

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»
Ковылкинского муниципального района Республики Мордовия

Утверждаю:

Директор МБОУ «Троицкая СОШ имени
Героя Советского Союза А.Г. Котова»



И.А. Заугольнов

**Рабочая программа
проведения интерактивных занятий
по первичной профилактике употребления
психоактивных веществ
«Здоровая Россия – общее дело»
класс**

Педагог-психолог Вернова Ю.Н.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Актуальность. Программа направлена на поддержку реализации Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23 февраля 2013 г. №15-ФЗ и Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ» от 7 июня 2013 г.

№120-ФЗ. Данная программа представляет собой удобный алгоритм проведения занятий по первичной профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ). С ее помощью можно провести пять интерактивных уроков 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.

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

Задачи:

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

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

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

Форма и режим занятий.

Форма - интерактивные занятия с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

Занятия включают просмотр и последующее коллективное обсуждение документальных образовательных фильмов «Секреты манипуляции. Алкоголь», «Секреты манипуляции. Табак», «День рождения», «История одного обмана» и «Наркотики. Секреты манипуляции».

Режим - занятия предназначены для проведения в одном классе или группе учащихся. Три занятия посвящены профилактике употребления алкоголя, одно занятие – профилактике табакокурения, одно занятие – профилактике наркомании. Занятия проходят **два раза в месяц**.

Продолжительность каждого занятия – от **45** до **80** минут

Тип занятия: получение новых знаний.

Материально-техническое оснащение:

MP4-диск / USB-флеш-накопитель с документальными фильмами «Секреты манипуляции. Алкоголь», «Секреты манипуляции. Табак», «История одного обмана», «День рождения», «Наркотики. Секреты манипуляции»;

компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы; или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Структура занятия:

1. Анонс документального фильма и программы занятия.
2. Совместный просмотр фильма.
3. Обсуждение фильма, вопросы и ответы.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Методика выявления степени информированности о вредных привычках.	1	
2	Занятие 1 «Секреты манипуляции: алкоголь»	1	
3	Занятие 2 «Секреты манипуляции: табак»	1	
4	Занятие 3 «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека»	1	
5	Занятие 4 «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе»	1	
6	Занятие 5 «Наркотики: секреты манипуляции»	1	
7	Итоговое занятие. Факты к размышлению. Тест «ПАВ»	1	
Количество часов		7	

Вводное занятие.

Методика выявления степени информированности о вредных привычках учащихся.

Данная методика предназначена для выявления отношения к вредным привычкам учащихся 6 – 11 классов.

Она состоит из 3 – х частей:

1 часть с вопросами № 1, № 2, №3 основана на методике «Незаконченные предложения», предполагающей свободный ответ на предложенный вопрос.

2 часть с вопросами №4, №5, №6, № 7, №8 основана на вопросах и вариантах ответа на них. Каждый вариант ответа имеет свою модальность (А – положительную, Б – нейтральную, В – негативную).

3 часть с вопросами № 9 и № 10 основана на вопросах и вариантах ответа на них.

Выявляется степень информированности респондента о вредных привычках и мнение об источниках их появления.

Анкета

1 часть. Продолжите, пожалуйста, предложения:

1. По моему мнению, вредные привычки это:

2. Самыми пагубными вредными привычками я считаю:

3. Последствиями вредных привычек я считаю:

2 часть. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

4. Ваше отношение к вредным привычкам?

А – положительное

Б – нейтральное

В - негативное

5. Какой способ борьбы с вредными привычками Вы выберете?

А – ничего не будете делать

Б – оставите на сегодняшнем уровне

В - Ужесточите наказание

6. Если среди Ваших друзей окажется человек, который употребляет наркотики то вы?

А – продолжите с ним общаться

Б – измените к нему отношение

В – перестанете с ним общаться

7. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать наркотики то вы?

А – Поддержите

Б – Оставьте выбор за ним (ней)

В – Попытайтесь отговорить

8. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать алкоголь или табачные изделия то вы?

А – Поддержите

Б – Оставьте выбор за ним (ней)

В – Попытайтесь отговорить

3 часть. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

9. Что, по вашему мнению, является источником появления вредных привычек?

А – Семья

Б – Улица

В – Средства массовой информации

Г – Ближайшее окружение человека

Свой ответ - _____

10. Оцените Вашу степень информированности о видах и способах употребления алкоголя, табачных изделий и наркотических средств от 1 до 10: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Занятие 1. «Секреты манипуляции: алкоголь»

1.Цель нашего общения – узнать правду о том, как манипулируют нашим сознанием. Почему люди покупают и пьют алкоголь? Является ли это их личным выбором, или кто-то сделал его за них? Какие техники и алгоритмы используют, чтобы вовлечь людей в употребление алкоголя? Это знание нам необходимо для того, чтобы быть свободными от манипуляций, здоровыми и успешными.

2. Регламент занятия:

- а) совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь»;
- 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 подготовить листы бумаги и ручки для записи.

Включите фильм «Секреты манипуляции. Алкоголь». Время просмотра: 29 минут.

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

3. Вопросы

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. Ребята, мы только что посмотрели интересный фильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. 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.)

2. 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.)

3. 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.)

4. 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.)

5. 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».)

6. 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.)

7. 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.)

8. 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.)

9. Приведите примеры последствий антиалкогольных мер в нашей стране в разное время. (Правильный ответ: После принятия в 1914 году постановлений, ограничивающих производство и продажу алкоголя, резко сократилась преступность. 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. Резко увеличилась рождаемость: в 1985-1987 гг. рождалось на 600 тыс. младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет.)

4. Итоги

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!

Благодарю вас за ответы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Занятие 2. «Секреты манипуляции: табак»

1. Цель нашего общения – узнать правду о том, как манипулируют нашим сознанием. Почему человек начинает курить и почему ему зачастую так трудно прекратить это делать? Сегодня мы вместе проведем расследование и выясним, что от нас утаивают производители сигарет, к чему на самом деле приводит курение. Это знание поможет вам делать в своей жизни правильный выбор, а значит – быть свободным и не становиться жертвой обмана.

2.Регламент занятия:

- а) совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Табак»;
- 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 подготовить листы бумаги и ручки для записи.

Включите фильм «Секреты манипуляции. Табак». Время просмотра: 30 минут.

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

3.Вопросы.

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.Ребята, мы только что посмотрели интересный фильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. Зачем был придуман сигаретный фильтр? (Правильный ответ: Сигаретный фильтр был придуман, чтобы создать иллюзию безопасного курения. Он рассчитан на то, что человек будет думать, будто фильтр снижает отравляющее действие табачного дыма. Эта манипуляция сознанием человека используется, чтобы люди начинали и не бросали курить.)

2.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.)

3.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.)

4.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.)

5.Зачем в сигареты добавляют мочу животных? (Правильный ответ: Моча животных, входящая в состав сигарет, усиливает действие никотина. Она зацелачивает 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.)

6. 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».)

7. 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.)

8. В чем опасность пассивного (принудительного) курения? (Правильный ответ: 85% табачного дыма не видимы 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.)

9. 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.)

10. 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.)

11. 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.)

4. Итоги

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!

Благодарю вас за ответы, за интересное обсуждение, за активность и внимание

Занятие 3. «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека»

1. Цель нашего общения – узнать правду о том, что происходит в организме человека, если он пьет алкоголь. 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.

2.Регламент занятия:

- а) совместный просмотр фильма «День рождения»;
- 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 подготовить листы бумаги и ручки для записи.

Включите фильм «День рождения». Время просмотра: 27 минут.

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

3.Вопросы.

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 провучал, произнесите его сами.

1.Ребята, мы только что посмотрели интересный фильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. 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.)

2.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.)

3. Зачем в Древней Индии клеймили некоторых женщин, выжигая у них на лбу бутылку?

(Правильный ответ: В Древней Индии женщинам было строжайше запрещено употреблять алкоголь. Нарушавших этот запрет клеймили. Это делалось для того, чтобы все, и в первую очередь мужчины, собирающиеся жениться, знали, что у этой женщины могут родиться больные дети.)

4. 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 развиваться те или иные заболевания: умственная отсталость, физические уродства.)

5. 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.)

6. 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.)

7. 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.)

4.Итоги. 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 развиваться 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!

Благодарю вас за ответы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Занятие 4. «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе»

1.Цель нашего общения – узнать правду о том, как манипулируют нашим сознанием. Почему многие иностранцы уверены, что в России всегда пили алкоголь? Откуда появилась в нашей стране эта якобы национальная традиция пить спиртное, которая на самом деле является мифом, ложью, навязанной извне? Кому это выгодно? Как алкоголь

влияет на организм человека? Нам важно это узнать, чтобы быть свободными от манипуляций, здоровыми и успешными.

2.Регламент занятия:

а) совместный просмотр фильма «История одного обмана»;

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 подготовить листы бумаги и ручки для записи.

Включите фильм «История одного обмана». Время просмотра: 29 минут.

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

3.Вопросы.

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.Ребята, мы только что посмотрели интересный фильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. Какова безвредная для человека доза алкоголя? (Правильный ответ: Безвредных доз алкоголя не существует. Еще академик Павлов об этом писал: «Институт, ставящий себе неперемной целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости не имеет право именоваться или считаться научным институтом». Как говорил академик Бехтерев, даже малые дозы алкоголя ослабляют умственные способности.)

2.Как алкоголь влияет на клетки крови и головной мозг? (Правильный ответ: Когда алкоголь попадает в кровь, он повреждает тысячи клеток по всему организму, в том числе эритроциты – красные кровяные клетки. Поврежденные алкоголем клетки крови текут по сосудам не поодиночке, а в виде слипшихся гроздей, склеек. Клетки головного мозга – нейроны – получают питание через тончайшие сосуды, по которым эритроциты могут пройти только поодиночке. Когда гроздь поврежденных эритроцитов достигает отдельных сосудов головного мозга, сосуд закупоривается, и кровь не может пройти. Нейроны, испытывающие кислородное голодание, отмирают. Состояние опьянения у человека – это внешнее проявление массовой гибели клеток головного мозга. Уничтожение нейронов неизбежно даже при употреблении алкоголя в малых количествах. По этой причине люди, употребляющие алкоголь, часто теряют память, у них нарушается координация движения (пьяная походка), теряется способность внятно произносить слова (заплетается язык), они могут вести себя агрессивно, совершать преступления. Разные отделы мозга отвечают за разные функции организма: память, координацию движения, ответственное и нравственное поведение и т.д. В зависимости от того, какой отдел головного мозга оказался больше поврежден алкоголем, такое отклонение от нормы человек и будет проявлять. После каждого приема спиртного в голове человека появляется целое

кладбище погибших клеток мозга – нейронов. Состояние похмелья – это процесс вывода вместе с мочой мертвых клеток мозга из организма.)

3. Какое место по уровню употребления алкоголя занимала Россия по сравнению со странами Европы и США в конце XIX – начале XX века? (Правильный ответ: Предпоследнее. В России 95% молодежи, 90% женщин и 47% мужчин никогда не употребляли алкоголь, даже по праздникам.)

4. 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.)

5. 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.)

6. 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.)

7. 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.)

8. Что такое «теория культурного питья»? Зачем ее разработали и каковы ее последствия? Что такое псевдовыбор? (Правильный ответ: Согласно теории так называемого «культурного питья», 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.)

9. 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.)

4.Итоги.

До середины XX 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 питания», 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!

Благодарю вас за ответы, за интересное обсуждение, за активность и внимание

Занятие 5. «Наркотики: секреты манипуляции»

1.Цель нашего общения – узнать правду о том, 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.

2.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 подготовить листы бумаги и ручки для записи.

Включите фильм «Наркотики. Секреты манипуляции». Время просмотра: 36 минут.

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

3.Вопросы.

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.Ребята, мы только что посмотрели интересный фильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. Что такое опиумные войны в Китае и к чему они привели? (Правильный ответ:

Опиумные войны – это войны, которые в XIX 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.)

2. 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 контртеррористической 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.)

3. Сколько человек в нашей стране ежегодно умирает от употребления наркотиков? Сколько среди них – молодежь 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.)

4. Почему употребление алкоголя и сигарет способствует распространению наркомании?

(Правильный ответ: Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого-либо 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.)

5. 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.)

6. 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, поэтому

начинает предлагать наркотики всем, кого знает. Наркоман, втянувший в употребление 3-4 человек, принимает наркотики уже за их счет. Три дозы продал, четвертую – себе.)

7. 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 все больше людей. По статистике, каждый наркоман рано или поздно «подсаживает» на наркотики от 10 до 15 человек из своего окружения.)

8. 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 все, что ты хочешь услышать, лишь бы ты попробовал, ради тех будущих денег, которые ты ему принесешь.)

4. Итоги.

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!

Благодарю вас за ответы, за интересное обсуждение, за активность и внимание

Итоговое занятие.

Факты к размышлению

Факты об алкоголе.

Химическая формула алкоголя – C_2H_5OH . Относится к классу органических соединений «спирты». Это вещество имеет еще три названия: этиловый спирт, этанол, винный спирт. С точки зрения биохимии, алкоголь – это типичный яд, оказывающий на организм не только отравляющий, но и наркотический эффект.

«Этиловый спирт C_2H_5OH – 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 тяжелому поражению всех органов и тканей, вызывает органические заболевания нерв- ной и

сердечно-сосудистой систем, печени, пищеварительного тракта, ведет к моральной и психической деградации личности». [Большая медицинская энциклопедия. Редактор Б.В. Петровский. М: Советская энциклопедия», 1986. Том 28, с. 372-373]

Алкоголь разрушает организм на клеточном уровне.

Что происходит, когда алкоголь попадает через желудок и кишечник в кровь? В обычном состоянии внешняя поверхность клеток крови покрыта защитной липидной оболочкой, которая при трении о стенки сосудов электризуется. Клетки несут на себе однополярный отрицательный заряд, поэтому имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга. Спирт удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. В результате кровяные клетки вместо того, чтобы отталкиваться, начинают слипаться (эффект виноградной грозди). Ученые решились на циничный эксперимент: трезвому человеку, у которого с сосудами все было в порядке, дали выпить кружку пива. Как показали исследования, уже через несколько минут в его крови появились алкогольные склейки эритроцитов.

Тот факт, что алкоголь сворачивает кровь в пробирке, был известен давно. Эти опыты даже проводят на уроках биологии в школах: в пробирку с водой капают небольшое количество крови, вода окрашивается в оранжевый цвет, сюда же капают несколько капель водки, и прямо на глазах кровь сворачивается хлопьями.

Опыты физиков доказали, что алкоголь сворачивает кровь, то есть является тромбообразующим веществом не только в пробирке, но и в кровеносных сосудах человека.

Как алкоголь действует на головной мозг.

Человеческий мозг состоит из 15 миллиардов нервных клеток – нейронов. Каждую нервную клеточку питает кровью свой сосуд – капилляр. Он настолько тонкий, что эритроциты буквально «протискиваются» по ним по одному. Наименьший диаметр капилляра – 8 микрон (0,008 мм), это в 50 раз тоньше человеческого волоса! Наименьший диаметр эритроцита – 7 микрон (0,007 мм).

Поэтому появившаяся из-за алкоголя склейка эритроцитов не способна двигаться по капиллярам, перекрывает их как пробка, полностью прекращая кровоток к ним. Кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается, и мозговые клетки человека безвозвратно погибают. Таким образом, после каждой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется кладбище погибших нейронов.

Когда врачи-патологоанатомы вскрывают череп любого «умеренно пьющего» человека, то у всех они видят одинаковую картину: сморщенный, усохший мозг, покрытый микрорубцами и микроязвами – участками, разрушенными алкоголем.

Почему после употребления алкоголя часто возникает сонливость?

Когда алкоголь через желудок и кишечник попадает в кровь, он разрушает поверхность кровяных клеток – эритроцитов, в результате чего они начинают слипаться и образовывать склейки по типу виноградной грозди. Процесс идет по принципу снежного кома, размер которого нарастает с количеством выпитого спиртного. В результате кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается. Вследствие того, что кислород прекращает поступать к клеткам головного мозга, начинается

гипоксия, то есть кислородное голодание, которое вскоре приводит к отмиранию отдельных участков мозга. Именно гипоксия и воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения, как «расслабление». В действительности часть головного мозга искусственно отключается от восприятия объективной реальности, каких-то жизненных трудностей. Это ощущение мнимой свободы и пытаются испытать пьющие люди. Хотя очевидно, что проблемы и трудности от употребления алкоголя не только не уходят, а наоборот усиливаются. Разрушение организма еще никому не помогало в решении проблем.

Даже «сон», наступающий в результате опьянения, это вовсе не сон в обычном физиологическом смысле, который позволяет человеку отдохнуть. Это потеря сознания вследствие разрушения алкоголем головного мозга. Другими словами, во время кислородного голодания бодрствующий организм не может дышать, и, чтобы облегчить дыхание, спасая человека от гибели, происходит защитная реакция – «сон» с целью снизить скорость обмена веществ.

У многих людей перед тем, как организм впадает в защитный «сон», возникают нарушения в координации движений (пьяная походка), агрессивное поведение, потеря адекватного восприятия реальности, утрата моральных и нравственных принципов. Именно в таком состоянии совершается большинство тяжких преступлений – убийств, изнасилований, нанесения увечий. Все это – следствие повреждения алкоголем отдельных участков головного мозга, отвечающих за разные физиологические и психические функции.

Почему представители разных народов по-разному реагируют на попадающий в организм алкоголь?

Необходимо отметить, что существуют значительные отличия в способности представителей разных народов нейтрализовать попадающий в их организм алкоголь. Например, у южных народов, испокон веков употребляющих виноград, эта способность выше, чем, скажем, у северных народов. Употребляемый в пищу виноград в результате естественного брожения в желудочно-кишечном тракте приводит к появлению небольших доз алкоголя, и организм на протяжении многих поколений научился вырабатывать особые ферменты, нейтрализующие его. Основной из этих ферментов называется альдегиддегидрогеназа. Он первый встречает молекулу алкоголя в организме, первый начинает ее расщеплять. Но у северных народов и народов Азии этот фермент организмом или совсем не вырабатывается, или вырабатывается в крайне малых количествах. Таким образом, алкоголизму подвержены по генетическим аспектам целые расы, целые народы. Например, для чукчей, якутов или других народов азиатского севера, не имеющих этого фермента в организме, даже небольшие дозы спиртного представляют огромную опасность. Попадающий в их организм алкоголь быстро приводит к возникновению зависимости. Исторически народы России на генетическом уровне имеют очень низкую способность расщеплять алкоголь, поскольку наличие данного фермента в организме крайне мало. Именно поэтому употребление даже небольших доз спиртного быстро приводит к появлению алкоголизма.

Антиалкогольные меры в России принесли большую пользу стране.

В 1914 и 1985 годах в России вводилось 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.

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 недоход от продажи алкоголя. Тем не менее, из-за давления некоторых высокопоставленных лиц, не заинтересованных в процветании нашей страны, антиалкогольные инициативы были остановлены.

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

Самый страшный наркотик – не тот, с которым зависимый человек заканчивает свою жизнь, а тот, с которого человек начинает приобщаться к курению, употреблению спиртного и других наркотиков.

Что такое современные сигареты.

Табак (лат. *Nicotiána*) – род многолетних и однолетних растений семейства пасленовые (*Solanaceae*). Содержит ядовитое вещество – никотин, классифицируется как наркотическое средство, вызывающее кратковременную эйфорию и приводящее к возникновению наркотической зависимости. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет никотин как психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Краткая справка из Большой медицинской энциклопедии:

«Листья табака также содержат в себе многочисленные отравляющие органические компоненты: алкалоиды в соединении с кислотами – никотеин, никотинин, никотеллин и др. При курении выделяется ряд веществ, втягиваемых курильщиком вместе с табачным дымом: никотин, окись углерода, углекислота, пиридиновые основания, азот, уксусная и синильная кислота. Главным действующим веществом табачных листьев и табачного дыма является никотин. В картине отравления табаком основную роль играет именно он. Главные симптомы: беспокойство, дрожание, частые неуверенные движения, тошнота, головокружение, слабость, чувство сжимания в гортани, пищеводе, желудке. С ухудшением состояния – резкая бледность и холодный пот, рвота, сильные головные боли, шум в ушах, сужение зрачков, постепенное затемнение сознания, припадки с криком и судорогами. Смерть наступает от паралича дыхания при явлениях аритмии, резкого снижения чувствительности, потери сознания. В более легких случаях симптомы табачного отравления напоминают морскую болезнь: тошнота, головокружение, головная боль, побледнение лица, холодный пот, дрожание и слабость членов, одышка, сердцебиение. Курение табака – один из наиболее распространенных видов наркомании». [Большая медицинская энциклопедия./ Главный редактор А.Н. Бакулев. 2-е издание, М.: Советская энциклопедия, 1960 г., том 14, с.1051-1058, статья «Курение табака»]

Несмотря на токсичность и наркотическое воздействие самого растения табак, в современных сигаретах присутствует не только оно. С целью снижения стоимости производства сигарет и усиления наркотического эффекта от их потребления, в современной табачной промышленности активно применяются разнообразные

химические добавки, действие которых во много раз более токсично, чем действие самого табачного листа. В этой особо едкой смеси содержится несколько сотен таких химических веществ. Вот лишь некоторые из них:

Аммиак – способствует тому, чтобы сигарета не тухла и никотин быстрее всасывался в кровь;

толуол – сильный промышленный растворитель, вызывает усталость, слабость, потерю аппетита и потерю памяти;

уксусная кислота – вдыхание ее паров приводит к разрушению слизистых оболочек и язвенным ожогам дыхательных путей;

стеариновая кислота – одна из основных составляющих копоти, поражающей все дыхательные пути;

нитробензол – токсичный газ, при курении вызывает необратимые повреждения кровеносной системы;

тар (деготь) – повреждает легкие, вызывает рак;

мышьяк – очень сильный смертельный яд;

кадмий и никель – используются в батарейках, оказывают токсическое воздействие на почки;

хлористый винил – используется для виниловой продукции, кратковременное воздействие вызывает головокружение, головные боли и усталость, длительное воздействие вызывает рак;

формальдегид – консервант, используется в судебно- медицинской практике, вызывает рак;

ацетон – сильнейший канцероген;

акролеин – токсичное вещество, используется для производства акриловой кислоты, раздражает легкие и является причиной эмфиземы, повышает риск развития рака;

цианистый водород – смертельно опасный яд, используется для уничтожения крыс, в случае вдыхания в малых дозах вызывает головные боли, головокружение и слабость;

угарный газ – смертельно опасный газ при вдыхании в закрытых помещениях, не имеет ни цвета, ни запаха, может привести к сильнейшему отравлению и летальному исходу;

этилен – вызывает вялое, сонное состояние;

синильная кислота – очень токсична, воздействует на дыхательную систему, парализуя ее;

бензапирен – очень ядовит, меняет структуру клеток и ДНК, может привести к генетическим изменениям, особенно вреден для беременных женщин;

свинец – тяжелый металл, крайне токсичен, вызывает хронические заболевания мозга, умственную отсталость, накапливается в костях, вызывая их постепенное разрушение, концентрируется в печени и почках;

шестивалентный хром – сильнейший канцероген.

В состав табачного дыма входит большое количество радиоактивных компонентов: радий-226, радий-228, цезий-134, полоний-210, торий-228, свинец-210 и другие. Эти вещества разрушают половые клетки в организме, приводя к бесплодию или рождению детей с тяжелыми отклонениями в физическом и психическом здоровье, вызывают рак печени и мочевого пузыря, язву желудка, лейкемию и другие заболевания.

В составе любой сигареты есть несколько десятков особо опасных для здоровья добавок. Присутствуют даже боевые отравляющие вещества, например, фосген.

Закуривая сигарету, в действительности курильщик начинает сосать фитиль, состоящий из наркотиков и химических ядов.

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 якобы 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 не растворимы 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, но и в массивной 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.

Тест «ПАВ»

Инструкция: прочтите данные утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

1. Большинство ПАВ не представляет собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах.
2. Люди, употребляющие ПАВ, склонны совершать жестокие, криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят.
3. ПАВ вызывают у человека потерю интереса к той деятельности, которая раньше была интересна.
4. В каждом психоактивном веществе содержатся яды.
5. Даже однократное применение ПАВ может вызвать смерть.
6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.
7. После употребления ПАВ, принявший их, человек нуждается в еще большем их количестве для получения так называемого «удовлетворения».

Обработка результата:

ДА - 2, 3, 4, 5, 6, 7.

НЕТ - 1.