ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

# ОБЩЕЕ ДЕЛО

общее-дело.рф

12+

# Программа для проведения интерактивных занятий

Проект Общероссийской общественной организации «Общее дело»

## Здоровая Россия – ОБЩЕЕ ДЕЛО!

**УДК 37.015.3(075)**
**ББК 74.005.56я73**
**З-46**

***Составители:***
*психолог-педагог по направлению “Психология зависимости” А.А. Дегтярев*
*педагог М.А. Дегтярева*
*психолог-педагог по направлению “Психология зависимости”, кандидат искусствоведения Я.В. Ковалевский*
*психолог-педагог А.И. Ковалевская*

***Редакторы:***
*Я.В. Ковалевский, А.И. Ковалевская*

***Рецензент:***
*кандидат психологических наук, доцент В.В. Барцалкина*

**З-46**
**Здоровая Россия - Общее Дело:**
Программа для проведения интерактивных занятий/ сост.: А. А. Дегтярев, М. А. Дегтярева, Я. В. Ковалевский, А. И. Ковалевская. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2015. - 43 с.

Данная программа представляет собой удобный алгоритм проведения занятий по первичной профилактике употребления психа-активных веществ (ПАВ). С ее помощью можно провести четыре интерактивных урока с высокой степенью эффективности информирования о пагубности воздействия алкоголя, табака и других ПАВ на физическое и психическое здоровье человека.
Программа рассчитана на использование в образовательных учреждениях на уроках по Основам безопасности жизнедеятельности, а также на внеклассных и внеаудиторных занятиях, классных часах, на выездных общественных мероприятиях каникулярного характера и т.д.

Дизайн: А.В. Культенко
Верстка: А.В. Паршев

© Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2015

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕЕ ДЕЛО
общее-дело.рф

# Здоровая Россия - «Общее дело»

## Проект Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело»

Проект ставит своей целью активно способствовать осуществлению приоритетных направлений Концепции государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р. Также Проект направлен на активную поддержку в реализации Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ.

Проект «Здоровая Россия - Общее дело» прошел экспертизу и поддержан Агентством стратегических инициатив, ФСКН России, Департаментом Здравоохранения и Департаментом Образования Москвы, Московским Государственным Психолого-педагогическим университетом, Московским научно-практическим центром наркологии.

Рекомендован Министерством образования и науки РФ и включен в образовательную программу всех средних и средне-специальных образовательных учреждений на территории России в рамках преподавания «Основ безопасности жизнедеятельности».

Министерство образования и науки
Российской Федерации

# Содержание

О Программе ..... 3

Занятие №1. «Секреты манипуляции: алкоголь» ..... 5

Занятие №2. «Секреты манипуляции: табак» ..... 9

Занятие №3. «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека» ... 14

Занятие №4. «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе» ..... 18

Занятие №5. «Наркотики: секреты манипуляции» ..... 23

Факты к размышлению ..... 28

Мудрые высказывания ..... 39

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕЕ ДЕЛО
общее-дело.рф

# О Программе

**Цель программы** – содействие образовательным процессам по развитию и укреплению в молодежной среде ценностей здорового образа жизни, свободного от употребления алкоголя, табака и любых других наркотических веществ.

- Программа заключается в проведении интерактивных занятий для учащихся с просмотром и последующим коллективным обсуждением видеофильмов «Секреты манипуляции. Алкоголь», «Секреты манипуляции. Табак», «День рождения», «История одного обмана» и «Наркотики. Секреты манипуляции».

- Занятие предназначено для проведения в одном классе или группе учащихся. Три занятия посвящены профилактике употребления алкоголя, одно занятие - профилактике табакокурения. Занятия могут проходить с периодичностью один раз в неделю или два раза в месяц. Продолжительность каждого занятия - от 45 до 80 минут, в зависимости от расписания учебного заведения.

- Занятие также могут проводить учащиеся старших классов или курсов для учащихся младших по отношению к ним классов или курсов при условии предварительной подготовки с педагогом или психологом. Благодаря этому исчезает возрастной барьер между ведущим занятия и присутствующими в аудитории, и материал воспринимается эффективней (принцип «сверстник – сверстнику»). Для проведения одного занятия привлекаются один либо два ученика или студента из старших классов или курсов.

# Задачи занятий

**Обучающие:** сформировать понимание важности здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции; правильное представление о пагубности употребления алкогольных, табачных и наркотических изделий.

**Развивающие:** развить критическое мышление, способность адекватно воспринимать поступающую информацию;
умение планировать дальнейшую деятельность, сравнивать, анализировать, делать выводы.

**Воспитательные:** мотивировать учащихся на полный отказ от употребления любых психоактивных веществ, показав ценность здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции.

**Тип урока:** получение новых знаний.

**Форма урока:** интерактивное занятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

**Материально-техническое оснащение урока:**

- MP-4 диск с документальными фильмами «Секреты манипуляции. Алкоголь», «Секреты манипуляции. Табак», «История одного обмана», «День рождения» и «Секреты манипуляции. Наркотики»
- компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы; или телевизор с MP-4 проигрывателем.

**Занятия могут проводиться:** на уроках ОБЖ, классных часах, внеклассных или внеаудиторных занятиях.

**Структура занятия следующая:**
1. Анонс фильма, программы занятия.
2. Совместный просмотр видеоматериала.
3. Обсуждение материала, вопросы и ответы.

*Чтобы занятие прошло интересно и имело серьезный профилактический эффект, ведущему рекомендуется при подготовке к нему заранее внимательно посмотреть фильм, который будет обсуждаться в аудитории, обращая особое внимание на те моменты в фильме, по которым будут задаваться вопросы во время занятия.*

# ЗАНЯТИЕ #1

## Тема занятия: «Секреты манипуляции: алкоголь»

### Совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции: алкоголь»

*Время просмотра: 29 минут.*

**Представьтесь.**
Представьте цель занятия.

*Цель нашего общения – узнать правду, которую от нас по тем или иным соображением часто скрывают. Почему люди покупают и пьют алкоголь? Является ли это их личным выбором, или кто-то сформировал его за них? Какие техники и алгоритмы используют, чтобы вовлекать людей в употребление алкоголя? Это знание необходимо для того, чтобы быть свободными от манипуляций, здоровыми и успешными.*

**Объявите регламент занятия:**

а) совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь»;
б) коллективное обсуждение.

Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предупредите, что будут вопросы. Порекомендуйте записать факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос.

**Включите фильм «Секреты манипуляции. Алкоголь».**

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

# Вопросы

## Вопросы для совместного обсуждения фильма

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

**1. Что вы узнали нового, что больше всего запомнилось из фильма?**

**2. Как менялся ГОСТ на спирт с течением времени?**

Правильный ответ:
*За 20 лет, с 1973 по 1993 год, из первоначального определения полностью исчезли слова, что спирт относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.*

**3. Почему употребление спиртного часто приводит к бесплодию или рождению больных детей?**

Правильный ответ:
*Алкоголь является сильнейшим мутагеном, т.е. наносит непоправимые генетические повреждения. Спиртное безвозвратно разрушает ДНК мужских и женских половых клеток. Поврежденные клетки дают начало рождению больных детей или вообще становятся непригодны к оплодотворению. Каждый человек обладает сокровищем – уникальным кодом ДНК, но если он употребляет алкоголь, то навсегда его теряет.*

**4. Зачем придумали алкогольные коктейли?**

Правильный ответ:
*Чтобы вовлечь молодежь и детей в употребление алкоголя. Для этого производители уменьшили содержание спирта, добавили подсластители, улучшители вкуса, создали яркую упаковку.*

**5. К чему приводит употребление пива?**

Правильный ответ:

*В состав пива входят фитоэстрогены – растительный аналог женских половых гормонов. Переизбыток гормонов у женщины вызывает рост волос на лице (усы, борода), ожирение, бесплодие. У мужчин из-за фитоэстрогенов по женскому типу на бедрах и талии откладывается жир, растет живот, дряхлеют мышцы, появляется импотенция.*

**6. Почему в кино и телесериалах присутствуют сцены употребления алкоголя?**

Правильный ответ:

*Это скрытая реклама спиртного. Методы скрытой рекламы идеально подходят для продвижения товаров, реклама которых ограничена законом, в том числе алкоголя и табака. Посмотрев сериал или кино, где герои пьют алкоголь, люди постепенно начинают принимать это за норму поведения. Человек будет думать: «Это нормально. Если многие пьют, значит, и я должен так делать».*

**7. Кто и зачем распространяет стикеры «Продажа спиртного запрещена лицам до 18 лет»?**

Правильный ответ:

*Алкогольные компании сами разработали и распространяют эти наклейки. Молодых людей убеждают, что алкоголь разрешено употреблять только взрослым. Пользуясь тем, что подростки стремятся выглядеть взрослее, их таким образом втягивают в употребление спиртного.*

**8. Приносит ли продажа алкоголя доход государству?**

Правильный ответ:

*Не приносит. По данным Общественной палаты РФ за 2010 год, прямые и косвенные потери от алкоголя в нашей стране как минимум в 20 раз превысили доходы от акцизов. Это значит, бюджет страны на каждый 1 рубль дохода от продажи алкоголя теряет 20 рублей.*

**9. Каковы последствия распространения алкоголя в России?**

Правильный ответ:

*82% убийств, 75% самоубийств, 50% аварий, 50% изнасилований происходит в состоянии алкогольного опьянения. Ежедневно от алкоголя в нашей стране погибает около 2000 человек.*

**10. Приведите примеры последствий антиалкогольных мер в нашей стране в разное время.**

Правильный ответ:
*После принятия сухого закона в 1914 году резко сократилась прес-тупность: например, в Туле – на 75%, а в Костроме даже на 95%. Производительность труда, в свою очередь, выросла на 60%. После антиалкогольных мер 1985 года преступность сократилась в полтора раза. Произошел резкий скачок рождаемости: в 1985-87 гг. рождалось на 600 тыс. младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет.*

# Итоги

**Подведите итог занятия:**

Алкоголь – не специфический пищевой продукт, а наркотик, разрушающий физическое и психическое здоровье человека. Алкогольный бизнес строится на незнании людей о последствиях употребления спиртного. Производители алкогольной продукции внедряют в общество заведомо ложную информацию о том, что якобы существует «культурное» употребление алкоголя, его «безопасные» дозы.

Если вы хотите быть здоровыми и счастливыми, необходимо исключить алкоголь из вашей жизни.

*Будьте разумны! Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!*

Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Трем самым активным учащимся подарите по диску с фильмами организации «Общее дело».

Если до конца учебного занятия осталось время, посмотрите вместе с аудиторией видеоролики организации «Общее дело».

# ЗАНЯТИЕ #2

## Тема занятия: «Секреты манипуляции: табак»

### Совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Табак»

*Время просмотра: 30 минут.*

- **Представьтесь.**
  Представьте цель занятия.

  *Цель нашего общения – узнать правду, которую от нас по тем или иным соображением часто скрывают. Сегодня мы вместе проведем расследование и выясним, что от нас утаивают производители сигарет, к чему на самом деле приводит курение. Это знание поможет вам в дальнейшем делать свой правильный выбор, а значит, быть свободным и не стать жертвой обмана.*

- **Объявите регламент занятия:**

  а) совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Табак»;
  б) коллективное обсуждение.

- Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предупредите, что будут вопросы. Порекомендуйте записать факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос.

**Включите фильм «Секреты манипуляции. Табак».**

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

# Вопросы

## Вопросы для совместного обсуждения фильма

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

**1. Что вы узнали нового, что больше всего запомнилось из фильма?**

**2. Зачем был придуман сигаретный фильтр?**

Правильный ответ:
*Сигаретный фильтр был придуман для создания иллюзии безопасного курения. Это способ манипуляции, чтобы люди начинали и не бросали курить.*

**3. Действительно ли так называемые «легкие» сигареты безопаснее обычных? Зачем их придумали?**

Правильный ответ:
*«Легкие» сигареты так же опасны, как и обычные. Ложь об их безопасности – рекламный трюк табачных компаний. Уменьшение количества смол и никотина не снижает риск возникновения заболеваний и не уменьшает зависимость. «Легкие» сигареты придумали, чтобы курильщик не бросал эту пагубную зависимость, а продолжал курить якобы «более безопасные» сигареты и дальше отдавал свои деньги производителям сигарет.*

**4. С какой целью выпускают тонкие сигареты?**

Правильный ответ:
*Чтобы втянуть в курение девушек и женщин. Производители пытаются создать представление, что курение – это модный атрибут, неотъемлемая часть красивого стиля жизни, что сигарета – это, якобы, предмет эстетики, украшающий девушку или женщину.*

**5. Почему на пачке сигарет не указан их состав?**

Правильный ответ:
*Если производители будут писать состав, это отпугнет покупателя. Поэтому весь перечень ядовитых веществ они заменяют одним словом – СМОЛА. Это очередной обман, чтобы заработать деньги на тех, кто курит.*

**6. Зачем в сигареты добавляют мочу животных?**

Правильный ответ:
*Моча животных, входящая в состав сигарет, усиливает действие никотина. Она защелачивает табачный дым, благодаря чему никотин быстрее всасывается в кровь и попадает в головной мозг. Появляется наркотическое привыкание к никотину, и наступает очень быстрая зависимость от сигарет.*

**7. Кто и зачем распространяет стикеры «Продажа сигарет запрещена лицам до 18 лет»?**

Правильный ответ:
*Табачные компании сами разработали и распространяют эти наклейки. Молодых людей убеждают, что курение разрешено только взрослым. Поскольку подростки стремятся выглядеть взрослее, таким образом их втягивают в курение, заставляя думать: «Я курю – значит, я взрослый».*

**8. Почему из-за курения зубы желтеют и разрушаются?**

Правильный ответ:
*Температура вдыхаемого курильщиком дыма около 80 градусов, тогда как температура окружающего воздуха, например, осенью – всего около 5 градусов. При курении вдыхание дыма сменяется вдыханием холодного воздуха. Из-за резкого перепада температуры в полости рта зубная эмаль трескается, и в эти трещины проникают ядовитые компоненты сигаретного дыма, что приводит к желтизне и разрушению зубов.*

**9. В чем опасность пассивного (принудительного) курения?**

Правильный ответ:
*85% табачного дыма невидимо невооруженным взглядом, т.е. люди не замечают, как вдыхают его. Дым от тления сигареты из-за более низкой температуры ее горения содержит в 3 раза больше бензапирена – сильнейшего ракообразующего соединения, и в 50 раз больше никотина, чем дым при затяжке.*

**10. Почему от курения кожа становится дряблой, морщинистой и приобретает желтоватый цвет?**

*Правильный ответ:*
*Курение вызывает спазм сосудов, т.е. их сужение. Это нарушает процесс питания клеток кожи кислородом. Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды на полтора часа. Это означает, что человек, курящий с интервалом в полтора часа, создает в коже постоянное кислородное голодание. Кожа теряет эластичность, упругость, становится дряблой.*

**11. Почему курение часто приводит к рождению больных детей или бесплодию?**

*Правильный ответ:*
*В табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации – непоправимые генетические повреждения. Эти вещества безвозвратно разрушают ДНК мужских и женских половых клеток. Поврежденные клетки дают начало рождению больных детей или вообще становятся непригодны к оплодотворению.*

**12. Почему в кино и телесериалах присутствуют сцены курения?**

*Правильный ответ:*
*Это скрытая реклама курения, за которую табачные компании платят огромные деньги. Сцена курения в кино или сериале – манипуляция сознанием человека с целью сформировать представление о стиле жизни, в котором курение является нормой или даже чем-то предпочтительным.*

# Итоги

- **Подведите итог занятия:**

  Курение вовсе не так безобидно, как пытаются нам внушить производители сигарет. В действительности оно вызывает наркотическую зависимость и сильное разрушение здоровья. Чтобы стать сигаретным наркоманом, ребенку достаточно, в среднем, всего семи сигарет. Теперь, когда вам многое стало известно про сигареты, про то, как людей обманывают, втягивая в курение, вы сможете сделать правильный, по-настоящему свой выбор.

*Будьте разумны! Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!*

- Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

- Трем самым активным учащимся подарите по диску с фильмами организации «Общее дело».

- Если до конца учебного занятия осталось время, посмотрите вместе с аудиторией видеоролики организации «Общее дело».

# ЗАНЯТИЕ #3

## Тема занятия: «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека»

### Совместный просмотр фильма «День рождения»

*Время просмотра: 27 минут.*

- **Представьтесь.**
  Представьте цель занятия.

  *Цель нашего общения - узнать правду, которую от нас по тем или иным соображением часто скрывают. Как употребление спиртного влияет на будущее потомство? Что нужно знать, чтобы у нас в будущем были здоровые дети? Эта информация необходима нам для того, чтобы быть свободными от манипуляций, здоровыми и успешными.*

- **Объявите регламент занятия:**

  а) совместный просмотр фильма «День рождения»;
  б) коллективное обсуждение.

- Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предупредите, что будут вопросы. Порекомендуйте записать факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос.

**Включите фильм «День рождения».**

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

# Вопросы

## Вопросы для совместного обсуждения фильма

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

**1. Что вы узнали нового, что больше всего запомнилось из фильма?**

**2. Влияет ли употребление алкоголя человеком на здоровье его будущих детей?**

Правильный ответ:
*По мнению специалистов, алкоголь – одна из главных причин рождения больных детей. Спиртное одинаково вредно как для мужчин, так и для женщин. В 1960-х годах душевой показатель употребления алкоголя в нашей стране составлял 3 литра, в это время около 20% всех детей рождалось с отклонениями в состоянии здоровья. В настоящее время уровень употребления алкоголя в России – 15-18 литров в год, теперь более 60% всех новорожденных детей имеют серьезные отклонения в здоровье, а абсолютно здоровым рождается только 1 ребенок из 20.*

**3. Увеличивается ли риск заболевания будущих детей, если родители начинают употреблять алкоголь в юном возрасте?**

Правильный ответ:
*Да, увеличивается во много раз. Молодой организм еще окончательно не сформирован, рост продолжается, и при приеме алкоголя риск повреждения клеток, отвечающих за рождение будущих детей, наиболее высок.*

**4. Зачем в древней Индии клеймили некоторых женщин, выжигая у них на лбу бутыль?**

Правильный ответ:
*В древней Индии употребление алкоголя женщинам было строжайше запрещено. Нарушавших этот закон клеймили. Это делалось для того, чтобы все, и в первую очередь мужчины, собирающиеся жениться, знали, что у этой женщины могут родиться больные дети.*

**5. Как принятие алкоголя женщиной во время беременности влияет на здоровье будущего ребенка?**

Правильный ответ:
*Употребление даже самых маленьких доз алкоголя, причем любого, вредит здоровью будущего ребенка. В зависимости от того, на какой стадии беременности женщина приняла алкоголь, у будущего малыша могут развиться те или иные заболевания: умственная отсталость, физические уродства.*

**6. Может ли алкоголь стать причиной бесплодия у мужчины и женщины?**

Правильный ответ:
*Да. По оценкам специалистов, каждая пятая семья в нашей стране бесплодна, и основная причина этого - употребление алкоголя.*

**7. Бывают ли безопасные дозы алкоголя?**

Правильный ответ:
*Нет. Алкоголь даже в малых дозах поражает клетки всего организма, деформирует их. Например, при употреблении одной бутылки пива безвозвратно гибнут около 3 тыс. клеток головного мозга, и они уже никогда не восстановятся. Кроме этого, алкоголь разрушает клетки репродуктивной системы, которые также не восстанавливаются.*

**8. Как алкоголь сочетается с фактором загрязнения окружающей среды?**

Правильный ответ:
*Алкоголь многократно усиливает вредное воздействие загрязненной окружающей среды на организм человека.*

*Эксперименты доказали, что химические вещества из загрязненной среды практически не влияют на ДНК половых клеток. Но как только вместе с окружающим загрязнением в организм проникает алкоголь, немедленно происходят сильные непоправимые разрушения цепочек ДНК. Алкоголь - это основная причина рождения больных детей и бесплодия у человека.*

# Итоги

- **Подведите итог занятия:**

Употребление алкоголя, причем любого, сильно вредит здоровью человека. Спиртное даже в малых дозах поражает клетки всего организма, деформирует их, и в первую очередь это происходит с половыми клетками. Если человек употребляет алкоголь, у его будущего ребенка могут развиться те или иные заболевания: умственная отсталость, физические уродства. Теперь, когда мы знаем правду, мы можем сделать для себя по-настоящему правильный выбор в пользу естественной трезвости.

*Будьте разумны, не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!*

- Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

- Трем самым активным учащимся подарите по диску с фильмами организации «Общее дело».

- Если до конца учебного занятия осталось время, посмотрите вместе с аудиторией видеоролики организации «Общее дело».

# ЗАНЯТИЕ #4

## Тема занятия: «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе»

### Совместный просмотр фильма «История одного обмана»

*Время просмотра: 29 минут.*

- **Представьтесь.**
  Представьте цель занятия.

  *Цель нашего общения – узнать правду, которую от нас по тем или иным соображением часто скрывают. Почему многие иностранцы уверены, что в России всегда пили алкоголь? Откуда появилась в нашей стране эта якобы национальная традиция, которая на самом деле является мифом, ложью, навязанной извне? Кому это выгодно? Нам важно это узнать, чтобы быть свободными от манипуляций, здоровыми и успешными.*

- **Объявите регламент занятия:**

  а) совместный просмотр фильма «История одного обмана»;
  б) коллективное обсуждение.

- Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предупредите, что будут вопросы. Порекомендуйте записать факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос.

**Включите фильм «История одного обмана».**

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

# Вопросы

**Вопросы для совместного обсуждения фильма**

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

**1. Что вы узнали нового, что больше всего запомнилось из фильма?**

**2. Какова безвредная для человека доза алкоголя?**

Правильный ответ:
*Безвредных доз алкоголя не существует. Еще академик Павлов писал: «Институт, ставящий себе непременной целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости не имеет право именоваться или считаться научным институтом».*

**3. Как алкоголь влияет на умственные способности человека?**

Правильный ответ:
*Самое сильное влияние спиртное оказывает на головной мозг и нервную систему, там этот яд имеет свойство накапливаться. После каждой выпивки в голове человека появляется целое кладбище погибших клеток мозга – нейронов. Две бутылки пива убивают 6500 нейронов коры головного мозга.*

**4. Какое место по уровню употребления алкоголя занимала Россия по сравнению со странами Европы и США в конце XIX– начале XXвека?**

Правильный ответ:
*Предпоследнее. В России 95% молодежи, 90% женщин и 47% мужчин никогда не употребляли алкоголь, даже по праздникам.*

**5. Приносит ли продажа алкоголя доход государству?**

Правильный ответ:
*Не приносит. В 1980-е годы прямые и косвенные потери от алкоголизации населения превысили доходы от продажи алкоголя как минимум в 3,5 раза. На каждый заработанный от продажи алкоголя рубль бюджет терял три рубля.*

**6. Сколько алкоголя потребляли в России в 1960-х годах, и сколько - в 1980-х?**

*(Запишите ответы на доске в столбик.)*
Правильный ответ:
*Употребление алкоголя в 60-е годы – 3 литра в год,*
*в 80-е – 11 литров в год на душу населения.*

**7. А сколько школ для умственно отсталых детей было в разных областях СССР в 60-х и 80-х годах?**

*(Запишите ответы на доске в столбик.)*
*Правильный ответ:*
*В Омской области: в 60-е годы – 2 школы, в 80-е годы – 19 школ;*
*в Донецкой области: в 60-е годы – 4 школы, в 80-е годы – 38 школ;*
*в республике Хакасия: в 60-е годы – 1 школа, в 80-е годы – 9 школ.*
*Рост употребления алкоголя населением в 3,5 раза, с 3 до 11 литров, вызвал увеличение рождаемости умственно отсталых детей в 9 раз.*

**8. Какие изменения в рождаемости произошли после антиалкогольных мер 1985 года?**

Правильный ответ:
*В 1985-87 гг. рождалось на 600 тыс. младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет. Несмотря на увеличение производства суррогатов (подделок), смертность от алкогольных отравлений снизилась на 56%, т.е. в 2 раза.*

**9. Что такое «теория культурного пития»? Зачем ее разработали и каковы ее последствия? Что такое псевдовыбор?**

Правильный ответ:
*Согласно теории так называемого «культурного пития», человек может либо пить много и быть алкоголиком, либо «выпивать культурно, умеренно».*

*Эту теорию разработали якобы для того, чтобы научить население выпивать и при этом не спиваться.*
*Но в действительности, в результате насаждения этой теории употреблять алкоголь стали те, кто прежде этого не делал. Здесь используется простой психологический прием «псевдовыбор». Псевдовыбор, или ложный выбор - это когда предлагая на выбор вроде бы разные варианты, заранее навязывают определенное решение. Людям не предлагают выбор из «пить алкоголь» и «не пить алкоголь совсем», а предлагают выбрать из «пить культурно» или «стать алкоголиком». Вариант «не пить совсем» опускается. Таким образом, нас заставляют отдавать свои деньги за разрушение собственного здоровья и судьбы.*

**10. Является ли употребление алкоголя нашей национальной традицией, или же это навязанный миф? Кому выгодно создавать такие мифы?**

Правильный ответ:
*Нет, не является, это выдумка. До 1960 года Россия была одной из самых трезвых стран Европы. Этот миф создан для того, чтобы корпорации, производящие алкоголь, зарабатывали деньги на обманутых россиянах.*

# Итоги

- **Подведите итог занятия:**

  До середины 20-го века Россия была одним из самых непьющих государств. Для того, чтобы ослабить, а затем разрушить нашу страну, сократить население, в течение нескольких десятилетий российскому народу навязывали и продолжают навязывать идею естественности употребления алкоголя, внедрили в сознание разрушительную теорию «культурного пития», приучили считать наркотический яд - алкоголь - пищевым продуктом. Помните, безопасных для человека доз алкоголя не существует! Теперь, когда мы знаем правду, мы можем сделать для себя по-настоящему правильный выбор в пользу естественной трезвости.

  *Будьте счастливы, здоровы, разумны, не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!*

- Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

- Трем самым активным учащимся подарите по диску с фильмами организации «Общее дело».

- Если до конца учебного занятия осталось время, посмотрите вместе с аудиторией видеоролики организации «Общее дело».

# ЗАНЯТИЕ #5

## Тема занятия: «Наркотики: секреты манипуляции»

### Совместный просмотр фильма «Наркотики. Секреты манипуляции»

*Время просмотра: 36 минут.*

- **Представьтесь.**
  Представьте цель занятия.

  *Цель нашего общения – узнать правду, как попадают в наркозависимость. Сегодня мы вместе проведем расследование и раскроем уловки наркодельцов, узнаем, почему и как молодые люди начинают употреблять наркотики. Это знание поможет нам в дальнейшем делать правильный выбор, а значит – быть свободным, и не стать жертвой обмана.*

- **Объявите регламент занятия:**

  а) совместный просмотр фильма «Наркотики. Секреты манипуляции»;
  б) коллективное обсуждение.

- Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предложите им по ходу просмотра записывать те моменты, которые покажутся непонятными или вызовут вопрос.
  Перед просмотром попросите учащихся подготовить листы бумаги и ручки для записи.

**Включите фильм «Наркотики. Секреты манипуляции».**

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

# Вопросы

## Вопросы для совместного обсуждения фильма

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

**1. Что вы узнали нового, что больше всего запомнилось из фильма?**

**2. Что такое опиумные войны в Китае и к чему они привели?**

Правильный ответ:
*Опиумные войны – это войны, которые в 19 веке Англия развязала против Китая с целью массового распространения наркотика – опиума, среди местного населения. Распространение наркомании в Китае привело к деградации и массовому вымиранию населения. К 1881 году население страны сократилось на 47 миллионов: с 416 до 369 миллионов человек. Из-за наркотиков богатый и процветающий Китай на многие десятилетия превратился в сырьевой придаток западных держав.*

**3. Зачем американские войска оккупировали Афганистан, и как это повлияло на наркотизацию нашей страны?**

Правильный ответ:
*Сегодня главным центром мирового производства героина является Афганистан. В мировую героиновую фабрику эту страну превратили американские власти после введения своих войск в 2001 году под предлогом «контр-террористической операции». С начала оккупации Афганистана американскими войсками производство героина в стране увеличилось в 40 раз! При этом резко возрос поток героина в Россию. Появились хорошо организованные, технически и транспортно-обеспеченные каналы переброски наркотиков. 21% всего производимого в мире героина ввозится именно в нашу страну.*

**4. Сколько человек в нашей стране ежегодно умирают от употребления наркотиков? Сколько из них молодежи до 18 лет?**

Правильный ответ:
*От употребления наркотиков в нашей стране ежегодно умирает около 100 000 человек. Из них 40% - это молодежь от 12 до 17 лет.*

**5. Почему употребление алкоголя и сигарет способствует распространению наркомании?**

Правильный ответ:
*Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого-то другого нелегального наркотика – происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь. Когда человек находится под воздействием наркотического вещества – алкоголя или табака – ему уже не представляется чем-то опасным попробовать «нечто новое», поскольку алкоголь и сигареты лишают его адекватного, трезвого восприятия реальности. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.*

**6. Как употребление наркотика влияет на репродуктивное здоровье женщины и мужчины?**

Правильный ответ:
*Наркотические вещества являются мутагенами, т.е. разрушают генетику клеток. Женские половые клетки формируются у девочки еще до рождения. В течение жизни они не обновляются и не воспроизводятся. Наркотические вещества разносятся с кровью по всему организму и оказывают разрушительное действие на все его клетки, в том числе и на половые. И нельзя предугадать, какая клетка даст начало новой жизни: здоровая или поврежденная наркотиком. Повреждение половых клеток часто приводит к бесплодию или рождению больных детей. Даже небольшие дозы наркотика наносят непоправимый вред репродуктивному здоровью мужчины, разрушая его половую систему.*

*Наркотик разрушает ДНК половых клеток, в результате чего все вновь появляющиеся сперматозоиды несут в себе уже поврежденные гены. Это приводит к мужскому бесплодию или появлению детей с умственными и физическими отклонениями.*

**7.Существуют три причины, почему предлагают попробовать наркотик. Кто может назвать первую из них?**

Правильный ответ:
*Первая причина – нужны деньги на дозу. Когда человек, становится наркоманом, он начинает нуждаться в деньгах для получения дозы. Устроиться на работу в состоянии наркозависимости он не может, и он начинает предлагать наркотики всем, кого знает. Наркоман, втянувший в употребление 3-4 человека, принимает наркотики уже за их счет. Три дозы продал, четвертую – себе.*

**8. Кто может назвать вторую причину, почему предлагают попробовать наркотик?**

Правильный ответ:
*Это страх падать одному. Употребляя наркотики, наркоман, как правило, понимает, что делает что-то плохое. И чтобы снять с себя ответственность, он пытается переложить ее на других, втягивая в употребление наркотиков всё больше людей. По статистике каждый наркоман рано или поздно «подсаживает» на наркотики от 10 до 15 человек своего окружения.*

**9. Кто может назвать третью причину, почему предлагают попробовать наркотик?**

Правильный ответ:
*Это желание заработать на торговле наркотиками, втягивая в их употребление все больше и больше людей. Первая доза, которой чаще всего просто угощают, для торговца является залогом его будущей прибыли. Он знает: это вещество быстро вызывает зависимость, и после бесплатной первой дозы человек вернется за второй. Наркоторговец скажет всё, что ты хочешь услышать, лишь бы ты попробовал. Ради тех будущих денег, которые ты ему принесёшь.*

# Итоги

- **Подведите итог занятия:**

  История показывает, что наркотики были и остаются мощнейшим инструментом геополитической агрессии. Они разрушают страну изнутри. Уничтожают здоровье будущих поколений. Это циничный бизнес на жизнях людей, который всегда оставляет человека обманутым, с разрушенным здоровьем и судьбой. Будь сильным и решительным. Избегай пробовать любые наркотические вещества, часто предлагаемые под видом энергетиков или стимуляторов. Ищи свое предназначение, то, что поможет стать тебе достойным и по-настоящему счастливым человеком!

  *Будьте разумны! Не позволяйте собой манипулировать и обязательно делитесь знанием!*

- Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

- Трём самым активным учащимся подарите по диску с фильмами организации «Общее дело».

- Если до конца учебного занятия осталось время, посмотрите вместе с аудиторией видеоролики организации «Общее дело».

# Факты к размышлению

## Что такое алкоголь?

Его химическая формула C2H5OH. Относится к классу органических соединений «СПИРТЫ». Это вещество имеет еще три названия: этиловый спирт, этанол, винный спирт. То есть, четырьмя названиями обозначают одно и то же вещество. С точки зрения науки, биохимии, алкоголь – это типичный яд, оказывающий на организм не только отравляющий, но и наркотический эффект. Еще в 1975 году на 28-й сессии Генеральной ассамблеи Всемирной организации здравоохранения было вынесено специальное решение: считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье людей (Женева, 13 – 30 мая 1975 г.).

Также согласно техническому докладу экспертов ВОЗ 1968 года, алкоголь относится к наркотикам с привыканием, перекрестным с привыканием типа барбитуратов (Всемирная Организация Здравоохранения. Серия технических докладов. № 363).

Этиловый спирт принято разделять на технический и, так называемый, «пищевой» (медицинский), хотя это абсолютно одно и то же вещество, с той лишь разницей, что в техническом варианте могут присутствовать некоторые дополнительные примеси, делающие его еще более токсичным. Но самое сильное отравляющее действие в любом случае оказывает именно сам спирт C2H5OH, даже если он идеально очищен от всех примесей.

> *«Этиловый спирт C2H5OH – бесцветная гигроскопическая жидкость жгучего вкуса, с характерным запахом. На организм человека оказывает НАРКОТИЧЕСКОЕ и ТОКСИЧЕСКОЕ действие, а затем резкое угнетение центральной нервной системы. Даже в небольших дозах приводит к нарушению важнейших функций организма и тяжёлому поражению всех органов и тканей, вызывает органические заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, печени, пищеварительного тракта, ведёт к моральной и психической деградации личности». [Большая медицинская энциклопедия. Редактор Б. В. Петровский. М: Советская энциклопедия», 1986. Том 28, с. 372-373].*

## Антиалкогольные меры в России принесли большую пользу стране.

В 1914 и 1985 годах в России было введено законодательное ограничение на производство и продажу алкоголя. Инициаторами «сухих законов» выступали трезвеннические народные движения. Однако такие законодательные инициативы вызывали резкое недовольство со стороны производителей и торговцев спиртным.

После принятия в нашей стране антиалкогольных постановлений в 1985 году разразилось их бесстыдное поношение в прессе, апеллировавшее то к «народным традициям», то к «правам человека»; искусственно создавались очереди за водкой, в них организовывались беспорядки и потасовки, это освещалось СМИ.

Появились статьи, критикующие «сухой закон». В частности, писатель И. Лисочкин заявлял: «...Затяжная борьба (имеется в виду борьба за трезвый образ жизни после постановления ЦК партии в мае 1985 г.), не давая никаких реальных результатов, стоила государственному бюджету более четырех Чернобылей (39 миллиардов против 8); число отравившихся суррогатами значительно превысило потери в страшной войне в Афганистане...», или «...трещат ребра почтенных граждан в километровых очередях».

Вот как ответил на эти заявления всемирно известный врачхирург, академик Федор Григорьевич Углов: «Да, мы действительно недополучили в бюджет 39 миллиардов. Но это есть блестящее и великое благо для народа. У нас в год выпивается алкоголя приблизительно на 33 миллиарда рублей. За это мы расплачиваемся миллионами людей, погибающих от причин, связанных с алкоголем, и рождением 200 тысяч дефективных и умственно неполноценных детей. И если у нас не выпито этого яда на сумму, превышающую годовой доход, значит, мы сохранили более миллиона жизней и избежали рождения 250 тысяч дефективных детей. И этот факт приводит Лисочкина в ужас. Он хотел бы, чтобы план по продаже наркотического яда перевыполнялся, чтобы погибало еще больше людей - и взрослых, и детей. Его беспокоит, что 12-13 тысяч умерло от отравления суррогатами. Но ведь хорошо известно, что и без всякого ограничения продажи спиртного тысячи людей гибнут от суррогатов.

При этом далеко не все знают (а Лисочкин об этом не пишет), что 40 тысяч наших сограждан погибает ежегодно только от острого отравления алкоголем. Это в четыре раза больше, чем число погибших от употребления суррогатов, а автор по этому поводу молчит. Что же касается поломанных ребер у почтенных граждан - я глубоко убежден, что ни один почтенный, уважающий себя гражданин в километровой очереди за водкой стоять не будет. А в пьяных драках ребер ломают во много раз больше. Лисочкин проливает слезу о «бедных» пьянчужках, стоящих в очереди за собственной бедой. Я же жалею несчастных уродцев, дефективных и умственно ущербных детей, которые рождаются от тех, кто стоит в километровых очередях. Если бы автор увидел этих несчастных (а их сотни тысяч!), обреченных на полуживотное, беспросветное существование в детских домах при живых родителях, он, может быть, иначе отнесся бы к тем, кто, теряя человеческое достоинство, часами выстаивает в очередях за жидкостью, которая лишает их остатков разума».

Антиалкогольные законодательные инициативы морально были поддержаны большей частью граждан нашей страны. После 1985 года прибыль государства от трезвого образа жизни его граждан в 3-4 раза превышала недобор от продажи алкоголя. Тем не менее, из-за давления отдельных, не заинтересованных в процветании страны высокопоставленных лиц антиалкогольные инициативы были остановлены.

Каждый разумный человек должен знать: алкоголь приносит огромную прибыль только циничным дельцам, а государству и народу - разорение и гибель.

## Продажа алкоголя невыгодна для бюджета страны.

Обычно, рассуждая о выгоде для государственного бюджета продажи алкоголя, называют гигантские суммы поступлений от налогов и акцизов, которые действительно в пьющих странах весьма велики. Между тем, эта система доказательств рушится, когда начинают подсчитывать убытки того же бюджета в результате последствий употребления алкоголя. Из чего они складываются? Прежде всего, это снижение производительности труда. Алкоголь или состояние похмелья стали прямой причиной роста травматизма и аварийности на предприятиях, а это миллиарды убытков в результате потери рабочего времени и расходов на ликвидацию последствий аварий и травм у людей.

Также алкоголь является стимулятором появления и развития множества соматических и иных заболеваний, таких как цирроз печени, панкреатит, болезни сердца и кровообращения, и все это увеличивает расходы государства на лечение, оплату медицинских полисов и бюллетеней, содержание больниц и поликлиник. Употребление алкоголя россиянами - главная причина рождения в нашей стране детей с тяжелыми физическими и психическими отклонениями, которые пополняют специальные детдома, содержание которых также обременительно ложится на плечи государства. В результате влияния алкоголя на мозг сотни тысяч наших сограждан ежегодно совершают разного рода преступления, которые они никогда бы не совершили в трезвом состоянии. Они попадают в тюрьмы, перестают вносить вклад в общественное благосостояние, и наоборот, превращаются в своего рода пенсионеров государства. На их содержание тратятся значительные суммы, не компенсируемые по объему их трудом в заключении. По мнению некоторых аналитиков, около 70% преступлений совершается под влиянием алкоголя.

Экономисты многих стран в разные годы пытались соотнести объемы убытков от алкоголя с доходами бюджета от алкогольного производства и торговли. Несмотря на лишь частичный учет всех убытков государства от производства и продажи алкоголя, всегда суммы потерь превышали суммы доходов. Например, в 2006 году сбор алкогольных акцизов в федеральный бюджет РФ вырос по сравнению с 2005 годом на 3,9 млрд. рублей и составил 55,4 млрд. рублей, а суммарные потери от алкоголя в этот год в России, только по предварительным подсчетам, составили около 500 млрд. руб.

## Алкоголь разрушает организм на клеточном уровне.

Механизм разрушения организма от воздействия на него алкоголя наглядно демонстрирует один пример. В 1961 году трое американских ученых-физиков - Найсли, Москоу и Пеннингтон рассматривали в изготовленный ими длиннофокусный микроскоп человеческий глаз. Они увидели стенки сосуда, лейкоциты (белые кровяные тельца) и эритроциты (красные кровяные тельца, которые переносят кислород от легких к тканям, а углекислый газ в обратном направлении).

Во время обследования некоторых людей физики были поражены: по сосудам гуляли тромбы - сгустки, склейки эритроцитов. Их образно назвали «виноградные гроздья». Как выяснилось, люди, у которых обнаружились склейки эритроцитов, накануне обследования употребляли алкоголь. Тогда провели эксперимент: трезвому человеку без сгустков в сосудах дали выпить кружку пива. Через 15 минут в его крови появились алкогольные склеики эритроцитов.

Этот опыт аналогичен школьному опыту на уроке биологии, когда в пробирку с водой капают несколько капель крови, вода окрашивается в оранжевый цвет, тут же в пробирку капается несколько капель водки, и на глазах кровь сворачивается в хлопья. «Виноградные гроздья» буквально забивают капилляры в мозгу человека, питающие его клетки, вследствие чего наступает гипоксия, то есть кислородное голодание клеток мозга. Именно гипоксия и воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения. Это приводит к «онемению», а потом и отмиранию участков головного мозга.

Алкоголь, или этиловый спирт, относится к так называемым мембранотропным веществам, разрушающим мембраны клеток. Агрессивное действие алкоголя приводит к нарушению их функций.

Однако вред от попадания спирта в организм этим не ограничивается. Большие его дозы гарантированно убивают огромное количество живых клеток, но при небольшой концентрации спирта клетка может выжить. Только самое печальное, что при этом в процессе дальнейшего деления клетки будут возникать деструктивные, патологические фигуры хромосом, называемые мостами.

В результате появятся дочерние клетки с дисбалансом генетического материала: в одних клетках не будет хватать целой хромосомы или ее участка, в других будет избыток наследственного материала. Такие картины наблюдаются как при делении соматических, телесных клеток, так и при формировании половых. Действие этанола может приводить и к непосредственным изменениям генетического материала - ДНК, то есть к генным мутациям. Половые клетки при этом могут и не потерять способности к оплодотворению, но в дальнейшем либо гибнет зародыш (спонтанные выкидыши часты у пьющих женщин), либо новорожденный будет обременен целым комплексом физических и психических нарушений.

**Алкогольная зависимость - следствие закона перехода от так называемых «слабых» наркотиков к более сильным.**

Изучение закономерности распространения алкоголя в обществе позволило установить последовательность сползания населения в алкогольное болото. Оказалось, что наиболее провокационными средствами в плане приобщения детей и подростков к алкоголю, табаку, наркотикам, являются так называемые «слабые» алкогольные изделия, прежде всего пиво, шампанское, алкогольные коктейли. Начиная употреблять спиртное с так называемых «слабых напитков», нередко предлагаемых родителями из самых лучших побуждений, подростки постепенно втягиваются в употребление алкоголя, а затем, по закону привыкания, увеличивается доза, частота употребления, и, в конце концов, многие начинают переходить к более крепким изделиям. Путь от пива к вину, от вина к водке, от спиртного к другим наркотикам - это проторенная магистраль, по которой проходят миллионы детей и молодых людей.

Предложения «вытеснять» тяжелые наркотики более «легкими», крепкие алкогольные изделия - более слабыми, исходят из корыстных интересов производителей алкоголя. На самом деле ни пиво, ни вино, ни сигареты со сниженным содержанием отравляющих веществ не могут быть признаны реально слабыми. Они приводят к самым тяжелым последствиям и для здоровья, и для социальной ситуации. Самый страшный наркотик - не тот, с которым зависимый человек заканчивает свою жизнь, а тот, с которого человек начинает приобщаться к любому виду наркомании: к курению, употреблению спиртного и других наркотиков.

## Зачем нас учат «пить культурно».

Часто можно встретить такое мнение, что алкогольная проблема в обществе существует только потому, что люди, якобы, не умеют «умеренно» и «культурно» употреблять спиртное. Но с точки зрения науки это расхожее мнение совершенно абсурдно: как можно говорить о «культуре» употребления наркотика, если одно из основных свойств этого вещества - вызывать и усиливать зависимость, а следовательно, дозу и частоту его употребления. В любом наркотическом бизнесе ключевой момент - это приобщение к наркотику как можно большего количества людей. Именно для этого и была внедрена в общество так называемая «теория культурного пития».

Говорить пьяницам и алкоголикам о «культуре» употребления алкоголя бессмысленно: эти люди уже находятся в наркотической зависимости от этилового спирта и не в состоянии себя контролировать, употреблять «культурно». Говорить о «культурном потреблении» тем, кто не дошел до пьянства и алкоголизма и пока еще в состоянии контролировать свое употребление - также бессмысленно, поскольку эти люди убеждены, что у них все в порядке, что предостережения об опасности алкоголя - не для них. Таким образом, «теория культурного пития» внедрялась и продолжает внедряться в общество с одной главной целью: втянуть в употребление алкоголя еще не пьющую, трезвую молодежь. Подтолкнуть их к тому, чтобы они начали употреблять алкоголь, сопровождая это скрытое втягивание в алкогольную наркоманию разговорами о «нормальности» и «естественности» его «умеренного» употребления. Это можно наглядно проиллюстрировать в виде «алкогольного конвейера», где в его начале находятся дети и молодежь, а в конце, как закономерный итог, - пьяницы и алкоголики, разрушенные судьбы, преждевременная мучительная смерть.

## Алкоголь снижает умственные способности человека.

Федор Григорьевич Углов (1904 - 2008, советский и российский хирург, академик, почетный доктор Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика Павлова) изучил действие алкоголя на функции головного мозга и пришел к следующим выводам. При употреблении алкоголя в нервных клетках головного мозга наступают изменения в протоплазме и ядре, столь же резко выраженные, как и при отравлении другими сильными ядами. При этом клетки коры головного мозга поражаются гораздо больше, чем подкорковой части, т.е. алкоголь действует сильнее на клетки высших центров мозговой деятельности. Описанные изменения в веществе головного мозга необратимы. Они оставляют после себя неизгладимый след в виде выпадения мелких и мельчайших структур мозга, что неизбежно и неотвратимо сказывается на его функции.

Любой творческий работник, употребляя алкоголь, наносит непоправимый вред своим способностям и делу, которому посвятил свою жизнь. У лиц, употребляющих алкоголь, способность ассоциаций резко нарушается, и это нарушение выражается в невозможности психологической ориентации. В обычной умственной шаблонной деятельности такие люди продолжают работать, так как в жизни много видов труда (например, грубый физический труд, канцелярский, и т.п.), где умственная занятость представляет собой ряд действий тождественных, стереотипных, по готовому образцу, в особенности там, где требуется простое исполнение чужой мысли. В этих случаях умственные недостатки таких людей менее очевидны и не имеют повода обнаружиться наглядно.

Там же, где требуется оригинальная умственная деятельность, где нужны свежие концепции и где нужно немедленно сделать заключение и обобщить все данные, там люди, употребляющие алкоголь, оказываются несостоятельными.

Такие, к сожалению, широко распространенные в нашей стране заболевания сердечно-сосудистой системы, как инфаркт и инсульт, являются прямым следствием употребления алкоголя и курения табака. Поврежденные алкоголем, слипшиеся в большие гроздья клетки крови - эритроциты, - забивая сосуды, нарушают естественный кровоток. В результате сосуд раздувается, и при очередном его спазме, вызванном, например, затяжкой сигареты, стенка сосуда может не выдержать и лопнуть, произойдет кровоизлияние. Когда это происходит в головном мозге - это называется инсульт, когда в сердце - инфаркт.

## Вред электронных сигарет - научно доказанный факт.

Электронная сигарета - современный коммерческий продукт. Производители этого устройства много работают над созданием привлекательного дизайна, подбором определенного химического состава, действенной рекламой и маркетингом. Они заявляют, что электронная сигарета является совершенно безопасной. Также они пытаются убедить всех, что их продукция не провоцирует желание начать курить, и сами, якобы, выступают категорически против курения. Однако все это чистой воды обман, уверены специалисты центра по избавлению от табачной зависимости Аллена Карра.

То, что мы привыкли называть сигаретой, в табачной индустрии известно под термином «система поставки никотина». И неважно, что это за система - обычная сигарета или электронная. Главный компонент, который содержит электронная сигарета - никотин, наркотик быстрого действия. В любом случае организм получает дозу никотина, которая постепенно вызывает сильную зависимость, поэтому как таковой разницы между курением электронных сигарет и обычных нет. Как и в обычных сигаретах, в электронных содержится аммоний, который также ускоряет процесс привыкания.

В июле 2013 года Всемирная Организация Здравоохранения на своем сайте заявила о том, что ни безопасность, ни эффективность электронных сигарет в борьбе с такой пагубной зависимостью, как курение, не были экспериментально доказаны.

В то же время по результатам уже проведенных исследований ВОЗ рекомендует потенциальным потребителям не использовать электронные сигареты.

**При курении кальяна дозировка никотина, дыма и смол значительно выше, чем при курении сигарет.**

Существует мнение, что курение табака через кальян делает его минимально вредным, а то и вовсе безвредным для здоровья курильщика, поскольку дым, проходящий через воду, охлаждается в ней и в ней же оставляет вредные вещества - продукты тления табака. На самом деле дым в кальяне имеет температуру около 450 градусов и не успевает остыть до приемлемой для дыхательной системы температуры. К такому выводу пришли египетские исследователи, в чьей стране курение кальяна особенно распространено. Они доказали, что большинство твердых составляющих частиц дыма, получающегося в процессе тления кальянного табака, в воде нерастворимы в принципе и, естественно, попадают в легкие в процессе курения кальяна. Исследования, проведенные в 2003 году, показали, что в организме любителей кальяна всегда повышенное (в несколько раз) содержание бериллия, котонина, мышьяка, никеля, хрома, кобальта и свинца, что приводит к быстрому и необратимому отравлению организма курильщика, болезням сердечно-сосудистой системы и раковым заболеваниям органов дыхания. Плюс к этому, курение кальяна в перспективе грозит импотенцией или бесплодием. Обычно курение кальяна длится около часа. За это время в легкие курильщика попадают дым, смола и другие продукты тления табака в количестве, сопоставимом с вредными веществами от 60 обычных сигарет. Вред кальяна заключается не только в большом количестве дыма и смол, а в массированной атаке на дыхательную систему человека. Организм испытывает настоящий шок и направляет свою энергию и ресурсы на устранение негативного влияния кальянного дыма, чем и вызывается расслабляющий эффект от курения.

**Посмертное обращение известного актера стало самой эффективной социальной рекламой.**

Знаменитый американский актер Юл Бриннер, сыгравший одну из главных ролей в легендарном фильме «Великолепная семерка», с молодости был курильщиком.

Он рассчитывал бросить эту привычку, но ему никак не удавалось это сделать. В 63 года ему был поставлен диагноз - рак легких. Болезнь быстро прогрессировала, несмотря на интенсивное дорогостоящее лечение.

Когда Юл понял, что его жизнь скоро закончится, он записал видео-кассету со своим посланием к соотечественникам. Сидя перед телекамерой, он сказал: «Я умираю, не дожив до старости, лишь потому, что курил. Поэтому всем, кто меня сейчас видит, я говорю: не дразните судьбу. Не курите! Если бы я мог вернуться назад и бросить курить, я обязательно бы это сделал, и не было бы повода сейчас обсуждать мой рак. Я в этом уверен».

Запись должна была появиться на экранах телевизоров после его ухода, актер заранее оплатил эфир на всех телеканалах. 10 октября 1985 года его не стало, и короткая речь, показанная в день смерти американского героя, произвела на людей огромное впечатление. Это помогло бросить курить многим, кто привык тянуть до последнего момента, думать, что несчастье обойдет их стороной. К посмертному призыву одного из самых популярных актеров прислушались около половины курильщиков Америки, что вызвало резкое падение продаж сигарет, а также последовавшее вскоре сильное ужесточение антитабачного законодательства в США.

# Мудрые высказывания

## *Культура трезвости – против «культуры» пития*

общее-дело.рф

«Устанавливать какие-либо нормы потребления этанола, говорить о том, какие дозы могут считаться безвредными – все эти вопросы в высшей степени безнравственны и не могут считаться научными».

*/Н.Е. Введенский/*

«Бедность и преступления, нервные и психические болезни, вырождение потомства - вот что делает алкоголь».

*/В.М. Бехтерев/*

«Опьянение есть истинное безумие, оно нас лишает наших способностей».

*/Солон/*

«Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа».

*/Вальтер Скотт/*

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его».

*/Ф.М. Достоевский/*

«Пьяный человек - не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, - разум. Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное».

*/Ж.-Ж. Руссо/*

«Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой, верной стороны освещает для него все явления жизни».

*/Л.Н. Толстой/*

«Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его».

*/Плутарх/*

«От вина гибнет красота, вином сокращается молодость».

*/Гораций/*

«Привычка к алкоголю является большим злом для человечества, чем война, голод и чума, вместе взятые».

*/Ч. Дарвин/*

«Вино оглушает человека, даёт возможность забыться, искусственно веселит, раздражает; это оглушение и раздражение тем больше нравится, чем меньше человек развит и чем больше сведён на узкую, пустую жизнь».

*/А.И. Герцен/*

«Наш разум и наша совесть самым настоятельным образом требуют от нас того, чтобы мы перестали пить вино и угощать им».

*/Л.Н. Толстой/*

«Алкоголь затуманивает сознание и дает волю инстинкту, низводя человека к скотскому состоянию. Я считаю исключительно важной миссией школы утвердить в юной душе презрение к этой мерзости».

*/В.А. Сухомлинский/*

«Алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает пьющего ко всем другим заболеваниям».

*/Н.А. Семашко/*

«Как врач, я могу сказать, что, если человек хочет сохранить свое здоровье, развивать, а не губить свои способности, сделать что-то полезное для своей семьи и страны, видеть жизнь ясными и светлыми глазами, он не должен пить никакого алкоголя».

*/Ф.Г. Углов/*

# Для заметок

# Для заметок

© Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2015
Контакты: post27@bk.ru, odmosk@gmail.com
Сайт: общее-дело.рф