формирующейся привычкой к получению от его употребления суррогатного удовольствия.  Швейцарский ученый А. Форель писал: "...желать заменить водку пивом или вином - это означает заменить беса Вельзевулом. Упомяну лишь попутно, что пивоварение лишает народ целого ряда нужных питательных продуктов (ячмень). Но мне хотелось бы подчеркнуть, что пивной алкоголизм, действуя медленнее и более исподтишка, зато тем коварнее подстерегает человека..." Немецкий канцлер Бисмарк говорил: "От пива люди делаются глупыми, ленивыми и бессильными". Исследования чехословацких ученых показали, что кружка пива, выпитая шофером перед выездом, увеличивает количество аварий в 7 раз.  Из "Терапевтического архива". - 1998 г. - № 10. - с. 61-62: "В пиве присутствуют биологически активные соединения, способные при его употреблении в больших дозах оказывать негативное действие. К их числу относят фитоэстрогены и биогенные амины. Фитоэстрогены являются аналогами женских половых гормонов и способны давать отчетливый гормональный эффект. В пиве присутствуют биогенные амины в концентрациях 1-3 мг/л. Именно эти соединения ответственны за развитие головных болей, гипертензии и поражение почек у некоторых потребителей пива. В последние годы на рынке появилось так называемое охмеленное пиво (с добавлением этилового спирта) и крепкое пиво, получаемое в процессе естественного брожения с использованием новых штаммов дрожжевых клеток. Содержание алкоголя в таких разновидностях пива составляет 10-12%. Есть основания полагать, что эти сорта пива обладают отрицательными качествами как пива, так и спирта, и кроме того, эти компоненты потенцируют отрицательные свойства друг друга".  После кружки пива или рюмки вина у машинисток и наборщиков скорость нажатия падает на 15-20%, а количество ошибок увеличивается на 30%.  Человек, принявший 45-60 г спиртного, может субъективно испытывать подъем работоспособности. Однако исследования показывают, что даже малые дозы алкоголя всегда снижают концентрацию внимания, ухудшают мыслительные способности, качество. суждений и заключений.  С помощью точных приборов экспериментально установлено, что даже доза в 20-30 г алкоголя, равная кружке пива, спустя 10-20 минут снижает работоспособность на 16-17%.Это снижение длится не менее двух часов.  После употребления 30 г алкоголя запоминание ухудшается на 60-70%.  Установлено, что ежедневное потребление 10 г алкоголя уже обладает канцерогенным эффектом, то есть способствует образованию рака разных форм.  Привычка к употреблению пива это столбовая дорога к пьянству и алкоголизму. ("Алкогольная болезнь". – 1988. - № 12).  Из "Соратника". - 1994 г. - № 4 (печатный орган Союза борьбы за народную трезвость): "Анализ ситуации в 1987/88 учебном году показал, что из первоклассников 68% детей знают вкус пива, из десятиклассников 90% употребляют пиво систематически.  В чем же опасность того, что дети рано начинают пить пиво? Прежде всего, в том, что у ребенка, впервые пробующего подобную ядовитую гадость, естественная рвотная реакция на яд не возникает, как в том случае, когда он впервые пробует водку или самогон. Пиво прокладывает дорогу к вину, водке, сигаретам и наркотикам. Сломать естественный механизм здорового человека – вот та функция, которую объективно выполняет пиво. По данным ученых, 90% сегодняшних алкоголиков именно с пива и начали свое путешествие в никуда".  А вот какие выводы по поводу пива сделали ученые.  Великий русский невролог В. М. Бехтерев: "С продажным пивом нужна большая осторожность, и поощрение его распространения в народе с точки зрения здоровья в виду его относительной крепости, во всяком случае, недопустимо".  Известный психиатр Г. Башков: "Поначалу пиво формирует расслабленное состояние души, разжигает аппетит, вызывает сонливость. Все это неминуемо приводит к интеллектуальной тупости, к общему ожирению".  Опыт стран Западной Европы убеждает: пиво вызывает легкое приятное алкогольное опьянение и в силу этого является крайне эффективным средством спаивания детей, подростков и женщин. В России же усилиями пивного лобби пиво выведено из перечня алкогольных изделий и разрешено к продаже даже детям, несмотря на то, что в нем может содержаться до 12% алкогольного наркотика.  Полезно знать и оценку, данную в 1914 г.. Постоянной Комиссией Русского общества охранения народного здравия, которая занималась этим вопросом в течение 17 лет:  1. "Алкоголь по своей природе вещество наркотическое, как в чистом виде, так и в различных разведениях (водка, пиво, виноградное вино) проявляет неизменно свое ядовитое действие на живой организм, действуя в конце концов парализующим образом на все клетки и ткани, в особенности же на наиболее живые и деятельные из них (нервную систему, половые клетки и др.).  2. Как вещество ядовитое, алкоголь никаким образом не может быть причислен к укрепляющим или питательным продуктам и вообще не должен считаться в каком-либо отношении необходимым или полезным для нормального организма.  Пиво всякой крепости должно определяться не иначе как "спиртное изделие". Пиво – изделие, вредное для организма. Оно не питательно.  Возрастание потребления пива ничуть не уменьшает потребление водки.  Разрешение свободной продажи пива при запрещении продажи водки создает пивной алкоголизм не только между мужчинами, но и между женщинами и детьми.  В особенности опасно допущение продажи пива для народного здравия во время войны и ближайшие годы после нее".  **Вино**. В нем содержится в зависимости от сорта алкоголя от 6 до 22%. Дешевые сорта вин очень эффективно подавляют половую функцию у мужчин. "Сухие" вина в меньшей степени. Из справочников для виноделов можно узнать, что по мере превращения виноградного сока в вино убывают до крайне малых величин или даже исчезают основные полезные составные ингредиенты виноградных ягод. Кроме того, в процессе брожения виноградного сусла возникают помимо этилового, высокомолекулярные "летучие" спирты: пропановый, изопропановый, бутиловый. Именно они отвечают за "букет" вина. Однако эти "летучие" спирты являются ядами. Допустимые нормы этих ядов в водоемах, пригодных для бытового использования, в десятки и сотни раз ниже концентрации их в таких винах, как "Совиньон", "Рислинг" и другие. Надо заметить, что указанные "летучие" спирты возникают в большом количестве и в пивном сусле.  **У любителей вина хронический алкоголизм формируется в 4 раза быстрее, чем у их "коллег", предпочитающих губить себя водкой**. Замечено, что через 9 месяцев после традиционных винных фестивалей в Швейцарии заметно падала рождаемость, а среди родившихся детей резко возрастало количество больных идиотией.  Федор Михайлович Достоевский писал: "Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от всяких светлых мыслей, тупит его перед всякой доброй пропагандой".  В печати можно встретить информацию о наличии в вине витаминов и других полезных для организма веществ. Однако, анализируя эти публикации, отчетливо замечаешь научную некомпетентность суждений их авторов, заметен профессиональный и коммерческий интерес в распространении употребления алкоголя, а также эмоциональный подход в оценке употребления вина и в целом алкоголя, основанный на личной алкогольной зависимости авторов.  В печати есть сообщения и о том, что алкоголь предупреждает развитие атеросклероза сосудов организма и, как следствие этого, ишемической болезни сердца. В научной литературе на этот счет сообщается следующее. Ишемическая болезнь сердца и ее проявления – стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная остановка сердца и т. д. развивается в результате перекрытия изнутри сосудов сердца атеросклеротическими бляшками холестериновыми отложениями. Существует более 240 факторов, ведущих к развитию атеросклероза. Является таким фактором и употребление алкоголя. Алкоголь, употребляемый совместно с пищей, богатой холестерином (мясо, колбасы, сало и т. д.), приводит к более быстрому развитию атеросклероза, так как повышает проницаемость сосудов и пропитывание их холестерином. Постоянная алкогольная интоксикация ускоряет дальнейшее развитие уже имеющегося атеросклеротического процесса и провоцирует болевые приступы. Развитие тяжелого атеросклероза у употребляющих алкоголь отмечается преимущественно в молодом возрасте.  Каждый алкогольный эксцесс (выпивка) сопровождается выбросом значительного количества гормонов коры надпочечников катехоламинов, особенно у тех, кто часто употребляет алкоголь. Это свидетельствует о том, что алкоголь является стрессором, то есть вызывает вначале возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы, гипофиза и коры надпочечников, а также приводит к определенным нейрогормональным сдвигам в организме. Это неблагоприятно отражается на состоянии сосудов. Ухудшается их состояние, как, впрочем, и состояние сердечной мышцы, и в связи с дефицитом в организме употребляющих алкоголь витаминов группы В и С, снижением в крови уровня микроэлементов магния и калия.  По данным исследований 75% больных, перенесших инфаркт миокарда в возрасте до 40 лет, употребляли алкоголь.  Была обследована большая группа людей в возрасте от 25 до 50 лет, страдавших атеросклерозом, хотя в соответствии с возрастом у них не должно было быть выраженных явлений этого заболевания. Кроме того, их наследственность не была отягощена. Оказалось, что большинство из них (93%) стали часто употреблять алкоголь в возрасте до 25 лет. Поэтому полагают, что основной причиной атеросклероза у этих людей было частое и раннее употребление алкоголя (Э.А. Бабаян, М.Х. Гонопольский. "Учебное пособие по наркологии". - М., 1981).  Важно знать, что у молодых людей, зависимых от алкоголя, часты случаи внезапной смерти, причиной которой является остановка сердца. Причем смерть наступает в момент очередного алкогольного эксцесса или на следующий день. По некоторым данным, у 15-30% внезапно умерших людей смерть наступает после приема алкоголя (Е.И. Чазов. Руководство по кардиологии. – М., 1982).  Нравится или нет, но официальным и самым авторитетным в отношении алкоголя является заключение ВОЗ: "Алкоголь – наркотический яд". Это означает, что пиво, вино, ликеры, водка и т. д. – это жидкости, содержащие разное количество алкогольного наркотика. Да и может ли радовать какая-либо "польза" от употребления алкоголя, если любое алкогольное опьянение является следствием гибели клеток головного мозга, то есть снижения умственных способностей?! Разумного человека, конечно, нет. А это означает, что когда в средствах массовой информации, особенно на телевидении, увидите ученого, пропагандирующего употребление алкогольного наркотика в малых дозах, то знайте, он либо зависим от алкоголя и тем самым оправдывает свой порок, либо выступает за гонорар, либо просто не понимает алкогольной проблемы. То есть не понимает, что рекомендовать пить алкогольный наркотик для укрепления здоровья, мягко говоря, неразумно. |

**Материал для учителя**

**Основные свойства алкоголя**

Спирт, содержащийся в алкогольных изделиях, обладает рефлекторным (вкусовым), токсическим, наркотическим и мутагенным свойствами, которые, собственно, и приводят к алкоголизму.

Рефлекторное свойство проявляется в отторжении алкоголя организмом: это жжение слизистых оболочек полости рта и же­лудка. Оно обусловлено способностью спирта активно связывать воду, что обуславливает так же и последующее резкое повыше­ние слюноотделения и рвоту. Таким образом, организм защища­ется и предупреждает человека об опасности отравления. Эта ре­акция организма аналогична на многие отравляющие вещества.

Токсическое свойство алкоголя проявляется в разрушении орга­низма, так как он непосредственно растворяет липидные оболоч­ки клеток, особенно нервных, и впоследствии отравляет весь орга­низм продуктами своего распада. При этом, если алкоголь хоро­шо растворяется в воде и, следовательно, сравнительно быстро покидает организм, то продукты его распада, напротив, остают­ся с человеком надолго, отравляя ему жизнь.

Наркотическое свойство этанола обусловлено подобностью его биохимического воздействия на нервные окончания собственным "эндоморфинам" человека. Снимая барьеры прохождения нервных импульсов, этанол выступает в роли их искусственного аналога. То есть, взаимодействует с организмом человека так же, как и более сильные наркотики, например, морфин или опий. При по­стоянном, даже незначительном поступлении этанола в организм создаются условия избыточности биопсихорегулирующего веще­ства, при которых наблюдается постепенное снижение способно­сти вырабатывать эндоморфины. Происходит переключение орга­низма на внешние источники, последующая утрата способности к выработке собственных эндоморфинов и к полной зависимости от этанола.

Мутагенное свойство этанола тесно связано с тремя предыду­щими. Так, даже при редких возлияниях этанол способен нару­шать генетический код, что объясняется его уникальной способностью проникать через любые клеточные мембраны и влиять па состояние и полноценность ДНК, разрушая, в первую очередь, наиболее уязвимые, эволюционно более совершенные фрагменты.

Эти четыре свойства этанола и объясняют его коварство.

****

Так изобразили степени опьянения (одурения) латышские трезвенники в своем журнале «Эдгарс».

**Степени отравления**

1-я степень отравления - (дурашливость) - слабое опьянение появляется после приема малой дозы алкоголя, характеризуется ненормальным возбуждением, в связи с которым появляются повышенная подвижность, дурашливость, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

2-я степень отравления - (буйность) - опьянение, при котором достигается наибольшая патологическая возбужденность мозга, которая обуславливает повышенную раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам, если пьяного никто и ничто не тревожит, он может вести себя спокойно.

3-я степень отравления - (параличность) - степень опьянения, при которой токсическое возбуждение сменяется токсическим, все усиливающимся торможением мозга. Характерным признаком третьей является усиливающееся нарушение координации двигательных актов: речь, работа рук, ходьба.

4-я степень отравления - (безумность) - такая отравленность мозга алкоголем, при которой имеет место функциональный распад мозга. Утрачивается тонкая согласованная мозговая деятельность, сознание подавлено, поэтому безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, бормочет всякие нелепости. Способность думать нарушена. Признаки безумности наблюдаются в первых трех стадиях, но здесь они переходят в безумство.

5-я степень отравления – (усыпленность) – алкогольный снн. Пьяный полностью не утрачивает чувствительность, поэтому его тем или иным способом можно разбудить, даже поставить на ноги, однако координация движения будет нарушена.

6-я степень отравления – (наркозность) - алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванной, в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне и т. д.

**Стадии алкоголизма**

**1 стадия** - потребность в алкоголе слабо выражена, по мере продолжения употребления усиливается, алкоголик в состоянии ее преодолеть и самостоятельно стать воздержанником;.

- переносимость алкоголя постепенно поднимается и превосходит первоначальную раза в три;

- рвотная защитная реакция отсутствует;

- способность свободного прерывания алкоголепотребления постепенно утрачивается;

- похмельный абстинентный синдром слабо выражен; отмечается угасание способности воспроизведения всех событий периода опьянения;

- пьянство имеет относительно систематический характер.

**2 стадия** - потребности в алкоголе настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею;

- переносимость алкоголя достигает наибольшего значения и далее некоторое время в количественном выражении держится примерно на одном уровне, затем начинается ее падение;

- рвотный защитный рефлекс отсутствует; к утрате чувства количественного контроля присоединяется чувство ситуационного контроля;

- более ярко выражен похмельный абстинентный синдром.

- отрывочные воспоминания периода опьянения сменяются все большими периодами забывчивости;

- пьянство систематическое и запойное;

- нередко появляются психозы и припадки эпилепсии.

**3 стадия** - потребность в алкоголе ярко выражена, особенно она становится непреодолимой после приема небольших доз алкоголя;

- переносимость алкоголя значительно снижается;

- восстанавливается рвотный защитный рефлекс;

- полностью утрачивается количественный и ситуационный контроль; похмельный синдром ярко выражен. Пьянство запойное;

- забывание периодов опьянения полное и происходит после небольших доз;

- часто появляются психозы, быстро наступает деградация личности;

- резкое снижение профессиональных навыков, трудоспособности;

- утрата связи с родственниками, трудовым коллективом.

**Информация к размышлению**

* Люди спиваются постепенно, незаметно для себя и, нередко, окружающих. Никто от формирования алкогольной зависимости не застрахован! Никто из алкоголиков не мечтал им стать. Традиционным для алкоголиков является утверждение: "Брошу пить, когда захочу" - однако пить не прекращают, несмотря на обилие алкогольных бед.
* Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений мозга подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, подавляет чувство гордости, чести, ответственности, заметно снижает половые способности как мужчин, так и женщин, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность и т. д.
* По оценкам американских ученых, употребление алкоголя в дозе 200,0 г. "сухого" вина подавляет интеллект пьющего на 18- 20 дней. Если люди выливают два раза в месяц, то это означает, что их интеллект, постоянно снижен, особенно это опасно для лиц умственного труда (научных работников, руководителей и др.). Алкогольное опьянение - результат гипоксии и гибели клеток коры головного мозга.
* Установлено, что алкогольный яд вызывает структурные изменения в организме. При длительном употреблении алкоголя перерождаются ткани и наблюдается их атрофия, что особенно заметно проявляется в мозге. Сначала происходит атрофия больших полушарий и мозжечка, растяжение и запустение их коры в связи с гибелью корковых нейронов. Изменение структуры головного мозга возникает уже при "умеренном" потреблении алкоголя. Шведские ученые установили, что уже после четырех лет потребления алкоголя имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов корковых клеток.

У 85% "пьющих умеренно" и у 95% алкоголиков отмечается уменьшение коры головного мозга. Параллельно отмечается снижение умственных способностей ("Наука и жизнь". – 1985. - № 10).

* В человеческом мозге алкоголь окисляется в 4000 раз медленнее, чем в печени. Алкоголь концентрируется в клетках головного мозга до одного месяца. Употребляя алкоголь, человек каждый раз выводит из строя тысячи активно работающих клеток головного мозга. Поэтому у всех пьющих людей, даже в "умеренных" дозах, при вскрытии обнаруживаются целые кладбища мертвых клеток – "явление сморщенного мозга".

По данным Всемирной организации здравоохранения, если люди в сфере науки, искусства пьют "умеренно", то на 15-20%дебилизируется их интеллект ("Наука и жизнь". – 1985. - № 10).

* Следует считать установленным, что продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет и в среднем не превышает 50-летнего возраста (Э.А. Бабаян, М.Х. Гонопольский. Учебное пособие по наркологии. - М., 1981).
* Кровоснабжение мозга приблизительно в 16 раз выше кровоснабжения мышц конечностей, следовательно, отравление алкоголем мозговой ткани происходит быстрее и сильнее, чем мышц.
* В мире каждый третий умирает по причине употребления алкогольного наркотика. В России но этой причине ежегодно умирает около 900 тысяч человек (А.В. Немцов. "Алкогольная ситуация в России".- М., 1995).
* Только 20% алкоголиков живут более 50 лет. Более 60% алкоголиков в России – люди в возрасте от 24 до 30 лет.
* С 1992 по 1997 годы заболеваемость алкоголизмом в России возросла на 45%. На 1997 год в наркологических диспансерах было зарегистрировано 2 млн. 380 тыс. больных алкоголизмом. Еще быстрее растет число больных с диагнозом "алкогольный психоз": за десятилетие в пять раз. Все больше становится женщин, больных алкоголизмом.

Если в восьмидесятые годы соотношение мужчин и женщин, стоящих на учете в наркологических диспансерах, составляли! 10:1, то сейчас уже 6:1. По мнению отечественных, экспертов, учитывается лишь каждый седьмой-десятый случай алкоголизма. Это значит, что в России сейчас более 20 млн. алкоголиков. Почти каждый седьмой житель страны! До 50% населения России алкогольно зависимы. Согласно исследованиям, из общего числа употребляющих алкоголь 96,2% приобщились к спиртному в возрасте до 15 лет, а около трети - до 10 лет. ("Аргументы и факты". - 1997. - № 8).

* По данным ВОЗ, на одно самоубийство в трезвом состоянии приходится до 80 самоубийств в состоянии опьянения. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60% убитых и 80% убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. ("Аргументы и факты". – 1997. - № 8).
* Дети пьющих родителей, спиваются раза в 4-5 быстрее, чем дети непьющих родителей. Женщины спиваются в силу биологических, причин намного быстрее мужчин. Психическая деградация женщин идет в 3-5 раз быстрее, нежели у пьющих мужчин. Люди, как правило, спиваются через употребление слабоалкогольных изделий - пива, шампанского, вина, наливок, и т. д.
* По статистике, если сегодня к алкоголю приобщилось 10 человек, то в течение 17 лет один из них погибнет, двое сопьются. В среднем человек спивается через 11 лет после приобщения к алкоголю. Дети пьющих родителей спиваются на 7 - 12 лет быстрее своих родителей, на 14-24 года - своих дедов.
* Алкоголизм в подростково-юношеском возрасте формируется в сжатые сроки, обычно тем быстрее, чем раньше начато употребление алкоголя. Нередко он формируется в течение 2-4 лет.
* По данным органов охраны порядка, пьющие люди - виновники 75% убийств к покушений на убийства, 70% умышленных тяжких телесных повреждений, 75% изнасилований, более 80% грабежей и разбоев.
* За XI пятилетку пьянство дало в казну бывшего СССР 169 миллиардов "пьяных рублей", но взамен поглотило около пяти миллионов человеческих жизней, перемолов их в запоях, пьяных драках, болезнях, других лабиринтах алкоголизации общества. Кроме того, пьянство унесло в виде разных убытков 600 миллиардов рублей (П.П. Шихирев. Жить без алкоголя. – М., 1988).
* Только в 1982 году для приготовления спирта и пива было израсходовано более 6 миллионов тонн зерна, не считая миллиона тонн картофеля и сахарной свеклы.
* В СНГ на начало 90-х годов действовало более 500 наркологических диспансеров и 36 наркологических больниц. Кроме того, 3500 других лечебно-профилактических заведений имели в своем составе наркологические диспансерные учреждения или кабинеты. Периоды воздержания от употребления алкоголя после лечения алкоголиков в течение более года, по данным разных авторов. наблюдаются у 45-80% больных. ("Врач". - 1998, - № 11).
* Алкоголь оружие массового уничтожения населения. Индейцы Северной Америки в свое время были уничтожены не только огнестрельным оружием, но и "огненной водой" (алкоголем).
* На конец 80-х годов, если взять степень алкоголизации РСФСР за 100, то индекс алкоголизации Кавказа составлял 40, а в Средней Азии 55. (П.Н. Шихирев. Жить без алкоголя. - М., 1988).
* В конце 1980-х гг. в России было детей-сирот, одиноких женщин, вдов и разведенных больше, чем после Великой Отечественной войны. Смертность в России по алкопричинам в 15 раз выше, чем, например, в Азербайджане, и в 53 раза, чем в Армении. В деревнях Российской Федерации мужчины доживают в среднем лишь до 45-50 лет ("Юность". – 1989. - № 9).
* По данным ученых, ныне пьющих среди мужчин 99,4%, среди женщин – 97,9%, среди юношей и девушек - 95%. Это намного больше, чем в 1925 году, когда пьющих среди мужчин было 57%, среди женщин - 10%, среди юношей - 5%. Далее, 32% пьяниц приобщались к вину в возрасте до 10 лет,. 64% - от 11 до 15 лет ("Роман - газета". – 1989. - № 9).
* По данным полученных прогнозов, количество европейцев, которых сейчас 727 миллионов человек, за последующие 56 лет утратится до 678 миллионов человек. После 2030 года вдвое возрастет число жителей Китая, Индонезии, Бразилии. К 2050 году численность населения Африки, если не уменьшится рождаемость, достигнет 4,8 миллиарда человек (ныне приходится 5,9 ребенка на одну женщину) (Социальная и социально-политическая ситуация в России: анализ и прогноз. РАН, 1994). В США к 2050 году прогнозируется прирост населения на 75 млн. человек за счет негров, латиноамериканцев и китайцев. Белое население Америки за тот же период сократится на 10-12%. Ожидается, что к середине XXI века на одного белого американца будут приходиться почти три негра - китайца - латиноамериканца, а испанский язык вообще сможет стать в США более распространенным ("Засечный рубеж". – 2000. – 17 мая).
* По расчетам российских демографов, население России сократится в ближайшие 20 лет на 20%.

**Зарубки на память**

1. Табак, алкоголь, нелегальные наркотики - тихое, оружие массового поражения.

2. Каждый, кто употребляет табак, алкоголь и нелегальные наркотики, независимо от количества и вида, угощает других и пропагандирует их употребление - пособник всех недругов своего народа, активно участвуете в уничтожении своего государства.

3. Русские люди в своей истории много раз вели войны. Однако такой воины, которая ныне ведется против нас, мы ранее не знали. В этой войне русские, россияне десятки лет несут колоссальные потери. Но несмотря на это, на государственном уровне еще не сформирована оборона. Не сформирована, она и на уровне отдельного человека, его семьи.

4. Фронт в этой войне проходит через каждую русскую, российскую семью, через каждый школьный класс, через каждый трудовой коллектив, через сознание каждого человека.

**Вопросы и упражнения:**

1. Чем отличается пиво от вина и водки? В чем их схожесть?

2. Почему не может быть такого словосочетания, как культурное убийство, культурное воровство, культурное членовредительство, культурное пивопитие, культурное винопитие и т. д.?

3. Дай химическую формулу винного спирта, запиши ее в тетрадь.

4. Запиши в тетрадь основные термины этого урока.

5. Прочти несколько раз "Зарубки на память".

**Домашнее чтение**

Расул Гамзатов

**Песня винной бутылки**

- Буль-буль, буль-буль!

Я знаю вас,

Я помню ваши речи.

С меня срывали всякий раз

Вы шапочку при встрече.

И опрокидывали всласть

Над нижнею губою,

Зато потом контроль и власть

Теряли над собою.

Я градом, капелек, буль-буль,

Без лишних заковырок,

В башках у вас, как градом пуль,

Пробила сотни дырок.

- Буль-буль, буль-буль-

простой напев,

Его внимая знаку,

Вы то лобзались, захмелев,

А то кидались в драку.

Не пряча слез,

меня кляня,

К столу склонялись лбами

И становились для меня

Покорными рабами.

Звучал напев:

- Буль-буль, буль-буль, -

И жены уходили

Порой от вас не потому ль,

Что вы меня любили?

Я вам не раз в похмельный час

Огонь вливала в глотку

И отправляла многих вас

За трезвую решетку.

- Буль-буль, буль-буль! -

текло вино,

А мне какая горесть,

Что с кошельками заодно

Вы пропивали совесть?

Случалось, видели чертей

Вы с козьими рогами,

Ругали преданных друзей

И чокались с врагами.

Немало жертв,

летя с горы,

Унес поток жестоко,

Но унесла в тартарары

Я больше Жертв до срока.

- Буль-буль, буль-буль,

прошу налить,

Долой, что не отпето!

Меня любить - себя сгубить,

Но не страшит вас это.

Перевел с аварского Яков Козловский.

Валентин Распутин

**Не могу-у...**

Мы с товарищем опоздали на электричку и сели на проходящий, взяв билеты в плацкартный вагон. Плацкартные ныне по­тускнели – или оттого, что возвращаться к ним приходится нам из купейных, а не подниматься, как в свою пору, из общих, или правда, по всем статьям опустилась железная дорога. Этот, в который мы забрались, был замусорен, закопчен и как-то не распо­ложен к уборке. Проводнице, хорошенькой большеглазой девушке из студенток, конечно, казалось в нем неуютно, и она, едва поезд тронулся, скрылась, и больше мы ее за два с половиной часа не видели. Впрочем, и поезд был не дальнего следования, под трехзначным номером - кто на такой смотрит, кто к такому при­дирается? Лишь бы вез, а то ведь они, эти недальнего следования, горазды и стоять.

Мы устроились на свободной скамье напротив старушки с книгой и принялись осматриваться. Старушка читала без очков - это в ее возрасте надо выделять как особую примету. Она держала толстую и разбухшую книгу на коленях, наклонив аккуратно седую голову с широким гребнем в коротких остриженных волосах. Губы ее пошевеливались при чтении, подвижное чуткое лицо отзывалось той жизни, которая была в книге, с простодушным интересом. На верхней полке над старушкой ворочался и косился на нас красивыми серыми глазами на породистом длинном лице мужчина средних лет, одетый в спортивное трико - черное с белыми полосами; полосы, впрочем, посверкивали и на лысеющей голове. По его мнению, мы были несерьезные пассажиры: вдвоем с одной сумкой, да еще к тому же отчего-то веселые. Веселье под хмелем понять можно, а без хмеля оно подозрительно, особенно в поезде. Может быть, этого пассажира сверху смущали наши три свободных руки, может, что-то более серьезное, но мы ему явно не нравились.

Товарищ мой по своему обыкновению всем интересоваться поднялся и обошел вагон. Когда он вернулся, сообщив, что в вагоне на удивление нелюдно, и стал рассуждать, почему пассажир сейчас поредел (дело было в сентябре), послушать его к нашему купе придвинулись любопытные - мальчик и девочка лет пяти-семи, которых он успел за свой короткий выход чем-то заинтересовать. Прервавшись, Олег (так звали моего товарища) полез в карманы, нашарил там шариковую ручку и расческу и протянул их ребятам. Те, помявшись, взяли и, не зная, что с ними делать, остались стоять с подарками в руках, оторопело поглядывая друг на друга. Мужчина наверху усмехнулся, но, кажется, этот неумелый и неискренний жест его успокоил – он отвернулся. Старушка, приподняв книгу и делая вид, что не отрывается от нее, смотрела на моего товарища с опасливым прищуром, боясь, как бы он не взялся одаривать чем-нибудь подобным и ее. Мы все больше сходили на ненормальных.

И тут до нас вдруг донесся не то стон, не то вскрик, да такой бедовый и тяжкий, что стало не по себе. Олег вскинулся:

- Что это?

- Это там дяденька плачет, - сказала девочка и показала рукой в глубину вагона.

- Дяденька плачет? Чего он плачет?

- Его хмель давит, - баском пояснил мальчик.

Теперь, когда они заговорили, стало видно, что мальчик старше девочки и кое-что знает в жизни.

Старушка оторвалась наконец от книги и, выглянув в коридор, со вздохом подтвердила:

- Ой, надоел. Перед городом милицией припугнули, так затих. Теперь сызнова.

- Не могу-у! – истошно взревел неподалеку голос. – Не могу-у!

- Чтоб ты сдох! – отозвался сверху мужчина в трико и возмущенно сел, спустив над старушкой ноги.

- Нет, дальше следующей станции ты у меня не поедешь! Хотел ведь, по-человечески хотел снять! Чтоб по-человечески ехать!

- Не могу-у! – еще отчаянней, еще горше перебил его голос.

Олег, не вытерпев, пошел посмотреть, я за ним. Через две перегородки от нашей, уронив лохматую голову и время от времени пристукивая ею о столик, корчилась в судорогах грязная и растрепанная фигура в засаленной, видавшей виды нейлоновой куртке и резиновых сапогах. Купе было свободно, видеть ее мучения никто не хотел. Олег присел напротив, по другую сторону столика, я сбоку. Человек, сидящий перед нами, уткнувшись в столик, ненадолго затих, словно прислушиваясь к себе или к тому, что происходит кругом, затем сдавленно, через силу сдерживаясь, испустил длинный утробный стон – нарочно так, с таким рвущим горло выдохом, изобразить он не мог, так могло выходить наружу только бушующее страдание. Олег принялся тормошить беднягу за плечи, тот долго ничего не чувствовал, ничего не понимал, поднял все-таки голову, показав лицо, и бессмысленно уставился на нас.

Никто, никакой вражина не сумел бы сделать с ним то, что сделал с собою он сам. Прежний человек хоть и с трудом, но все же просматривался еще в нем. Голубые и, наверное, чистые когда-то глаза перетянуты были кровавыми прожилками и запухли, призакрылись, чтоб не видеть белого света. Белый свет они действительно видели плохо, но тем сильней и безжалостней всматривались они в свое нутро, заставляя этого человека кричать от ужаса. Светлые густые волосы на голове стали от грязи пегими и свисали лохмами; круглое, в меру вытянутое книзу аккуратным и крепким подбородком лицо со слегка вздернутым носом, которое затевалось во всей этой нетяжелой и немудреной форме для простодушия и сердечного отсвета, - лицо это, одутловатое, заросшее, тяжелое, полное дурной крови, пылало сейчас догорающим черным жаром. Даже ямочка на подбородке и та казалась затянувшейся раной. И сколько лет ему, сказать было невозможно – то ли под тридцать, то ли за сорок.

А вспомнить – такие же мужички, прямые предки его с такими же русыми волосами и незатейливыми светлыми лицами, какое чудесным и редким раденьем, показывая породу, досталось ему, - шли на поле Куликово, сбирались по кличу Минина и Пожарского у Нижнего Новгорода, сходились в ватагу Стеньки Разина, продирались с Ермаком за Урал, прибирая к хозяйству земли, на которых и двум прежним Россиям было просторно, победили Гитлера... И вот теперь он.

Мой товарищ продолжал тормошить его:

- Ну что? Что тебе?

- Не могу, - сорванным, обвисшим голосом прошептал он.

- Может, помочь чем? Чем помочь-то тебе?

- Не знаю.

- Ему бы куриного бульончику... желудок отмягчить, - посоветовала старушка из нашего купе: мы и не заметили, как вокруг нас собрались люди.

- Ему не куриный бульончик, ему хороший стопарь нужен, - громко, увесисто, зная, по-видимому, толк в этих делах, предложил рыжий верзила, возле которого держались побывавшие у нас мальчик и девочка.

Все разом загалдели:

- Ага, стопарь-то его и довел... На стенку лезет.

- Ему стопарь – его связывать надо. Рот затыкать надо.

- И так едем, как в вытрезвителе. И ни одной власти нету, все разбежались. Бригадира вызывали – где он?

- А поедешь – как в морге, - пробасил верзила.

- Не видите, какой у него хмель злой? Он задавит его. – После этих слов уже не оставалось сомнений, что верзила – отец мальчика и девочки. – Он окочурится здесь – кто будет виноват?

От нашего купе подскочил мужчина в трико:

- Поэтому и надо его немедленно снять. Я предлагал... Так ехать невозможно. Тут люди.

- У него и билета, поди-ка нету. Он, поди-ка, открытую дверку увидал и полез. Он перепутал дверку-то.

- Он много чего перепутал.

Напротив меня оказалась ядреная, широкой кости, со свежего воздуха старуха с продубленным лицом. Она взмахнула могучими руками:

- Голики! Голики несчастные! Всех бы поганой метлой повымела. Измотали, измучили народ. У меня зять...

- Развели демократию для пьяниц. – Это опять наше образованное трико. – Тут мы на высоте-е, тут мы сто очков кому угодно.

А тот, из-за кого разгорелся весь этот сыр-бор, уткнулся опять головой в столик и слабо, обморочно постанывал - на исходе, каза­лось, последнего духа.

Товарищ мой слушал-слушал, думал-думал и поднялся. Он решил внять совету верзилы.

- Работает сейчас ресторан, не знаете? - спросил он.

- Ступай, ступай, милок. Че другое, а эта завсегда в работе, - съязвила старуха с вольного воздуха. - Только свистни - все запо­ры падают. Коров, свиней не напоят, а для мужика поилка денно и нощно, в любую непогодь бежит. Не сумлевайся. - Вредная, видно, была старуха, добавила: - Тебе, поди-ка, и самому не­втерпеж.

Олег вернулся с бутылкой портвейна. Люди к тому времени разошлись, только верзила, чувствующий ответственность за совет, сидел вместе со мной возле несчастного.

- Может, обойдется, не надо? - спросил его Олег.

- Глядите сами, - пожал плечами верзила. - Я бы дал. Ишь, он дышит как. Нехорошо дышит. Хмель, он, конечно, потом свое требует, но пускай маленько передохнет мужик. Сразу обрывать опасно, я знаю. Ему бы теперь потихоньку на тормозах спускать.

На этот раз долго расталкивать мужика не пришлось - наверно, он слышал наши приготовления. Он поднял голову и, увидев по­ставленный перед ним стакан с вином долго и строго смотрел на него, словно что-то вспоминая, потом обвел нас донельзя угне­тенным, измученным взглядом и, зажав в руках стакан, отвернулся к окну. Вагон потряхивало; слышно было, как стекло бьется о зубы. Он пил долго, как и все дошедшие до предела, люди этого сорта, маленькими, осторожными глотками, раздирая спекшееся горло. Выпив, поставил стакан, с трудом отцепил руки я прохрипел:

- Еще.

- Погоди, не гони, - остановил его верзила. - Поглядим на тебя. Послушаем, что скажешь.

Мужик замер, прислушиваясь к себе, и что-то услышал - смор­щился и взялся растирать грудь.

- Достало? - спросил верзила.

- Нет.

- Давно это... в вираж вошел?

- Не знаю. Не помню. - Он говорил с трудом, хрипло и на­тужно, у него и слова выходили как обугленные. Голова его норо­вила упасть, он рывками встряхивал ее и задирал, показывая ко­роткую, скрученную толсто и мощно, мускулистую грязную шею.

- Сам-то откуда будешь, из каких краев?

- Из Москвы.

- Ой, трекало! Ой, трекало! - всплеснула руками вышедшая опять на разговор вольная старуха. – Ты уж ври, да не завирайся. Станут в Москве таких держать!

- А кто его там держит? – отозвался из соседнего закутка чей-то голос. – Мы с вами не в метро по белокаменной едем.

- Всю биографию рисовать? – спросил мужик – в нем, похоже, начал продираться свой голос – и покосился на бутылку в руках Олега.

- Налей, - позволил верзила. – Сердится – в пользу, стало быть, пошло. Только не полный, хватит ему половины.

Олег налил полстакана. Мужик выпил на этот раз попроворней, в глазах у него появился острый блеск. Чтобы не оставлять ему надежду, мы разлили остатки портвейна в три принесенные ребятишками посудины и тоже выпили. За здоровье москвича. Он посмотрел на нас проснувшимися крохами вялого любопытства, но все в нем еще было тяжелым, малоподвижным и закаменевшим, и он никак не отозвался на наш тост.

- Как звать-то тебя? – продолжал допытываться верзила.

- Герольд.

- Как?

- Герольд. – Мужик закашлялся над собственным именем.

- Не русский, что ли?

- Русский.

- А пошто так зовут?

- Откуда я знаю? Отец с матерью назвали.

- Кажется, это скандинавское имя, - предположил мой товарищ.

Верзила подумал:

- Ты, мужик, с таким имечком, однако, не за свое ремесло принялся. Тебе соответствовать надо. А вправду русский?

- А ты что – по роже не видишь?

- Господи! – тяжело вздохнула старуха. – Кого только не увидишь! С кем только не столкнешься. И чего ты мне на добрых людей не дашь поглядеть?!

- И давно ты, герой, или как там тебя, бичуешь? – не отставал верзила.

Мужик не ответил, занятый чем-то в себе, каким-то происходящим в себе опасным движением.

- Баба-то есть? – спросила старуха и, когда он и на этот раз не отозвался, уверенно сама себе сказала: - Выгнала. Кто, какая баба с этаким обормотом жить станет?!

- Выгнала, выгнала, - со злостью подтвердил мужик и добавил: - И сама спилась.

И так он это произнес, что ясно стало: правда, чистая правда.

- Вот те раз! – ахнула старуха. – А ребятишки? Ребятишки есть?

- Есть сын. И он сопьется.

- А вот это ты врешь, - возразил верзила. – Не сопьется.

- Сопьется.

- Врешь! – грохнул голосом верзила. – Ты что это, герой, плетешь?! Врешь! Ты спился, я сопьюсь, а им нельзя! – Он выкинул руку в сторону ребятишек, которые, ничему не удивляясь и ничего не пугаясь, стояли тут же. – Им надо нашу линию выправлять. Понял ты, бичина? И никогда больше про своего сына так не говори. Понял? Кто-то должен или не должен после тебя, после нас грязь вычистить?

На шум повыскакивали опять из всех закутков люди: укоризненно покачивала в нашу сторону головой старушка с книгой; подскочил и стал что-то частить мужчина в трико. Верзила, не понимая, как и все мы, слов, но прекрасно понимая, о чем они, смущенно и досадливо помахивал ему рукой: мол, извини и успокойся, больше не будем. Но трико не прощало и не отставало. Мужик наш, этот самый Герольд, уставившись на трепыхающее перед его носом аккуратное брюшко, хлопал с глазами и с гримасой кривил лицо.

- ...только до следующей станции, - неожиданно четко закончило трико.

- Порож-няк! – звучно, со злостью кинул ему мужик – откуда и красоты взялись в этом голосе.

- Что-о?!

- Порожняк! Сворачивай в свой тупик и не бренчи. Надоел.

- Еще и оскорбления! Я долго терпел! – Трико закрутилось, соображая, куда бежать, в какой стороне поездное начальство.

- Ты погоди, не шебутись, - пробовал его остановить верзила.

- Мы с вами вместе свиней не пасли, - был ему известный ответ, который верзила, однако, не понял и удивился.

- А что я – дурной, буду их пасти? У нас их сроду никто не пас. Сами в земле роются.

Мужчина в трико кинулся по ходу поезда.

- Вот и сграбастают, - назидательно сказала вредная старуха с вольного воздуха. – Десять але пятнадцать суток.

Мальчишка заволновался:

- Ты, папка, опять? Тебе что было говорено? С тобой прямо никуда не выйди.

- Да вот, высунулся, - поморщился верзила, кивая на мужика. – Ты уж сиди и не высовывайся, тебе не положено высовываться. Понял?

- За это не забирают, - сказал мой товарищ. – Ничего же не произошло. Ни действия, ни мата – ничего не было.

- А пошто породняк-то? – заинтересовался верзила. Слово ему понравилось, он, видать, и сам мастак был сказать коротко и любил это в других.

Мужик молчал – в нем опять что-то происходило.

- Я спрашиваю: пошто порожняк?

- Бренчит, бренчит! – вдруг зло, яро, едва не на крике сорвался мужик и крутанулся в ту сторону, куда убежало трико. – Я вижу – это он. Это он, он! Я бич, я никто, я отброс, но я десять лет честно работал. Мой отец воевал. А этот... он всю жизнь честно бренчит. Это он, он!

- Кто-о-о? Чего ты раскричался? Кто – он?

- Порож-няк!

И, уткнув голову в столик, затрясся в рыданиях. Все – передышка кончилась, хмель снова брал его в оборот. Мы переглянулись, не зная, что делать. Больше помочь ему было нечем, да и прежняя наша помощь пошла, как видно, не впрок.

- А куда едешь? Где сходить тебе? – неловко и озадаченно спросил верзила.

Мужик вскинул голову и прокричал:

- Где сбросят. Понятно? Где сбросят. Отстаньте от меня, отстаньте! Не могу-у!

Да, никуда не годились у него нервишки, спалил он их.

Мы с товарищем вернулись в свое купе. Старушка, отложив книгу и порываясь что-то спросить, так и не спросила и стала смотреть в окно. Там, за окном, за играющей сетью бесконечных проводов, тянулась матушка-Россия. Поезд шел ходко, настукивая на железных путях бодрым стукотком, и она, медленно стягиваясь, разворачивалась, казалось, в какой-то обратный порядок.

На следующей станции мы сошли. И, проходя вдоль своего вагона, увидели в окне повернутое к ним страшное, приплюснутое стеклом лицо в слезах, с шевелящимися губами. Нетрудно было догадаться, что выговаривали, мучительным стоном тянули изнутри губы:

- Не могу-у-у!

**Литература:**

Бестужев-Лада И.В. Пьянство как социальная проблема. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 184 с.

Воронович Богдан Т. Алкоголизм: природа, лечение, выздоровление. / Пер. с польск. – М.: Информ-12, 1999. – 192 с.

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

Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. – Л., 1991. – 160 с.

Маюров А.Н. и др. Краткий словарь-справочник / Гринченко Н. А. Основы искусства антинаркотического воспитания. – Елец: ВГПИ, 1999, с. 144-152.

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

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 - 44 с.

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 - 69 с.

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

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

Подари мне сизаря: Повести и рассказы. – М.: Мол. гвардия, 1986. – 350 с.

Попов Л.Е., Лесняк Л.И. Творчество, эмоции, алкоголь. - Томск, 1987, - 24 с.

Преодоление алкоголизма у подростков и юношей: психолого-физиологический аспект. - М.: Педагогика, 1987. - 112 с.

Протько Т.С. В борьбе за трезвость: Страницы истории. - Мн.: Наука и техника, 1988. - 165 с.

Ромоданов А.П. Формирование трезвого образа жизни. - Киев: Знание, 1987. - 32 с.

Рязанцев В.А. Записки нарколога. - К.: Здоровье, 1987. - 192 с.

Рязанцев В.А. Как предупредить алкоголизм. – К.: Здоровье, 1988. - 103 с.

Рязанцев В.А. Психотерапия и деонтология в наркологии. - К.: 1990. – 112 с.

Скотт Джозеф. Антиалкогольное просвещение. – М.: Рос. гос. социальный институт, 1992. – 99 с.

Смышляев Э.Б. Сообща воспитывать трезвость. - Пермь: Кн. изд-во, 1986. - 139 с.

Совершенствование содержания, форм и методов антиалкогольного и антинаркотического воспитания учащихся. - Благовещенск, 1990. - 181 с.

Соколов Ю.А. Трезвость. Противокурение. - Л.: ВДОБТ, 1989, - 356 с.

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

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

Успенский С. Школа трезвости. – М., 1914. – 47 с.

Якушев А.Н. Становление и развитие антиалкогольной мысли и опыта формирования трезвого образа жизни с древнейших времен по 1917 год. – М.: Институт возр. физиол. РАО, 1993. – 423 с.

**Глава 6.**

**Формирование алкогольной зависимости.**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * знакомишься с разрушительным и необратимым действиями спиртного на организм человека; * обсуждаешь причины многих заболеваний, вызванных алкоголем; * ищешь пути выхода из "пьяного" замкнутого круга.   **Основные понятия темы:**   * маскулинизация женщин; * матебремник; * привычка к употреблению спиртного; * проалкогольная запрограммированность; * проалкогольный программист; * сивушный реакционер; * феминизация мужчин.   **МАСКУЛИНИЗАЦИЯ ЖЕНЩИН** – (лат. masculinus - муж­ской) - ослабление женских и развитие мужских признаков в резуль­тате хронического отравления этанолом половых желез.  **МАТЕБРЕМНИК** - человек, получивший потребность в спирт­ном в период утробного развития. Бремя этой опасной потребности возлагают на своих детей матери, принимающие спиртное в период беременности. Потребность не поддается уничтожению, если не под­держивается, то со временем угасает, однако в случае приема спиртно­го воскресает и иногда очень быстро - после нескольких выпивок. Так называемый мгновенный алкоголизм, т. е. стремительное появление пристрастия к спиртному - удел матебремников. Предельно большой вред своим детям несут женщины, пьющие и курящие во время беремен­ности и в период кормления их своим молоком.  **ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ СПИРТНОГО** - устойчи­вая автоматизированная тенденция выпивать по случаю определенных событий, через какие-то периоды или в каких-то ситуациях. Если человек пьет только по праздникам, или только в выходные дни, или при встрече с друзьями, у него вырабатывается соответствующая при­вычка. Воздержание от реализации привычки вызывает психологичес­кую неудовлетворенность. Привычка к употреблению спиртного сама собой угасает в случае отказа от регулярных выпивок- Ее можно пода­вить грамотной лекцией, умелой беседой, или специальным психоло­гическим методом.  **ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ (питейная) ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ**:  1) искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву;  2) изуродованность сознания ложными проалкогольными сведения­ми, включающая в себя настроенность (установку) на употребление спир­тного, программу отношения к нему и проалкогольное убеждение.  **ПРОАЛКОГОЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ** - человек, распрост­раняющий проалкогольные ложные сведения и тем программирующий своих слушателей, читателей или зрителей. Все алкоголепийцы в той или иной мере являются проалкогольными программистами, наи­более социально опасны сивушники.  **СИВУШНЫЙ РЕАКЦИОНЕР** – алкоголепийца или непьющий злоумышленник, подрывающий российское противоалкогольное законодательство и сдерживающий трезвенное движение. К сивушным реакционерам относятся, например, самогонщики, нарушители правил торговли спиртным, авторы кинокартин, телевизионных передач и литературных произведений, прямо или косвенно восхваляющих спиртные изделия и пропагандирующих их употребление.  **ФЕМИНИЗАЦИЯ МУЖЧИН -** (лат. femina – женщина) – ослабление мужских и развитие женских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.  **Пометки на полях**  Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как  он консервирует анатомические препараты.  *Л. Толстой.*  Толстой Лев Николаевич (1828-1910) – русский писатель.  Алкоголь гораздо больше горя причиняет, чем ра­дости, всему человечеству, хотя его употребляют ради радости. Сколько талантливых и сильных людей погиб­ло и погибает из-за него.  *И Павлов.*  Павлов Иван Петрович (1849-1936) – русский ученый-физиолог.  Алкоголь - самый заклятый враг будущности че­ловеческого рода.  *А. Форель.*  Форель, Август (Огюст) (1848-1931) – швейцарский невропатолог, общественный деятель.  От вина гибнет красота, вином сокращается моло­дость.  *Гораций.*  Гораций (Квинт Гораций Флакк) (65 до н. э.-8 н. э.) – римский поэт.  Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его.  *Ф. Достоевский.*  Достоевский Федор Михайлович (1821-1881) – русский писатель.  Если воздержание от вина - незначительная жер­тва, принесите ее ради других; если же это большая жертва - принесите ее ради себя самого.  *С. Мэй.*  Мэй, Самюэл Джозеф (1797-1871) – американский проповедник и общественный деятель.  Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.  *Плутарх.*  Плутарх (46-126) – древнегреческий философ и писатель.  Вино в человеке - ум в кувшине.  *Немецкая*  *пословица.* | Состояние возбуждения – эйфорию, возникающего при приеме спиртного, большинство исследователей относят к гипоксии или кислородному голоданию. Потому как в определенной стадии кислородного голодания всегда появляется состояние возбуждения.  В настоящее время хорошо изучено изменение состояний человеческого организма и субъективные ощущения индивида на различных высотах, когда происходит постепенное уменьшение кислорода в воздухе. Так, на высоте 4-х километров появляется слабость, головокружение. Быстро утомляет даже несложная работа. С ростом высоты и, естественно, снижением кислорода, неприятные ощущения проходят. Появляется веселость, возбуждение. Но достаточно небольшого усилия, резкого движения и человек теряет сознание.  Любопытно, что сам человек не замечает нарушения деятельности своего организма, вызванного высотой. Наоборот, чем слабее становится сознание, тем спокойнее, увереннее он себя чувствует. Если ему сказать, что он плохо соображает, то он будет активно утверждать обратное.  Из сказанного видно, что состояние при кислородном голодании очень напоминает алкогольное опьянение. Та же переоценка своих сил ("море по колено"), то же радостное возбужденное состояние, та же неспособность критически оценивать свои действия. Все аналогично. Но гипоксия алкогольного происхождения вызвана не недостатком кислорода в воздухе, а затруднениями в его доставке к клеткам тканей в результате нарушения кровообращения.  Итак, веселье, связанное с приемом алкоголя, имеет в своей основе гипоксию. А гипоксия обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах. Поэтому, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, нужно обязательно вызвать тромбоз сосудов. А это всегда связано с отмиранием каких-то тканей в организме человека.  Таким образом, приходим к очень важному выводу, что безвредных доз алкоголя нет! Если бы такая доза даже и существовала, то она никого не заинтересовала бы, потому что никакого веселящего действия с ней не было бы связано.  Алкоголь, благодаря своим свойствам, действует на организм человека двумя способами:  1) уничтожение части тканевых клеток всех органов в результате тромбоза кровеносной системы и патологических изменений обмена веществ,  2) парализующее действие на нейроны мозга (а нервные клетки, как известно, не восстанавливаются) и нарушение вследствие этого активного действия всех органов системы организма.  Приведем несколько примеров поражения алкоголем органов человека:  **ПЕЧЕНЬ**. Первые изменения при употреблении алкоголя видны сразу в печени, которая для алкоголя является органом-мишенью. Кровь от желудка и кишечника идет к главной "химической лаборатории" организма – печени. Благодаря обеззараживающей деятельности ее клеток, организм очищается от ядов и токсинов. Но при высокой концентрации ядов и токсинов (в частности, алкоголя) печень уже не справляется со своими обязанностями, и начинается процесс разрушения.  Алкогольное поражение печени проходит три стадии: ожирение, воспаление и цирроз.  **ГЛАЗА**. Зрение страдает особенно сильно, так как необратимые изменения затрагивают сетчатку и глазной нерв. В критических ситуациях возможна потеря зрения.  **ГОРТАНЬ**. Воспалительные процессы ведут к опуханию голосовых связок, появляется алкогольная хрипота, в крайних случаях – потеря голоса.  **ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ**. Замедляется дыхание и уменьшается объем поступающего воздуха. Выделяющиеся легкими пары алкоголя воздействуют на ткань легких и верхние дыхательные пути. Страдают при этом мельчайшие легочные пузырьки – альвеолы, в которых происходит газообмен. Ткань их под воздействием паров алкоголя теряет эластичность, расширяется, на внутренней поверхности происходит избыточное выделение слизи, что вызывает кашель.  **СЕРДЦЕ**. Стакан пива или рюмка водки сразу же учащают сердцебиение до 100 и более ударов в минуту. Паузы между сокращениями сердечной мышцы, необходимые для ее отдыха, уменьшаются. Это приводит к дистрофическим изменениям мышечных волокон, между которыми появляется прослойка жира. Сердце в результате расширяется, становится дряблым. Такое сердце получило название "пивное сердце". Оно работает плохо, не обеспечивает нормальное кровообращение.  Употребление алкоголя приводит к заболеваниям сердца – стенокардии, атеросклерозу, коронарной недостаточности, инфаркту миокарда и др.  **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ**. Попадая в желудок, алкоголь обжигает слизистую, что приводит к ее воспалению. Воспаляется кишечник, что ведет к образованию язвы. Под воздействием алкоголя слизистая оболочка постепенно атрофируется и не принимает участия в процессах пищеварения. Поэтому у алкоголиков плохой аппетит.  Заболевания, связанные с употреблением алкоголя: гастрит, воспаление слизистой кишечника, язва, рак и др.  **ПОЧКИ**. Воздействие алкоголя на почки приводит к истощению их клеток, развитию острой почечной недостаточности. Появляются болезни мочевыводящих путей, что проявляется в отеках конечностей и лица.  **ПОЛОВАЯ ФУНКЦИЯ**. Вскрытия умерших алкоголиков показали: у 34 процентов половые железы были повреждены, у 64 – атрофированы, и только у 2 процентов остались нормальными. Отсюда становится понятным, почему при употреблении алкоголя утрачивается возможность супружеской жизни, а также возможность иметь потомство. По данным сексопатологов, у 85 процентов мужчин импотенция вызвана именно употреблением алкоголя.  Следует назвать и другие "сложности", которые создает для мужчин алкоголь: не растут, не развиваются половые органы у юношей от раннего употребления алкоголя и т. п.  Подобные примеры можно привести по каждому органу человеческого организма. Но алкоголь на этом не останавливается, продолжая свою разрушительную роль, меняя внешний вид, характер.  **Феминизация мужчин, маскулинизация женщин**  Особенностью строения нашего организма является наличие в нем одновременно женских и мужских гормонов. Естественно, у женщин больше женских гормонов, у мужчин – мужских.  У мужчин женские половые гормоны нейтрализует печень. Но, будучи пораженной алкоголем, печень не справляется с этой функцией. В результате происходит уменьшение секреции мужского полового гормона и увеличение женского. Подобное "преобразование" ведет к феминизации мужчин: у них появляются вторичные половые признаки. Меняется распределение жира в подкожном жировом слое. Жир начинает откладываться по женскому типу: на бедрах, груди, вдоль низа живота (у мужчин жир должен откладываться вдоль верхнего сальника, расположенного выше пупка). Снижается мышечный тонус, мышцы становятся дряблыми. Это проявляется в чертах лица: щеки обвисают, появляются мешки под глазами. Кроме этого, у мужчин меняется характер, голос, пропадает здоровое влечение к женщине.  А что происходит с женщинами? У них алкогольные нарушения половых функций наступают еще быстрее, и они более глубоки, чем у мужчин. Употребление алкоголя из-за поражения печени также ведет к изменению внешнего облика женщины: наступает маскулинизация. Она проявляется в появлении мышечного тонуса (резкие, неженственные, угловатые движения), в уменьшении и перераспределении жировой прослойки (стягиваются бедра, растут плечи), в изменении высоты и тембра голоса (он становится хрипло­ватым, низким). Уменьшается желание нравиться, слабеет материнское чувство, происходит нарушение менструального цикла. Климакс у любитель­ниц алкоголя наступает на 10-15 лет раньше.  **Алкогольный вампиризм**  Термин "биоэнергия" является, на наш взгляд, не совсем удачным, т. к. не отражает полностью существа явления. Правильнее было бы назвать биоэнер­гию психической энергией. Как и любая другая, психическая энергия создает поле. Часто его называют аурой. Это поле обладает защитными свойствами: словно щит, не дает пробиться к нам вредным воздействиям, как физиче­ским (к примеру, микробам, вирусам), так и психическим.  Наиболее активно психическая энергия накапливается при физической и умственной работе. Интересно, что усталость от работы не мешает ее накоплению, а вот при пассивном отдыхе поступление энергии прекращается и организм вынужден использовать ее из своих запасов.  Потеря запасов психической энергии резко снижает все функции организ­ма, в том числе, и наследственные. Последнее наиболее опасно, т. к. ведет к вырождению человеческого рода.  Важно знать, что все члены семьи между собой энергетически связаны. Фактически между ними не действует защитное поле, и энергия свободно передается друг другу. Поэтому тот из них, кто потерял психическую энергию, тут же восполняет ее за счет других членов семьи. Самое страшное, что чаще всего такое восполнение происходит за счет ребенка.  Табачные наркотики производят уничтожение психической энергии до 25 процентов, алкогольные - до 50, а наркотические средства - до 75. После истощения психической энергии начинается деградация личности.  Нужно постоянно накапливать, а не уничтожать запасы психической энергии. Иначе, забирая часть энергии у своих родных детей, мы, может быть даже не желая того, обрекаем своих близких на болезни и деградацию. Падая в яму, алкоголик невольно тянет за собой туда и своих родных.  **Кратковременные послед­ствия воздействия алкоголя:**   * замедленная реакция на внешние раздражители * замедленные рефлексы * нарушение координации движений * снижение остроты мышления * ухудшение памяти * рвота * затуманенный взгляд * повышенный риск несчастных случаев * шатание при ходьбе или стоянии на месте * потеря сознания * кома * смерть   **Последствия длительного воздействия алкоголя**:   * заболевание алкоголизмом * провалы памяти; * цирроз печени * нарушение функций головного мозга * нарушение нервной системы * сердечно-сосудистые заболевания * пониженное питание * сокращение продолжительности жизни * смерть в результате несчастных случаев (напр. в автомобильной аварии) * смерть от несчастных случаев, связанных с употреблением спиртных изделий   **АЛКОГОЛЬ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ**  **Верно или неверно следующее утверждение:**  1. Алкоголизм - это признак слабохарактерности.  2. Умеренное употребление алкоголя во время беременности безвредно.  3. Опьянение и алкоголизм - это одно и то же.  4. Большинство врачей и психологов прошло подготовку по диагностике и лечению алкоголизма.  5. Если выпил не более двух рюмок, вести машину - безопасно.  6. Большинство алкоголиков является безработными.  7. Употребление алкоголя увеличивает опасность заболевания раком.  8. Исследования показывают, что даже один единственный случай сильного опьянения вызывает необратимые изменения в головном мозге.  9. Стоит кому-либо прекратить пить и его уже нельзя считать алкоголиком.  10. Любой, кто вообще выпивает, - потенциальный алкоголик.  11. Смешивание спиртных изделий вызывает более сильное опьянение по сравнению с тем, когда пьешь что-нибудь одно.  **Верно или неверно следующее утверждение - Ответы к тесту**  1. Неверно. Важно отделаться от подобных мыслей для того, чтобы избежать клейма безнадежной приговоренности, которая не позволяет многим страдающим алкоголизмом обратиться за помощью. Алкоголизм – это зависимость, от которой можно успешно избавлять.  2. Неверно. Все, что ест и пьет мать ребенка, ест и пьет ее нерожденный ребенок. Так как никто не может сказать с уверенностью, что представляет собой "слишком много", наилучший выход - не пить вообще. Алкогольный синдром плода является третьей по распространенности причиной врожденных дефектов и уродств.  3. Неверно. Опьянение - это временная потеря контроля над своими рефлексами и поведением, обусловленная лишь приемом алкоголя. Алкоголик же не может прекратить пить и испытывает зависимость от алкоголя.  4. Неверно. До недавних пор никаких курсов по алкоголизму в учебных программах медицинских учебных заведений не содержалось. Хотя положение постепенно меняется, в настоящее время лишь немногие из практикующих врачей и психологов могут квалифицированно избавлять от зависимостей.  5. Неверно. Самый лучший совет автолюбителям, собирающимся сесть за руль, - не пить алкоголь совсем и всегда.  6. Неверно. 70% от числа всех алкоголиков женаты и имеют работу. Фактически, многие из них являются пока профессионалами высокого класса. Но это пока...  7. Верно. У алкоголиков часто отмечается рак языка, ротовой полости, гортани, печени и прочих органов. К другим болезням, типичным для алкоголиков относятся цирроз печени, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и панкреатит. Подсчитано, что до 25 центов из каждого доллара, выделяемого на цели здравоохранения на Западе, тратится на лечение болезней, связанных с употреблением алкоголя.  8. Верно, Алкоголь в первую очередь поражает центральную нервную систему и головной мозг. Причем нейроны головного мозга не восстанавливаются.  9. Неверно. Стоит человеку стать алкоголиком, как он навсегда, как полагают специалисты, приобретает зависимость, называемую алкоголизмом, даже если он воздерживается от спиртного. Это объясняется тем, что он не сможет в дальнейшем контролировать себя, если выпьет хотя бы одну рюмку.  10. Верно. Человек, который пьет для того, чтобы отключиться от эмоциональных переживаний и облегчить нагрузки повседневной жизни, имеет больше шансов стать алкоголиком. Считается, что некоторые люди генетически более предрасположены к алкоголизму, чем другие.  11. Неверно. То, что смешивание спиртных изделий вызывает более сильное опьянение, чем употребление только одного - вымысел. Степень опьянения зависит от количества выпитого алкоголя, а не от смешивания различных алкогольных изделий. Исключение составляют газированные коктейли, алкоголь из которых быстрее проникает в мозг.  \*\*\*  Попробуйте отгадать, какими известными словами заканчивает свои стихи Владислав Юферов  Трезвый квас и минералка -  Лучше всех, когда вам жарко!  Откажитесь вы от пива -  Будет жизнь у вас ... (красива!)  Кто милее и приятней?  Аккуратен кто, опрятней?  Кто во всем сильнее «спец»? -  Это трезвый …..(МОЛОДЕЦ!)  Реки пива всюду льются,  А бесята все смеются,  Тащат в омут алкогольный,  Коли наш народ ... (безвольный) |

**Материал для учителя**

**Нервная система**

Нервная система человека особенно чутко реагирует на алкоголь и в особенности на продукты его метаболизма. Именно в нервной системе прежде всего и наиболее ярко сказываются последствия нейротоксического воздействия этанола. На патологические изменения в этой системе влияет вызванный алкоголем недостаток витаминов (в основном витаминов группы "В", биотина, пантотеновой кислоты и пирроксана).

В периферической нервной системе на первый план выступает полиневропатия (полиневрит). Она появляется в связи с изменением структуры и функционирования периферической нервной системы, спровоцированных неинфекционным путем, в данном случае воздействием алкоголя и продуктов его метаболизма. Характерными признаками ее являются прежде всего расстройство чувствительности отдельных сегментов конечностей (парестезия и ослабление), невралгия, ослабление или отсутствие рефлексов и мышечные боли. При этом преобладают болезненные явления в нижних конечностях (боли и судороги икроножных мышц, парестезия, жжение ступней ног, а также расстройство глубокой чувствительности).

В критических ситуациях может наступить как неполный паралич (парез), так и полный паралич. Часто встречается паралич малоберцового нерва (ослабление функции стопы, сгиба пальцев ног, опадание стопы, когда ее внешняя сторона опускается ниже внутренней и приобретает вид копыта ("косолапость")) и лучевого нерва (так называемая "опущенная рука" - расстройство движения руки в запястье и суставах, пальцев).

Эти изменения в периферической нервной системе почти всегда сопровождаются мышечными изменениями (алкогольная миопатия), проявляющимися в ослаблении мышечной силы и уменьшении мышечной массы (пациенты часто жалуются на "ватные ноги".

Результатом органического алкогольного поражения головного мозга является энцефалопатия Вернике (синдром Вернике-Корсакова), расстройства познавательных функций и памяти. Энцефалопатия Вернике - это результат токсического воздействия алкоголя при одновременном недостатке витаминов (в основном, В1). В результате воспалений, вызывающих дегенерацию кровеносных сосудов, происходит паралич мышц глаз, астигматизм и расстройство памяти. Кроме того, часто встречается полиневропатия, а в некоторых случаях появляются непроизвольные движения или неполный паралич конечностей. Энцефалопатия Вернике наблюдается примерно у 5-10% зависимых людей. Ее симптомы: расстройство функций глазных мышц, астигматизм, частичный паралич конечностей, полиневропатия, судорожные припадки, потеря сознания. На фоне энцефалопатии Вернике при одновременном широком поражении лимбической системы может развиться психоз Корсакова.

Гораздо реже встречаются такие виды энцефалопатии, как синдром Мореля (пластинчатое отмирание коры), первичное вырождение мозолистого тела, а также синдром Адамса, Виктора и Манкалла (центральный миелоноз моста мозга) и Джофилле (алкогольная пеллагра).

В периферической нервной системе в результате воздействия алкоголя может иметь место невропатия блуждающего нерва, травма которого вызывает паралич мягкого неба, горла и гортани.

**Система кровообращения**

Потребление алкоголя вызывает такие болезни сердца, как гипертония, кардиомиопатия, вырождение сердечной мышцы, аритмия, инсульт, инфаркт.

**Иммунная система**

Иммунная система состоит из органов, призванных защищать организм человека от инородных субстанций (это щитовидная железа, селезенка, лимфатические узлы, костный мозг), и специальных клеток, таких, как лимфоциты и макрофаги.

Употребление алкоголя тормозит функционирование иммунной системы, что проявляется предрасположенностью к инфекционным заболеваниям, воспалению легких, туберкулезу и даже раку. Алкоголь расстраивает функции лимфоцитов (по выработке ими антител в борьбе с антигенами) и ослабляет их активность, снижает активность клеток-киллеров (NK- Natural Killer), играющих важную роль в уничтожении вирусных клеток и новообразований. Они являются важным иммунным фактором в борьбе с метастазами новообразований.

Можно сказать, что употребление алкоголя негативно влияет почти на все функции иммунной системы.

**Кожные заболевания и болезни, передаваемые половым путем**

Кожные заболевания появляются косвенным путем и являются результатом воздействия алкоголя на пищевод и печень. Прежде всего бросаются в глаза покраснение кожи и лопнувшие кровеносные сосуды (особенно на коже лица), гиперемия лица, конъюнктивит и отечность. Нередко этому сопутствует общий зуд кожи, который может предшествовать появлению симптомов цирроза печени.

Результаты обследований говорят, что пьющие люди в 5 раз чаще болеют венерическими заболеваниями (у женщин этот показатель еще выше - в 29 раз чаще). С употреблением алкоголя связан повышенный риск заразиться венерическими болезнями и вирусом ВИЧ (СПИД). Известно также, что алкоголь понижает сопротивляемость организма, что способствует проявлению клинических симптомов у лиц, зараженных вирусом ВИЧ, а также возрастанию опасности заражения вирусом ВИЧ.

**Новообразования**

Употребляющие алкоголь лица имеют пониженную усвояемость витаминов (А, Е, каротина, фибрина), снижающих риск появления новообразований. Алкоголь понижает активность вышеупомянутых клеток-киллеров.

Проводимые в Польше исследования говорят, что примерно 12% новообразований у женщин связано в той или иной мере с алкоголем.

Данные свидетельствуют, что употребление алкоголя можно связывать с повышенным риском определенных разновидностей рака, особенно рака печени, желудка, гортани, носоглотки, пищевода, горла и простаты.

Отмечается также, что у употребляющих алкоголь женщин чаще наблюдается рак груди, что напрямую связано с ослаблением иммунной системы.

**Психические отклонения**

Наиболее часто встречающимися отклонениями, вытекающими из алкогольной зависимости, являются острые алкогольные психозы ("делириум тременс", алкогольный галлюциноз) и хронические алкогольные психозы, такие, как хронический галлюциноз, паранойя и психоз Корсакова.

**"Делириум тременс"** ("белая горячка") - наиболее часто встречающийся алкогольный психоз, который проявляется примерно у 50% зависимых от алкоголя лиц. Впервые был описан врачом Сатоном в 1813 г.

Симптомы появляются в течение 72 часов после приостановки потребления алкоголя, когда уровень его в крови резко падает; они всегда сопутствуют другим признакам абстинентного синдрома. В первую очередь появляются чувство беспокойства, страх, бессонница, которые сопровождаются нарушением сознания (дезориентировка в месте и времени), бредовыми идеями и галлюцинациями.

.Больной видит бегающих больших и маленьких зверюшек, различного, рода фантастические картины, необычные образы и создания, нередко он чувствует и видит, как по нему ползают насекомые, черви и муравьи, порой он говорит о сказочных запахах и ароматах. Он часто бывает уверен в том, что является участником событий, имеющих место на производстве, дома или в ресторане, он принимает а них живое и активное участие. Порой он чувствует, что на него "наезжают" бандиты, он прячется от них, пытается убежать и сам атакует встречных лиц, принимая их за своих преследователей. Характерной чертой "белой горячки" является бессонница и усиление симптомов с наступлением темноты.

**Острый алкогольный галлюциноз** был описан в 1833 году Крепелиным. По частоте своего проявления это второй вид алкогольного психоза, он сопутствует другим симптомам абстинентного синдрома. Начало его обычно неожиданно. Чаще всего больной начинает слышать какие-то голоса, которые обвиняют его, угрожают, порой живо с ним дискутируют. Случается, что они приказывают ему совершить самоубийство ("иди и повесься, иди повесься ..") или отрубить себе руку ("или ты отрубишь себе руку, или мы убьем тебя"). По мере течения болезни может появиться бредовое состояние, тесно связанное с услышанными "советами", например, убеждение в том, что враги обладают подслушивающей аппаратурой, размещенной в стенах, на полу и потолке.

**Алкогольный бред ревности** (синдром. "Отелло") проявляется у мужчин после 40-летнего возраста. Появлению четко выраженных симптомов болезни предшествует, как правило, чрезмерная подозрительность по отношению к партнерше. Встречающиеся почти у 100% алкоголиков сомнения в супружеской верности постепенно приобретают характер бреда.

**Психоз Корсакова** (корсаковский амнестический синдром) проявляется после нескольких лет интенсивного пития и выражается в тяжелых метаболических (обменных) расстройствах. Существенную роль в их возникновении играет дефицит витаминов группы В. Основные симптомы - нарушение памяти, конфабуляции (выдуманные события, заполняющие провалы в памяти), дезориентация во времени и месте и неузнавание знакомых лиц. Этим симптомам сопутствует полиневропатия. Зачастую корсаковский психоз переходит в тотальное слабоумие.

**Печальная статистика**

* Клинические исследования показали, что если концентрацию алкоголя в крови принять за 100%, то в печени она составит 145%, в головном мозге 175%.
* Каждые 100,0 г водки приводят к гибели 20000 активно работающих клеток мозга.
* Дети алкоголиков несут в себе зачатки алкоголизма. Можно говорить о наследовании предрасположенности к алкоголизму, особенно в 1-4 поколениях.

Если кто-то из предков был алкоголиком, то его потомку достаточно нескольких месяцев, чтобы спиться, в то время как у детей непьющих родителей это происходит не ранее, чем через 3-5 лет.

* Сыновья и дочери пораженных алкоголизмом, воспитанные как в своих, так и в приемных семьях, подвержены алкоголизму в 3-4 раза чаще, чем сыновья и дочери здоровых в этом отношении родителей.
* Сыновья, родители которых поражены алкоголизмом, имеют в 4-5 раз больше шансов стать наркоманами, чем дети трезвых родителей. Алкоголизм родителей – фактор повышенного риска наркомании у потомства наряду с повышенным риском алкоголизма.
* Сексуальное насилие со стороны членов семьи к детям в семьях, пораженных алкоголизмом родителей, отмечено у 18,5% лиц.
* Взрослые дети пораженных алкоголизмом родителей – группа высокого риска развития алкоголизма и других наркологических привычек. Средняя частота появления алкоголизма в поколении таких детей составляет 25-40%, в отдельных группах она колеблется от 10 до 86%. Высокая степень уважения матери к отцу, страдающему алкоголизмом, повышает риск алкоголизма у сына.
* Феномен "тенденция века": чем позже родился индивид, тем выше риск формирования у него алкоголизма. Например, для мужчин 1938 года рождения риск составляет 8,9%, а для мужчин 1953 года рождения он повышается до 20%. Это следствие изменений потребления алкоголя и терпимого отношения к тяжелому пьянству.
* Обследование показало, что 34% женщин, страдающих алкоголизмом, злобны и драчливы, 40% имеют тенденцию к возбуждению, 19% плаксивы и только 30% относительно спокойны. У женщин промежуток времени от начала систематического приема алкоголя до появления похмелья в 3-4 раза меньше, чем у мужчин, и в среднем составляет 1-3 года.
* По данным исследований, на 1988 год, 63% школьников 14-17 лет были знакомы с алкоголем, причем большинство из них девушки. В ПТУ 68% юношей и 72% девушек регулярно употребляли алкогольные изделия. Наркотики или другие дурманящие вещества пробовали до 16% учащихся 8-10 классов.
* По данным специалистов АО "Росалко", половину всех продаваемых в стране алкогольных изделий составляют небезопасные для здоровья суррогаты. По другим оценкам, две бутылки спиртного из трех являются подделками под популярные сорта.
* На 1995 год по сравнению с 1988 годом число алкогольных психозов возросло в 9,3 раза. Смертность среди алкоголиков увеличилась за это время в четыре раза. 46% преступлений в стране совершается в пьяном виде. около 50% травм и несчастных случаев москвичи получили в нетрезвом состоянии.
* Среди умерших по причине употребления алкоголя преобладают люди в возрасте от 17 до 40 лет, причем до 20 лет уровень смертности наиболее высок.
* Ученые установили: если среднее душевое потребление составит 17 литров абсолютного алкоголя в год, то рождение дефективных и умственно отсталых детей превысит рождение нормальных детей.
* Ежегодно 550 тысяч мужчин и женщин превращаются в хронических алкоголиков. Ежегодно рождается 180 тысяч умственно отсталых детей.
* Число учащихся в школах для ущербных детей в России с 1960 года по настоящее время возросло в 5 раз.
* В современной России количество осужденных на 1000 человек населения в 5 раз больше, чем в дореволюционной ("Педагогика". - № 1. – 1999. – с. 125).
* С каждым третьим мужчиной из числа систематически употребляющих алкоголь и почти с каждым вторым из алкоголиков в течение года происходит тот или иной несчастный случай.
* Чтобы устранить последствия употребления алкоголя, нужно затратить в 3 раза больше средств, нежели поступает денег в государственную казну от продажи алкогольных изделий.
* По оценкам демографа Н. Эберштадта (США) причинами высокой смертности в России являются несоблюдение норм питания, недостаточное занятие спортом, повальное распространение курения и употребление алкоголя. В 1996 году свыше 35 тысяч русских умерли от алкогольного отравления, а в США с населением вдвое большим 200 человек ("Труд-7". – 1999. – 4 июня).
* По расчетам академика Б. И. Искакова в ХХ веке уничтожено или не родилось около 160 млн. русских, свыше 50 млн. украинцев, 14 млн. белорусов.
* В России в 1896-97 гг. средняя продолжительность жизни женщин была на 2 года больше, чем мужчин, в 1926-27 гг. – на 5 лет, в 1955-56 гг. на 6 лет, в 1962-63 гг. – на 8 лет, в 1970-71 гг. на 9 лет, в 2001 г. на 13 лет.
* За пять лет преждевременно умерли 2,9 миллиона человек, подавляющее большинство из них мужчины в возрасте 20-49 лет. Можно считать, что Россия становится кладбищем молодых мужчин ("Аргументы и факты". – 1999. - № 31).
* В годы либерализации экономики число мини-производств алкоголя увеличилось почти в 10 раз, не считая подпольных ("Аргументы и факты". – 1999. - № 31).
* По некоторым оценкам, почти половина взрослых мужчин в стране страдает от потребления алкоголя. Алкоголь стал главным убийцей россиян. В 1994 году число умерших превысило число родившихся в 1,63 раза. Смертность населения выросла за год на 8,3%. Самое трагичное – продолжающийся рост преждевременной смертности в трудоспособном возрасте, особенно среди 30-50-летних. Значительная часть этих смертей связана с алкоголем. Продолжился беспрецедентный рост смертельных отравлений алкоголем в 1992-1993 годах на 76%, в 1993-1994 годах на 22% (А.В. Немцов. Алкогольная ситуация в России. – М., 1995).
* Алкоголь оказывает влияние на продолжительность жизни человека. 71% страдающих алкоголизмом умирали в возрасте до 50 лет, из них половину составляли лица в возрасте 36-45 лет.

**Узелки на память**

1. Если у мужчины отсутствуют мужские качества поведения, он старается компенсировать это псевдомужскими действиями: пьяным ухарством, грубостью, оскорблениями, похвальбой в употреблении большого количества алкоголя и т. д.

2. До тех пор, пока мы, жители России, как попугаи-дураки будем твердить, что алкогольные обычаи – настоящие русские национальные традиции, а водка – русское изделие, мы будем вымирать, как мухи поздней осенью.

3. Потребление русскими алкоголя в нынешних объемах – величайшая трагедия нашего времени.

4. Замечено: чем ниже интеллект, тем больше алкозависимый человек настаивает на выполнении алкогольных ритуалов ("штрафная", "на посошок", "после первой не закусывают" и проч.).

5. Чем раньше начато употребление токсических веществ, тем труднее от них избавиться.

6. Подростки, употребляющие легальные и нелегальные токсические вещества, демонстрируют свои скудоумие и генетическую ослабленность.

**Вопросы и задания**

1. Назови наиболее характерное влияние алкоголя на организм человека.

2. Выдели те органы человеческого организма, на которые алкоголь влияет необратимо.

3. Запиши в свою тетрадь "Узелки на память". Подумай, о чем в них говорится.

**Домашнее чтение**

**ПРАВДА И ЛОЖЬ ОБ АЛКОГОЛЕ**

**(спектакль-шоу "Один на один")**

Действующие лица:

Ведущий

Мифолог

Трезвенник

**Ведущий**: Господа! Начинаем наш спектакль-шоу "Один на один". Во время поединка вы услышите мифы и реалии об алкоголе. Перед вами состоится сражение между Мифологом и Трезвенником. После пое­динка вы сможете задать им свои вопросы.

**Мифолог**: Ну, здравствуйте, господин Трезвенник! Так вы и вправду трезвенничек? Ха-ха! А я уже думал, что все вы уже вымер­ли давно. Мой вам совет: оставьте вы русский народ в покое. Весь мир пьет. А русские всегда славились своим умением пить. И ниче­го, живы пока!

**Трезвенник**: Пока еще живы, но известно ли вам, что мы - вы­рождаемся? И не последнюю роль в этом играет именно пьянство. Ес­ли бы русские всегда были пьяницами, нас давно бы уже не было как нации и государства. В. Древней Руси пили только меды и квасы: пускали ковш по кругу и отпивали по глотку по великим праздникам. Водка, которой лжепатриоты так гордятся, - изобретение не русское и впервые была завезена в Россию из-за границы. Пьянство стало насаждаться при Иване Грозном, который первый из царей смекнул, что водка может стать источником обогащения для казны. Но это было совсем не то пьянство, что мы имеем сейчас. При Петре I самым крепким алкогольным изделием была водка крепостью всего 16 градусов. Сорокаградусная появилась значительно позже - лишь в конце XIX столетия.

С 1913 по 1921 гг. в России удерживался Закон трезвости. До 60-х годов мы оставались одним из самых трезвых народов Европы. Среднемирового уровня потребления - 5 литров абсолютного алкоголя на душу населения в год – мы достигли лишь к середине 60-х годов. Спиваться мы стали только в последние 3 десятилетия.

Легенда о русском пьянстве, видимо, появилась вследствие особенностей нашей бытовой культуры: русский человек пил редко, но допьяна! Легенда об извечном русском пьянстве, думается, насаждается для того, чтобы усыпить нашу бдительность в борьбе со спаивателями народа, с обвальным пьянством сегодня.

**Мифолог**: Ну вот! Вечный поиск внешнего врага. Пьяницам никто насильно в горло не заливает. Они сами пьют!

**Трезвенник:** Это верно! Но приучило их пить общество. Человек раздается естественным трезвенником. Лишь потом, находясь под влиянием проалкогольной пропаганды, под гнетом насаждаемых питей­ных традиций начинает пить. Ни один алкоголик не мечтал им стать, поднимая первую рюмку.

Пьянство в России стало национальный бедствием. Сегодня мы пьем больше всех в мире – 15-18 литров абсолютного алкоголя на душу населения в год. По данным ВОЗ, вырождение народа начинается пос­ле 8 литров на человека. Такого пьяного разгула еще не знала ис­тория нашего народа.

**Мифолог**: Да бросьте паниковать! Хоть это оставьте нашему на­роду! Жизнь такая тяжелая, а выпьешь - и легче!

**Трезвенник**: За эту легкость, коллега, мы платим вырождением: продолжительность жизни россиян - на 10-15 лет меньше, чем в Ев­ропе и Америке. А в начале следующего столетия этот разрыв еще больше увеличится.

Сегодня среднестатистический русский мужчина не доживает до пенсии. На одного родившегося - 2-3 человека умирает. А мы продолжаем пить и не замечаем, что гибнем. Нет, водка - слабый утешитель! Чтобы не погибнуть, нашему народу необходимо срочно прот­резветь и на все посмотреть трезвыми глазами.

**Мифолог**: Да бросьте вы паниковать! Весь мир пьет и ничего -процветают. Пьет Франция, Италия, Кавказ!

**Трезвенник**: В России распространен самый тяжелый тип употребления – "северный". Россияне пьют в основном крепкие алкогольные изделия, причем, в больших количествах, большими ударными дозами. Поэтому и последс­твия от алкоголизации здесь более тяжелые. Но даже в тех странах, где пьют только сухие вина и только "высокого" качества, есть много проблем, так как алкоголь – всегда алкоголь, в какие бы красивые одежды его не обряжали.

Франция – один из мировых лидеров по распространенности алкоголизма. В последние годы она последовательно проводит курс на снижение потребления алкоголя. В результате во Франции стали пить чуть не вдвое меньше. Смотрели сериал "Элен и ребята"? Что они там пьют? Соки и воды!

Я считаю, что для преодоления пьянства в нашей стране нужна серьезная антиалкогольная пропаганда и серьезные запретительные меры.

**Мифолог**: Это, о каких запретительных мерах вы говорите? Да "сухой закон" невозможен. Это показал опыт США, Финляндии, России. А запретительные меры 1985 года! До сих пор народ чертыхается!

**Трезвенник**: Во-первых, "сухой закон" возможен и прекрасно процветает, если есть для этого идеологическая подпитка. Миллионы мусульман в мире совсем не пьют и расставаться с трезвостью не собираются, потому что пить им запрещает религия. В России, напо­минаю, в начале века почти 6 лет продержался "сухой закон", ко­торый был отменен Сталиным, якобы для того, чтобы изыскать, таким образом, средства на индустриализацию страны. Но джина из бутылки легко выпустить. Загнать его обратно крайне трудно. Нашему народу нужна национальная идея - самосохраниться, выжить. Все должно ра­ботать на эту идею: средства массовой информации, телевидение, образование, здравоохранение, наука. Но идеи нет, и борцов так ма­ло, что их голосов почти не слышно.

**Мифолог**: Наконец-то мы пришли к согласию! С нашим, народом ничего уже не поделаешь. Не отучите пить, как бы не старались!

**Трезвенник**: Так вы предлагаете молча вымирать, сдаваться, без боя? Нет уж! Мы еще поборемся! Соберем все, что еще осталось здо­рового и мыслящего в России под трезвые знамена. Трезвые голоса должны пробиться в средства массовой информации, в школы. Верю, что еще будет принята общенациональная программа оздоровления народа. Для нас это – вопрос жизни и смерти.

Инстинкт самосохранения – самый сильный у всего живого. Вы хотите, чтобы ваши дети и внуки были хозяевами на всей земле? Присоединяйтесь к нам! Альтернативы трезвости нет! Либо продолжать вымирать, либо выжить, сохранить нацию и государственность.

**Мифолог**: Эк, куда загнули! А свой спиртзаводик я куда дену? Нет уж, нам с вами не по пути.

**Ведущий**: Уважаемые зрители! Прошу присоединиться к нашей дискуссии и ответить на наши вопросы.

**Вопросы для дискуссии**

1. Правдива ли легенда об извечном русском пьянстве?

2. Сколько мы пили до 60-х годов ХХ века (в середине 60-х, сегодня)?

3. Как мы расплачиваемся за пьянство? Какова демографическая ситуация в России сегодня?

4. Почему мифолог распространяет свои мифы и не хочет бороться за трезвость?

Сергей Викулов

**Увидел свет**

- Премного вам, товарищ,

благодарен

за угощенье! Только я не пью.

Чаек, кажись, хозяюшкой

заварен,

вот я себе стаканчик и налью.

Что, пил ли? Пил, товарищ,

было дело...

Да как еще! Ну, бросил все же, ша!

А то – жил – нé жил...

Все внутри сгорело.

Осталось тело, чую, только тело,

но испарилась полностью душа.

Ни мыслей, ни желаний нет...

Калека!

И вор притом, -

спросите у жены, -

чего б еще пропить – одно

кумекал...

И тем лишь был похож на

человека,

что по привычке, знать,

носил штаны.

А буйствовал!..

Бывало, мать-старушку

и женку – всех из дома...

и детей!

За что?

За то, что спрятали чекушку...

А спать ложиться стану – под

подушку

топор кладу: в дому полно чертей.

С утра опохмелиться – вся забота.

Бывало, каждый вывернешь

карман...

Компания – из этого ж болота,

деньжонок нет, а выпить всем

охота,

нальешь – о зубы брякает стакан.

И страшный ты для всех такой,

и жалкий.

И на тебя нормальный-то народ

глядит, как на собаку,

что на свалке

пугливо кость поганую грызет...

Бывало, скажешь что –

все ноль вниманья,

твой бред в расчет, конечно,

не берут.

А нынче сами кличут на собранья

и даже – доложу без

привиранья –

по имени да отчеству зовут!

В кино теперь хожу и в клуб...

Короче,

и я, как все, увидел белый свет.

И каюсь в том лишь только,

между прочим,

что, заливая окаянной очи,

я обокрал себя на столько лет!..

**Джек Лондон "Джон Ячменное зерно"**

"... Как тот, кто пережил кровавую войну, восклицает: "Долой войну!", - так я кричу: "Долой алкоголь! Не отравляйте молодые жизни этим ядом!" Единственный способ прекратить войну - перестать воевать. Единственный способ прекратить пьянство - перестать продавать алкоголь. Китай прекратил всеобщее курение опиума, запретил выращивать его и ввозить в страну. Все философы, священники и врачи могли бы тысячу лет до хрипоты твердить о вреде опиума, но, пока яд был доступен, курение его продолжалось. Такова уж человеческая природа!

Мы умеем оберегать детей от мышьяка и стрихнина, от тифозных и туберкулезных бацилл. Примените такие же меры к Ячменному зерну! Запретите его! Не выдавайте патентов и разрешений на кабаки, пусть Ячменное зерно не подстерегает молодежь на каждом шагу! Я пишу не об алкоголиках и не для алкоголиков, а для юношей, которые ищут интересной жизни и веселого общества, для тех, кого извращает наша варварская цивилизация, спаивающая их на каждом перекрестке. Я пишу эту книгу для здоровых, нормальных юношей настоящего и будущего…

…Пострадают от этого только неизлечимые алкоголики одного поколения. Я принадлежу к их числу и все же торжественно заверяю, основываясь на своем длительном знакомстве с Ячменным зерном, что не так уж огорчусь, если придется бросить пить - пусть только другие перестанут и негде будет достать спиртные напитки. Зато преобладающее число молодежи настолько чуждо пьянству, что, не видя спиртных напитков, они вообще не почувствуют утраты. Юноши будут узнавать из исторических книг, что когда-то в прошлом люди ходили в кабак, и это покажется им таким же диким обычаем, как бой быков и сожжение ведьм на кострах".

(Джек Лондон. "Джон Ячменное зерно". / Маленькая хозяйка большого дома: Роман; Повести-М.: ООО "Издательство АСТ", 2001, с. 279-436).

**Литература:**

Бестужев-Лада И.В. Пьянство как социальная проблема. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 184 с.

Воронович Богдан Т. Алкоголизм: природа, лечение, выздоровление. / Пер. с польск. – М.: Информ-12, 1999. – 192 с.

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

Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Елецкий гос. пед. институт, 1997. – 37 с.

Колесов Д.В. Не допустить беды. – М.: Педагогика, 1988. – 160 с.

Маюров А.Н. Заметки по поводу... / С. Шевердин. Люди. Идеи. Уроки. ч. II - Казань: МНАТ, 1997 - с. 9-18.

Маюров А.Н. Извлечения из Библии и Корана о вине, сикере, мейсире и пьян­стве. - Казань: МНАТ, 1998 - 27 с.

Маюров А.Н. и др. Дети с девиацией развития. / Под ред. O. В. Трошина. - Н. Новгород: НГПУ, 1998, т. 1 – 101 с.

Маюров А.Н. и др. Универсальный процесс диссоциации. / Под ред. O. B. Трошина - Н. Новгород: НГПУ, 1998, т. II – 112 с.

Маюров А.Н. и др. Нейро-психические девиации. Медико-биологическая интеграция. / Под ред. О. В. Трошина - Н. Новгород: НГПУ, 1998 - т. III - с. 106.

Маюров А.Н. и др. Кризонетика. Основы кризологической реабилитации. / Под ред. О. В. Трошина. - Н. Новгород: НГПУ, 1998 - 93 с.

Скотт Джозев. Антиалкогольное просвещение. – М.: Госс. гос. соц. институт, 1992. – 99 с.

Соловьев А. А. и др. Антиалкогольное гигиеническое воспитание школьников. - Кострома, 1988. - 24 с.

Стриж Э. Методические рекомендации для педагогов по противоалкогольной разъяснительной и воспитательной работе среди учащихся. - Таллинн: PC ДОБТ. 1986. - с.

Суровая правда об алкоголизме. - Душанбе: Информ, 1988. - 128 с.

Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. - М.: Мысль, 1987. - 352 с.

Ткачевский Ю.М. Право и алкоголизм. - М.: МГУ, 1987. - 160 с.

Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма - Мн.: "Финист", 1994. - 73 с.

Турапин В. Душа устала. - М.: Прометей, 1989. -126 с.

**Глава 7**

**Социальные беды**

|  |  |
| --- | --- |
| **На этом уроке ты:**   * углубляешь понимание понятий "опьяняющие вещества" и "опьянение"; * расширяешь свои знания о влиянии алкоголя на женщин, детей и преступления; * пытаешься решать вопросы наркотизма и формирования здорового образа жизни с людьми, наделенными властными полномочиями.   **Основные понятия темы:**   * опьяняющие вещества; * опьянение; * гортоновика; * трезвенник; * трезвенный веритист; * трезвость.   **ГОРТОНОВИКА** - (лат. hortatio - разные виды речевых воздействий, nova - обновлять, изобретать) - новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновики - разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитатель­ной, производственной и т. п. целями. Алкогольная и курительная про­блемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновики. Методы избавления от алкоголизма и курения, а также рекомендуемые читателям методы самоизбавления и взаимоизбавления от алкоголизма - гортоновические.  **ОПЬЯНЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА** - это химические препараты, при употреблении которых в первую очередь страдает головной мозг потребителя, нарушается структура нейронов головного мозга, своеобразного материального носителя высших психических функций, капиллярный комплекс мозга, опиоидная система, которая гармонизирует душевное состояние человека и т. д. При этом более всего страдают высшие отделы головного мозга, затем глаза, печень, почки, легкие, сердце, и другие органы. Даже однократное употребление безобидного на первый взгляд вещества, допустим пива, может нанести непоправимый урон психическому и физическому здоровью, а при систематическом употреблении интенсивно начинает не только страдать, но ощутимо болеть и стареть организм, происходит деградация и распад личности. нарушается социальное благополучие потребителя.  **ЛЮБОЕ ОПЬЯНЕНИЕ** – это отравление головного мозга опьяняющими веществами, в результате которого происходит торможение процессов в отделах головного мозга, поражение высших психических функций (мышления, внимания, памяти и др.), нарушение работы внутренних органов. Начальная стадия любого опьянения идентична алкогольному опьянению. Алкоголь является легитимным, хорошо изученным наркотически действующим веществом, которое широко распространено и активно употребляется населением. Из всех опьяняющих веществ он является одним из  самых агрессивных.  **ТРЕЗВЕННИК** - человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное.  **ТРЕЗВЕННЫЙ ВЕРИТИСТ** - носитель и пропагандист науч­ных истин о спиртных изделиях и последствиях их употребления.  **ТРЕЗВОСТЬ** -нормальная, неотравляемая алкогольными изделиями жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа.  **Пометки на полях**  Алкоголизм и преступление – это два явления об­щественной жизни, находящиеся в тесной связи друг с другом.  *И. Мержевский.*  Мержевский Иван Павлович (1838-1908) – русский психиатр и невропатолог.  Алкоголь - поставщик людей для тюрем.  *А. Бодрираллар.*  Бодрираллар, Анри Жозеф Леон (1831-1892) – французский публицист.  В бутылках я вижу ужасы, которые будут порожде­ны их содержимым: мне представляется, что передо мною склянки с уродцами, змеями и эмбрионами в ес­тественно-научном музее.  *Г. Гейне.*  Гейне, Генрих (1797-1856) - немецкий поэт, публицист, критик.  Малейшие дозы спиртного уничтожают возможность возникновения счастливых мыслей, убивают их в зачатке.  *Г. Гельмгольц.*  Гельмгольц, Герман Людвиг Фердинанд (1821-1894) – немецкий естествоиспытатель.  Алкоголь - вполне надежное средство, когда требуется поубавить ума.  *В. Данилевский.*  Данилевский Василий Яковлевич (1852-1939) – русский физиолог.  Алкоголь превращает человека в убийцу и вора.  *Ч. Колтон.*  Колтон, Чарлз Калеб (1780-1832) – английский литератор, проповедник. | В силу своих биологических особенностей женщины быстрее, нежели мужчины, привязываются к алкоголю. Они приобщаются к нему в силу своей повышенной эмоциональности в основном через слабоалкогольные изделия: шампанское, ликеры, вина, пиво и т. д. По мере роста потребления в мире алкогольного наркотика растет и уро­вень алкоголизации женщин.  По данным науки, при приеме дозы алкоголя в количестве 7,8 г на килограмм веса, что приблизительно соответствует 1-1,25 л водки для взрослого человека, наступает смерть. Для детей смертельная доза в 4-5 раз меньше из расчета на килограмм веса. Для ребенка дошкольного возраста смертельная доза составляет 30-50 мл водки. Дети, как правило, приобщаются к алкоголю в семье. Из анамнеза страдающих алкоголизмом было установлено, что подавляющее их большинство (96,2%) приобщились к употреблению алкоголя в возрасте до 15 лет, а 31,8% в возрасте до 10 лет. Последним спиртное впервые дали ближайшие родственники. По данным исследова­ний, 82% детей в возрасте 5-6 лет говорят, что будут пить, когда станут взрослыми.  При обследовании в начале 1980-х гг. 7372 учащихся средних школ ученые установили, что в возрасте 9-10 лет 50% мальчиков и 32% девочек уже познали вкус спиртного, в 14-15 лет 60% мальчиков и 43% девочек, а к 16-17 годам пробовали алкогольные изделия 84% юношей и 60% девушек.  Исследования, проведенные ленинградской наркологической службой, показали, что 92% выпускников школ считают нормальным употребление алкоголя в их возрасте.  В настоящее время до 80% случаев приобщения подростков к спиртным изделиям происходит дома, в семье. Статистика показывает: в возрасте до 16 лет начал пить каждый третий убийца, каждый второй вор и грабитель.  Нередко мы слышим: "Пьяный за рулем - преступник". Почему пьющие водители автотранспорта чаще становятся виновниками дорожных происшествий?  Под воздействием алкогольного яда у них теряется чувство опасности, затормаживаются нервные пpoцессы, что ведет к замедлению реакции.  Под влиянием алкоголя происходит большинство преступлений. Почему? Алкогольный, наркотик, воздействуя на мозг, нарушает его функцию. В первую очередь страдает кора головного мозга, возникшая в ходе эволюции человека и отвечающая за мышление и проявления нравственности. Именно эта функция коры головного мозга отличает человека от животного. Вследствие наркотизации коры головного мозга теряет­ся контроль разума за действиями человека. На первый план в его поступках выходит эмоциональное восприятие действительности, причем преобладают отрицательные эмоций. Это порождает агрессивность, грубость, озлобленность и прочее.  **Информация для учителя:**  Учащимся необходимо понять, как функционирует де­мократическое общество и в чем может заключаться их доля ответственности за помощь обществу. Главной составной частью демократического правления является то, что каждый гражданин имеет право голоса. Одним из способов осуществления взрослыми своего права голоса, является голосование. Молодые люди тоже могут влиять на события, обсуждая то, что их заботит, с представителя­ми правительства. Учащиеся могут начать процесс приоб­щения к гражданственности, через общение с законода­телями и другими представителями власти. Учащиеся мо­гут начать этот процесс с вопросов представителям вла­сти по поводу законов о наркотиках и алкоголе.  Напишите и вырежьте названия разных профессий и положите их в бумажный пакет. Пусть каждый ученик вытянет для себя одну бумажку с названием профессии из этого пакета. Скажите учащимся, что сейчас идет заседание городского собрания – чрезвычайная сессия – на котором вырабатывается "позиция" нашего города по отношению к алкоголю. Они должны написать один закон для каждого из первых наркотиков. Каждый учащийся должен отстаивать свою точку зрения с позиций доставшегося ему персонажа.  Обсудите вопросы, по которым учащиеся хотели бы выразить свое мнение. Сосредоточьте внимание на вопросах, которые влияют на жизнь местного населения или всей нации (примеры: предложения, касающиеся того, как вести борьбу с алкоголем в данном районе/городе, как привести в порядок торговую зону, где взять денег на оборудование новой игровой площадки). Можно задать следующие вопросы:   * Какие в стране существуют законы, касающиеся употребления алкоголя? * Почему у нас имеются эти законы? * Есть ли законы об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии? * Что полагается за их нарушение? * Какие законы регламентируют употребление табачных изделий? * Могут ли учащиеся купить алкогольные изделия? * Какие существуют правила в школе в отношении пива?   Пусть учащиеся назовут лиц, которые могли бы повлиять на решение какой-либо проблемы (например, директор школы, редактор газеты, президент, депутат, губернатор, мэр). Обсудите роль каждого из них в решении проблем. Раздайте каждому ученику по бланку письма, который можно было бы использовать для обращения к тому или иному должностному лицу.  Попросите каждого учащегося написать краткое письмо кому-либо из представителей власти с выражением озабоченности по поводу определенной проблемы и с предложениями ее решения. Соберите и отправьте готовые письма. Подготовьте доску объявлений с экземплярами писем или именами и адресами людей, которым учащиеся направили письма. Продемонстрируйте ответы, полученные от адресатов.  **Упражнения в учебной группе**  Класс подразделяется на мелкие подгруппы, которые выполняют общее задание самостоятельно, а затем результаты сравниваются и обсуждаются в общей дискуссии. Таким образом, можно уточнить упражнения с различными целевыми установками:  1. Усилить осознание обучающимися разнообразия факторов, связанных с употреблением алкоголя. Перечисление самих факторов, объяснение их сущности и последствий для человека и его семьи, - содержательная стороны упражнения.  2. Демонстрировать взаимосвязи и комплексный эффект причин и следствий употребления алкоголя.  3. Развить способности обучаемых распознавать наличие алкогольных проблем, даже если клиенты о них не говорят.  4. Усилить осознание обучаемыми ранних признаков алкогольных проблем и их способности к выявлению взаимосвязей между этими проблемами.  Первая из этих задач решается в малых группах в форме составления сценария беседы с клиентом.  Вторая задача решается в форме ролевой игры на фоне всей группы, когда в беседе предстоит выяснить не менее 10 признаков наличия у клиента алкогольных проблем.  **Информация для размышлений**   * В начале века были проведены опыты по изучению влияния ал­коголе на поведение и способности детей. Были отобраны 25 учени­ков в возрасте от 7 до 15 лет, все они были вполне здоровы и хорошо учились. Детям в зависимости от возраста давали 1-2 рюмки вина и наблюдали за ними на уроках. Сразу после приема алкоголя дети обнаруживали необычайную живость, предприимчивость, свободнее держались в поступках и на словах. Они быстрее читали, но в письме отмечалась неровность почерка, в арифметических действиях они допускали грубые ошибки. Выучивание наизусть давалось труднее. Характерно, что 13-15-летние мальчики были не в состоянии передавать своими словами содержание прочитанного. В то же время у всех изменялся характер: дети становились непослушными, дерзкими, с повышенным самомнением. * По данным научных исследований; употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом не только задерживается развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий, эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется, "тупеет" и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно. * Употребление алкогольных изделий в подростковом возрасте нередко способствует появлению или заострению таких черт характера, как раздражительность, агрессивность, замкнутость отчужденность. При неустойчивой нервной системе, еще не сформировавшихся жизненных взглядах и убеждениях подросток под влиянием алкоголя ста­новится более восприимчивым к воздействию примеров негативного поведения. * Мотивы употребления алкоголя подростками:   а) нравится, приятно - 45,1-60,6%;  б) влияние компании ровесников - 1l,2-22,5%;  в) снятие напряжения - 12-15,4%;  Формы прио6щения к алкоголю:  а) в кругу родных (родители, родственники);  б) в кругу друзей.  Родители приобщают детей к выпивке в 60,5% случаев, преимущественно в возрасте до 10 лет, приобщение к алкоголю в кругу друзей происходит в более старшем возрасте.   * По статистике, мальчики в 4 раза чаще пробуют спиртное в раннем возрасте, нежели девочки. Приобщение к алкоголю девочек протекает медленнее. Они в среднем на два года позже, чем мальчики, знакомятся с алкоголем, в более старшем возрасте происходит у них и наибольшее приобщение к употреблению спиртного в 15-!6 лет (у мальчиков в 13-14 лет). * До 11-летнего возраста первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают для "аппетита", "лечат" вином, а то и сам ребенок из любопытства пробует спиртное. В более старшем возрасте мотивами и, первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: праздник, семейное торжество, день рождения, прием гостей и т. д. С 14-15 лет появляются такие доводы, как "неудобно отстать от ребят", "друзья уговорили", "за компанию", "для храбрости" и прочее. * 91% семей, где подростки часто употребляют алкоголь, социально неустойчивые семьи. * Среди семей подростков, часто употребляющих алкоголь, процент неполных семей и повторных браков отмечается в 27-50% случаев. Неполная семья, наличие отчима (мачехи) встречается у подростков, часто употребляющих спиртное, в 2,5 раза чаще, чем у не потребляющих. * По данным науки, 51,7% семей подростков, часто употребляющих алкоголь, характеризуются напряженным психологическим климатом, между родителями происходят постоянные ссоры, скандалы и даже драки. * Среди семей подростков, часто употребляющих алкоголь, встречается 5,7% семей, в которых употребляют алкоголь оба родителя, 58,1% семей, в которых употребляет спиртное только отец, и нет ни одной семьи, в которой вообще бы не употреблялись алкогольные изделия. * По статистике, 53% подростков, часто употребляющих алкоголь, лишены внимания и контроля со стороны родителей. * В 54,1% семей подростков, часто употребляющих алкоголь, родители имеют только начальное или неполное среднее образование. * 76,9% подростков, употребляющих алкоголь, учатся плохо, 23% посредственно и только около 1,5% успевают чуть выше среднего уровня. * Около половины подростков, употребляющих алкоголь, читают мало книг, причем 19% из них не читают книг вообще. И это в тот возрастной период, когда интенсивность чтения у человека наи­большая. По 5-6 книг в месяц читают 5,7% подростков, но по содержанию это приключенческо-детективное чтение. * В 1953 году Джеймс Олдс и его коллеги вживляли электроды в мозг крыс. Крысы научались нажимать на рычаг, чтобы получать раздражение... Однажды научившись, они продолжали это делать с частотой несколько тысяч раз в час в течение десяти часов. Поскольку крыса трудилась с таким упорством, ее поведение означало, что ей "нравится" ощущение, вызываемое такой стимуляцией. Соответствующие области стали называть "центрами удовольствия". * В 1960 году душевое потребление алкоголя составило 3 литра в год. В это время прирост национального дохода составил 11-12%. К 1982 году душевое потребление алкоголя составило 12 литров. При таком массовом производстве и продаже алкоголя мы, по словам его апологетов, должны были разбогатеть и национальный доход должен был бы увеличиться в 4 раза. Он же снизился почти в 6 раз, составив всего 2%, и продолжает падать. Поэтому алкоголь губителен не только для пьющих граждан, он разоряет общество и государство. * Опыт России 1914 года показал, что уже через 3-4 недели после .введения "сухого закона" освободились камеры в полицейских участках, практически исчезло как явление хулиганство и т. д. * Около 60-90% преступлений совершается, людьми, находящимися в нетрезвом состоянии. * Ежегодный прирост алкогольной преступности в 1990-е годы ХХ в. составлял свыше 1,5%. * По данным ВОЗ, в разных странах мира от 15 до 90% заключенных-рецидивистов страдают алкоголизмом. * На основании данных выборочных исследований по 15 экономически развитым странам установлено, что ежегодный уровень хронического алкоголизма увеличился с 0,3 в 1900-1929 гг. и 3,3 в 1930-1940 гг. до 12,3 в 1955-1975 гг., то есть за 75 лет вырос в 40 раз. Если в конце XIX – начале ХХ вв. на 10 мужчин-алкоголиков приходилась одна женщина-алкоголичка, то позднее это соотношение стало 6:1, а ныне 3,6:1. * Новейшие исследования показали, что вредные последствия употребления алкоголя отцами более сильно отражается на дочерях, нежели на сыновьях. * Девушки, женщины спиваются в 3-4 раза быстрее, нежели юноши, мужчины. Значительно быстрее спиваются дети пьющих родителей, особенно девочки, девушки. * Психическая деградация женщин происходит в 3-5 раз быстрее, чем у мужчин. * По данным американских авторов, среди женщин, обратившихся за медицинской помощью в связи с невротическим состоянием, у 71,2% невроз был обусловлен пьянством мужа, а по данным отечественных ученых, у 2/3 жен, страдающих алкоголизмом, обнаруживаются те или иные признаки неврологических состояний, причем, 1/3 из них нуждается в госпитализации. * Германские ученые доказали, что при прочих равных условиях в возрасте, комплекции, количестве выпитого женский мозг поражается алкоголем в два с лишним раза быстрее мужского. * Если мужчина выпивает от 60 до 120 г алкоголя, то он рискует в 5 сильнее, чем непьющий, а женщина в 250 раз. * По данным московских ученых, почти 90% женщин считают невозможной встречу с мужчиной и физическую близость с ним без употребления алкоголя. |

* Около 60% осужденных за грабеж и разбой совершили эти преступления именно с целью добыть денег на выпивку.
* Около 20% бытовых, 46% уличных и до 18% производственных травм связаны с опьянением.
* По всем видам хулиганства, от мелкого до особо злостного с применением оружия свыше 90% преступлений совершено пьяными. Более 85% драк и ссор возникает на почве пьянства.
* На 1990 год в России 549 тыс. человек находились в исправительно-трудовых колониях разного режима, 124 тыс. в тюрьмах и 85 тыс. в спецкомендатурах при стройках народного хозяйства. В исправительно-трудовых колониях России находилось свыше 20 тыс. женщин.
* В 1985 г. наблюдался самый высокий уровень преступности за последние 20 лет. После антиалкогольных постановлений в 1986-1987 гг. общая преступность снизилась на четверть, а по тяжким преступ­лениям на треть. В 1988-1989 гг. уровень преступности вернулся к пиковым показателям 1985 г. Именно к этому времени уровень потребления алкогольных изделий почти достиг уровня 1985 г.
* В 1993-1994 гг. 43,5 тыс. детей стали жертвами преступлений, совершенных своими родителями. Ежегодно только в г. Москве в больницы поступает до 80 изувеченных детей, попавших под тяже­лую родительскую руку. Физическое наказание в качестве воспитательной меры используют, по данным анонимных опросов, 60% родителей.
* Среди детей в возрасте до 14 лет ежегодно отмечается около двух миллионов семейно-бытовых травм. Ежегодно убегают из дома около 50 тыс. детей. По данным МВД РФ число беспризорных детей в стране приближается к миллиону.
* Темпы роста правонарушений среди несовершеннолетних в 15 раз опережают общие показатели роста числа преступлений. По данным Генпрокуратуры, за 1991-1994 гг. число убийств, совершенных ма­лолетними, удвоилось. В целом же в 1996 г. в тех или иных преступлениях участвовало свыше 200 тыс. маленьких сограждан (в 1987 г. чуть более 100 тыс.).

**Узелки на память**

1. Главными врагами русских, россиян ныне являются их пороки: невежество, заблуждения, легкомыслие и беспечность в отношении к алкоголю и другим токсическим веществам.

2. Каждый русский, россиянин обязан образом жизни определиться в своей жизненной позиции: с кем он, с недругами своего народа или со своим народом. Третьего не дано.

3. XXI век для русских и союзных с ними народов может стать последним в их истории.

**Вопросы и задания:**

1. Как ты сможешь повлиять на отрезвление своих сверстников?

2. Что бы ты сказал своему Президенту, окажись с ним за одним обеденным столом?

3. Отправь заготовленные в классе письма руководителям города, района, области, края, республики, округа, страны.

**Домашнее чтение**

Алексей Марков

Я был на мусульманской свадьбе,

Чечен женился на ингушке.

Тебе, Россия, побывать бы

В ауле том, на той пирушке!

Держал он руку на Коране

И повторял: "Аллах великий!

Тебе клянусь: магометане

Всех обойдут иноязыких!"

В тарелке он растер окурок,

И пяткой - рюмку по паркету.

Сказал, насупив брови хмуро:

"К чертям! Пусть враг глотает это!"

Иван Дроздов

В номере 5 журнала "Знамя" за 1987 год напечатаны "Беседы с палачом" польского литератора К. Мочарского. Волею случая К. Мочарский оказался в одной тюремной камере с приближенным Гитлера фашистским генералом Штроопом. Вот откровения гене­рала:

"В беседах и при разработке планов в этой области в штабе рейхсфюрера СС мы проявляли озабоченность активностью натурального прироста коренного населения. Существовали различные планы решения этой проблемы. У меня был свой собственный вариант, но посвящать вас в его детали я не буду".

К. Мочарский далее пишет:

"Я неоднократно думал, что за вариант замышлял Штрооп по ограничению прироста населения Украины? Однако, кроме расстрелов, убийств, выселения за Урал, истребления голодом я ничего другого предложить был не в состоянии. Через какое-то время, когда мы рассуждали на другие темы, я узнал о штрооповом методе геноцида в рассрочку.

А именно, мы говорили о наркомании и алкоголизме. Штрооп, как я уже упоминал, являлся сторонником умеренного потребления крепких напитков, у него был также свой взгляд на употребление вина разными народами. О французах он говорил, что это страна "винных алкоголиков", которые страдают национальным недугом – циррозом печени. Англосаксы, по его мнению, постоянно хлещут виски. "Черчилль вечно был под газом. Поляки, русские, украинцы и скандинавы - это потребители водки".

- А почему бы украинцам не дать вволю водки, раз они жить без нее не могут? - изрек он однажды. - Кроме того, им надо разрешить петь: тут они действительно мастера. А если бы водка, высокоградусная водка стоила гроши и продавалась на каж­дом шагу, украинцы только благодарили бы нас за общедоступность такого рода удовольствий".

Мочарский далее заключает:

"План , Штроопа заключался в том, чтобы споить украинский народ (и другие народы Советского Союза), доведя его в пределах двух-трех поколений до деградации".

Мочарский говорил Штроопу: у них много книг, они любят читать. Книги будут поддерживать в славянах дух свободолюбия и разума.

Штрооп и на это имел свои планы. Он говорил, что мы бы водку обменивали им за книги, и таким образом, быстро бы лишили источника разума и высоких стремлений.

Так гитлеровцы замышляли окончательно решить так называемый русский вопрос.

Ныне Штроопу вторит депутат Шмелев, призывающий открыть все шлюзы для спиртного. И не то странно, что находятся люди, желающие такой судьбы славянским народам; странно, что Шмелев находит у многих поддержку и более того - пользуется нашим, доверием и даже высоким почтением.

**Алкоголь: мифы и реальность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мифы | | Реальность | |
| 1. Алкоголь - пищевой продукт. | | 1. Согласно решению Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ), еще в 1975 году алкоголь был признан наркотиком, подрывающим человеческое здоровье. | |
| 2. Умеренное потребление алкоголя полезно для здоровья и безопасно для общества. | | 2. Специалисты ВОЗ предупреждают: не существует минимального порога, ниже которого алкоголь можно употреблять без риска. Алкоголь вызывает зависимость, рак и хронические заболевания печени, может приводить к несчастным случаям в быту, на производстве и на дорогах, а также к рискованному сексуальному поведению, самоубийствам, семейным проблемам, насилию и преступлениям. Эксперты ВОЗ считают, что концепция умеренных доз для улучшения здоровья в значительной мере инспирирована в ком­мерческих целях. | |
| 3. Употребление алкоголя снижает риск сердечно-сосудистых заболева­ний. | | 3. Специалисты ВОЗ считают: "Существуют иные способы снижения риска сердечно-сосудистых заболевании: избегайте курения, занимайтесь физической деятельностью, ешьте меньше жиров. Те, кто уже предпринимают эти меры предосторожности, вряд ли смогут еще больше снизить свой риск с помощью небольших выпивок". | |
| 4. Алкоголь излечивает от простуды. | | 4. При простудных заболеваниях, особенно гриппе, прежде всего страдает головной мозг. Дополнительный удар по мозгу приводит к ухудшению состояния больного. | |
| 5. Алкоголь согревает. | | 5. Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замерз, были в состоянии алкогольного опьянения. Спиртное действует на сосудо-двигательный центр так, что приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотда­чу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается. | |
| 6. Спиртное и баня излечивают многие болезни | | 6. При высоких температурах повышается нагрузка на сердце. Но когда к этой нагрузке добавляется еще и алкогольная нагрузка, то провоцируется острая сердечная недостаточность, отек мозга и легких. В медицине известно немало случаев, когда любителям совмещать баню и спиртное пришлось заплатить за это жизнью. | |
| 7. Пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие изделия. | | 7. Формула этилового спирта во всех алкогольных изделиях одна. "Замаскированность" же алкоголя в изделиях приводит к тому, что их употребляют чаще и в больших объемах. Юношеский алкоголизм нередко начинается с: пива, а женский - с вина. Во Франции цирроз печени занимает третье место в структуре смертности мужчин. Ежегодные потери от алкоголя там равны потерям от ядерного взрыва над Хиросимой. | |
| 8. Алкоголь выводит из организма радионуклиды, алкоголь помогает выжить при радиационной опасности. | | 8. Ученые исследовали эту проблему и установили, что алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его, что "алкоголь не может служить не профилактическим, ни лечебным средством". Эта провокация возникла в секретных американских материалах после того, как в 1942 году в СССР было принято решение о создании атомного оружия. Результаты известны. Так, к моменту аварии на Чернобыльской АЭС, 40% обслуживающего персонала были алкоголиками. |
| 9. Алкоголь увеличивает потенцию. | | 9. Исследования показали, что под влиянием алкоголя потенция, наоборот, снижается. Разгадка легенды в том, что алкоголь снимает барьеры, растормаживающие поведение. Однако еще Шекспир писал, что "алкоголь увеличивает возбуждение, но затрудняет исполнение". |
| 10. Пьянство -извечная русская традиция. | | 10. Исследования историков показывают, что в старину на Руси пили лишь меды и квасы. В средневековье брагу варили лишь по великим праздникам. Спаивание народа началось при Иване Грозном, когда появились первые царевы кабаки для "пополнения царской казны". Но еще при Петре самым крепким изделием была водка крепостью всего 16 градусов. С появлением промышленного производства водки (XIX в.) появился алкоголизм. Но благодаря сопротивлению спаивания, с 1914 по 1921 год в России удерживалась трезвость. Новая полна спаивания началась в начале 60-х годов ХХ столетия, что историки связывают с реализацией плана Даллеса по разложению СССР изнутри. Среднемирового уровня употребления (5 литров) Россия достигла лишь к середине 60-х годов. А в настоящее время размах пьянства и алкоголизма признан беспрецедентным за всю историю России. По официальным источникам, на душу населения в России приходится более 15 литров абсолютного алкоголя в год. Специалисты считают, что фактически пьем 25 литров. Ситуация признана как алкогенетическая катастрофа. |

**Литература:**

Алкоголь и другие наркотические вещества. – Н. Новгород, 1994. – 130 с.

Аникин С.С. Трезвенное воспитание – основа психолого-педагогической профилактики наркотизма в школах и других учебных заведениях. – Красноярск: клуб "Здоровая семья", 2002. – 179 с.

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

Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. – Л., 1991. – 160 с.

Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – Минск: Нар. асвета, 1987. – 175 с.

Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании. – М.: Просвещение, 1987. – 80 с.

Колесов Д.В. Не допустить беды. – М.: Педагогика, 1988. – 160 с.

Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пособие для учителя. – М., 1992. – 86 с.

Колесов Д.В., Мельников Г.В. Актуальные вопросы антиалкогольной пропаганды и пути повышения ее эффективности. – М.: Знание, 1988. – 64 с.

Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков. – Минск: Беларусь, 1988. – 207 с.

Константинов А.А. Антиалкогольное воспитание молодежи. История. Опыт. Проблемы. – Пермь: Знание, 1988.

Красновидова С.С. Горько! Очень горько! – Л.: Лениздат, 1987. – 60 с.

Красновидова С.С. Содержание и формы антиалкогольного воспитания учащихся. – Л.: АПН СССР, 1985. – 16 с.

Красновидова С.С. Содержание и формы антиалкогольной пропаганды среди учащихся. – Л.: АПН СССР, 1985. – 32 с.

Маюров А.Н. Программа учебного курса "Психолого-педагогическая профилактика наркотизма у девиантных детей". – Н. Новгород: МУНФ, IVES, МАФР, 1999 – 34 с.

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

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

Маюров А.Н. Боец - Казань, 1999 – 12 с.

Скотт Д. Антиалкогольное просвещение. – М.: Росс. гос. соц. институт, 1992. – 99 с.

**Глава 8**

**Итоговое занятие**

Теперь, по истечению занятий в 8 классе вы многое стали знать о коварной сущности табака, алкоголя и других наркотиках. Давайте сегодня займемся вопросами и ответами на них, которые мы с вами прошли за весь год обучения.

Вопрос 1. Почему животные не потребляют алкоголь?

Вопрос 2. У моего товарища есть друг, который курит и его этому учит. Дружить ли мне с ним или нет?

Вопрос 3. В православной церкви применяется в причастии алкоголь. Опасно это или нет для здоровья?

Вопрос 4. Лекарства на спирту это тоже яд?

Вопрос 5. Врачи говорят, что красное вино полезно для сердечно-сосудистой системы. Правда ли такое?

Вопрос 6. Вреден ли кефир? Ведь в нем тоже есть алкоголь.

Вопрос 7. Полезно ли безалкогольное пиво и вино?

Вопрос 8. Мне нравиться одна девочка, но она курит. Как мне быть?

Вопрос 9. Я не курю и не потребляю алкоголь. Взрослые ребята говорят мне, что я лох. Как быть?

Вопрос 10. Я не курю и употребляю водку. А вот шампанское на Новый год немного попробовать могу. Это, что тоже вредно?

Вопрос 11. Многие земляне курят и потребляют алкоголь, но некоторые из них доживают до 80 и 90 лет?

Вопрос 12. Почему алкоголь и табак продают в продуктовых магазинах, хотя мы на уроках изучали, что они и есть настоящие яды и наркотики?

Вопрос 13. Если вас избрали Президентом страны, какой закон в отношении табака, алкоголя и других наркотиков вы приняли бы в первую очередь?

**Содержание:**

Глава 1. «Да здравствует чистый воздух!» ………………………………

Глава 2. Еще раз о табачном обмане ….………………………………….

Глава 3. Законодательство и табачная реклама …………………………

Глава 4. Невидимый фронт. История алкоголизации России

и истории трезвеннических движений …………………………………..

Глава 5. Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия и как они влияют на здоровье человека ……………………….

Глава 6. Формирование алкогольной зависимости ……………………..

Глава 7. Социальные беды ……………………………………………….

Глава 8. Итоговое занятие ……………………………………………….

1. \* Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. – Казань: ДАС, 2001, с. 22-25. [↑](#footnote-ref-1)
2. \* Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г.А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998, с. 38-40. [↑](#footnote-ref-2)
3. \* Использованы материалы из книги Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. – М.-Воткинск, 2000, с. 24-28. [↑](#footnote-ref-3)