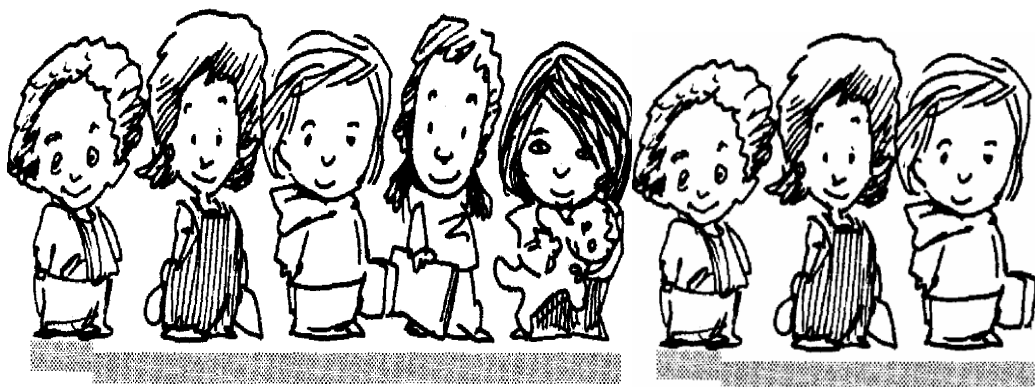


**Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Арзамасский государственный
педагогический институт
им. А.П.Гайдара»**

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

**Учебно-методическое пособие
для студентов
педагогических институтов**



г.Арзамас 2005 год

УДК 613,8 (075,8)
ББК 74,200,545,1 я73
346

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Арзамасского государственного педагогического института
им.А.П.Гайдара

Рецензент

Ю.И.ГОРШКОВ,
профессор кафедры мед.подготовки и БЖД,
доктор медицинских наук,
заслуженный врач РФ.

346 Здоровое поколение / Сост. Н.И.Ниретин, Ю.Н.Иванченко,
А.И.Рыбаков, В.Ю.Маслова, С.В.Денисова, Л.А.Елисеева,
М.В.Пищаева, М.А.Коннов: Учебно-методическое пособие. –
Арзамас: АГПИ, 2005 – 80 с.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для
студентов педагогического института.

В пособии представлены материалы для проведения мероприятий
по профилактике вредных привычек. Также в пособие включен
материал для написания рефератов по дисциплине «Основы
медицинских знаний и здорового образа жизни».

ВВЕДЕНИЕ

По данным мировой статистики, сегодня Россия первенствует по числу курильщиков на долю населения. В последние годы распространились хронические патологии у всех групп населения, в том числе у детей и подростков. Наряду с социальными и экономическими причинами все большую значимость в их развитии приобретают употребление алкоголя, несбалансированное питание, эмоциональный стресс и курение.

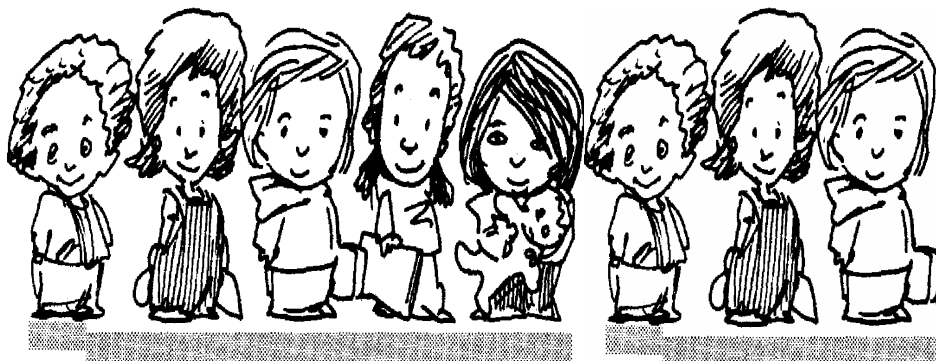
Особенно резкий всплеск этих факторов наблюдается в детской и подростковой среде.

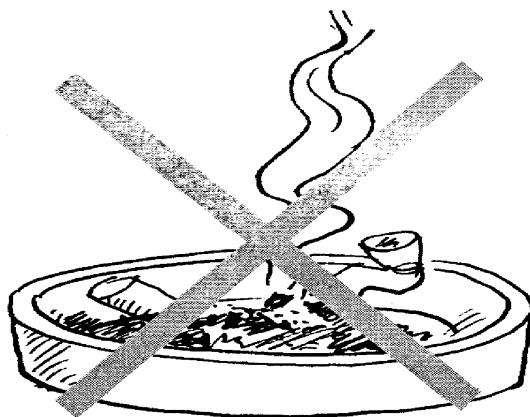
Недостаточное внимание государства к сфере социальной политики привело к массовой рекламе алкогольных и табачных изделий в СМИ, к расширению рынка сбыта этих опасных для здоровья товаров. В сложившихся условиях важнейшей задачей является формирование устойчивых гигиенических навыков, умения противостоять психологическому давлению окружения.

Современная ситуация требует разработки новых подходов, которые позволили бы перейти от пассивного усвоения информации к формированию качественно иного отношения подростков к своему здоровью.

Кафедрой мед.подготовки и безопасности жизнедеятельности АГПИ им.А.П.Гайдара подготовлено учебно-методическое пособие в помощь студентам и учителям для проведения различных мероприятий, целью которых является борьба с вредными привычками. В данном пособии также имеется информация для написания рефератов.

Основной задачей этой работы является формирование нового здоровьесберегающего мышления, экологически грамотного поведения, культуры здорового, без вредных привычек, образа жизни у подрастающего поколения.





ИСТОРИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

(материал для написания реферата)

Курение - это вдыхание вместе с воздухом табачного дыма от тлеющей во рту сигареты. Является наиболее распространенным в настоящее время способом потребления табачных изделий. Само слово «курить» древнеславянского происхождения, было образовано при помощи суффикса «ити» от корневого слова «курь», означающего «дым», «смерд», «чад». Табак также нюхают и жуют.

Табак - однолетнее культивируемое растение семейства пасленовых. Основные районы произрастания и культивирования - Северная Америка, Китай, Индия, Малая Азия. В России табак разводят только на юге, в Краснодарском крае. Табак выращивают также на Украине (в Крыму), Молдавии, странах Средней Азии и Закавказья. Табаку по своим свойствам близка махорка. В России ее выращивают в южных районах и в средней полосе, но в меньших количествах, чем табак. В сухих листьях махорки содержится 15-20% лимонной кислоты и 5-15% никотина.

Для изготовления изделий из табака (папирос, сигарет, сигар, трубочного и жевательного табака) используются специальным образом обработанные листья этого растения.

Механизм курения состоит в том, что после поджигания через медленно тлеющий в сигарете (трубке, папиросе) табак всасывается воздух, который извлекает из табака различные вещества (сухая перегонка). Проходя через слой тлеющего табака, кислород,

содержащийся в воздухе, усиливает горение табака. При этом ряд веществ испаряется, но многие окисляются, дегидрируются. Образуются новые токсические вещества, уже не содержащиеся в листьях, которые вместе с дымом поступают в легкие.

1. СВЯЩЕННАЯ ТРАВА

Табак использовался людьми в различных формах на протяжении многих тысячелетий. Он был известен и в Азии, и в Африке. Древнегреческий историк Геродот еще в V веке до нашей эры писал, что табачные листья сжигались на костре, а их дым вдыхался с целью одурманивания.

Благовонные окуривания от сжигания трав практиковались в Греции и Древнем Риме во время различных празднеств и церемоний. Отсюда, очевидно, происходит и принятое в церквях сжигание в специальных приспособлениях – кадилах – затвердевшего сока бальзамических растений (ладана), растущих в Сомали и на северо-восточном побережье Аравийского полуострова.

Во время археологических раскопок были найдены приспособления для курения, напоминающие трубки, время изготовления которых датируется тремя тысячелетиями назад.

Курение упоминается в древнекитайских летописях. Изображения различных трубок и курящих людей встречаются на старинных китайских рисунках.

Курили и египетские фараоны. Частицы табака были обнаружены французскими археологами на поверхности мумии Рамзеса II. Но до средних веков в большинстве стран курение вероятнее всего было только составной частью некоторых религиозных ритуалов. У индейцев хопи кольца дыма ассоциировались с тучами, наполненными водой, которые боги должны им ниспослать во время засухи. Курением заканчивались многие ритуальные танцы.

Индейцы, применявшие вначале дым растений с целью отпугивания мошек и mosquitos, заметив своеобразное действие на организм дыма некоторых трав, стали считать их священными, а дым - волшебным. Листья стали почитаться ими как дар богов. Так эти травы (а это были различные виды табака) стали применяться в религиозных обрядах и церемониях. Раскуривая трубку, жрецы или вожди первые клубы дыма направляли в сторону солнца, где по верованию североамериканских индейцев племени алгонкинов живет «великий дух» Маниту - бог всего сущего.

Когда гуроны Канады отправлялись на войну или на охоту, они приносили табак в расщелину священной скалы и обращались к своим богам с просьбой принять дар и оградить их от всех бед. Заключив мир с врагами, согласно обряду, индейцы садились под деревом, которое называли «деревом мира», и раскурив трубку, передавали ее по кругу - каждый высокий гость должен был сделать затяжку. Генри Гудзон, посетивший индейцев (1607 - 1610 гг.), видел, что они при молитвах курили табак. Могущественные племена ирокезов зажигали табак, чтобы умиловить бога войны.

Североамериканские и канадские индейцы чтут как святыню каменоломни Пайпотоун (штат Миннесота), где добывается «красный трубчатый камень», идущий на трубки.

Индейские племена, населявшие острова Карибского моря, жевали зеленые листья табака и курили их в сушеном виде. Трубка для курения, как деталь скульптурного изображения, обнаружена также в Мексике и на Юкатане, где до прихода европейцев обитали индейцы племени ацтеков и майя.

2. КАК ТАБАК ПОПАЛ В ЕВРОПУ

12 октября 1492 г. был открыт не только новый континент - Америка, но и один из злейших врагов всего человечества - табак. Среди первых подарков, которые сделали Христофору Колумбу коренные жители Северной Америки, были сушеные листья дикорастущего, горько пахнувшего растения, называемые аборигенами «петум». Жители курили эти листья, предварительно подсушив их на солнце и свернув в трубочки, называя такие трубочки «сигаро». Описывая в своих дневниках ритуал курения, Колумб образно упоминал, что аборигены «пили» дым, «делая затяжки и выпуская дым через ноздри». Матросы экспедиции испанского мореплавателя стали первыми европейцами, научившимися курению от местных жителей. Не помогли им даже предостережения набожных товарищей, что пускать дым из ноздрей могут только черти. Легенда сохранила имя первого европейца, ставшего курильщиком табака – Лука де Торес.

Отправляясь обратно в Испанию, Колумб оставил на открытой им земле гарнизон, во главе с монахом Фра Романе Панно. Монах сделал описание «травы для курения», сам пристрастился к курению и отправил семена растения в Испанию. Уже в тот период первые колонисты не только собирали дикорастущий табак, но и начали высевать его.

Продолжил изучение растений, употреблявшихся для курения и сделал первое описание свойств табака в «Общей истории индейцев», изданной в Севилье в 1536 году, Гонзало Гернандес де Квиедо-и-Вельдес, управлявший городом Сан-Доминго. Он писал о возможности курения листьев этого растения в виде рулонов, которым индейцы придавали форму буквы У. Название «табак» растение получило в связи с тем, что оно выращивалось в провинции Тобаго на острове Гаити в испанской колонии Санто-Доминго. Там табак до настоящего времени остается одной из основных сельскохозяйственных культур. 15 марта 1493 г. Колумб привез табак, картофель и помидоры в Испанию. Вскоре он попал в соседние европейские страны, а морскими и караванными путями был доставлен практически во все уголки нашей планеты.

3. ОБМАН «ЦЕЛИТЕЛЬНОГО» ДЫМА

В середине XVI века табак уже стал известен во Франции.

Распространению потребления табака способствовал страстный любитель растений, посланник французского короля Франциска II в Лиссабоне (Португалия) Жан Нико де Виллеман. Он первый вырастил табак из семян и впервые выделил из табака сильнодействующее вещество. Табак в то время пытались использовать в качестве лечебного средства. Жан Нико в 1560 г. подарил французской королеве-матери Екатерине Медичи, страдавшей мигренью, семена табака и сухие табачные листья, дав ей рекомендации нюхать их при головной боли, частые приступы которой беспокоили королеву, а также для придания «доброго настроения», «бодрости» и «исцеления от многих недугов».

По описаниям в книге испанского ботаника и врача Николая Менардеса, опубликованной в 1571 г., табак представлялся как панацея (лекарство от всех болезней). Отсутствие достоверных знаний о действии табака на организм привело к возникновению суеверных представлений о его необычайных свойствах. Запах табачных листьев уменьшил у королевы головные боли. Для усиления запаха и действия табака она растирала листья в порошок, получивший название «порошок травы королевы», «лекарство Екатерины». Екатерина заинтересовалась травой и велела своим врачам тщательно изучить свойства заморского средства. Придворная знать стала подражать королеве. Это дорогостоящее тогда занятие стали причислять к

неотъемлемым атрибутам светской жизни наряду с танцами, охотой и верховой ездой.

Сэр Уолтер Рейли, основатель английской колонии Виргиния на востоке Северной Америки, в 1584 г. привез английской королеве Елизавете табак и продемонстрировал, как можно курить трубку. Он называл этот процесс «питьем табака» или «питьем дыма». Существует анекдот, когда сэр Рейли закурил трубку, его новый слуга, увидев, что хозяин «горит изнутри», желая его спасти, вылил ему на голову кувшин пива. Когда англичане преодолели страх перед «внутренним огнем», курение трубки захлестнуло общество. Трубки делали из чистого серебра, а табак приобретали только в аптеках и цена его была очень высокой.

В конце XVI века в Лондоне уже проводились «курительные» вечеринки, была изобретена специальная одежда для курильщиков – смокинги (от англ. smoking - курение). К XVII веку нюханье табака было введено в круг придворного этикета.

Известным распространителем и поклонником курения трубки в Германии стал прусский король Фридрих Вильгельм I. Надо иметь в виду, что из-за отсутствия знаний о табаке люди совершенно не представляли его губительных свойств.

В то время медицина не располагала еще сведениями относительно того, что происходит в человеческом организме под влиянием курения, не знали почему развивается такое стойкое привыкание к нему. Крайне редко в каком-нибудь из выходявших в то время медицинских трактатов можно было прочесть о вреде курения. Констатацией этого вреда дело и ограничивалось. Так, знаменитый врач Христофор Гуфеланд (1762 - 1836 гг.), автор книги «Искусство продлить человеческую жизнь, или макробиотика», определяет табак как «нечто бестелесное, нечистое, едкое и вонючее», но, тем не менее, приносящее людям удовольствие и ставшее для них крайне необходимым. Х.Гуфеланд подчеркивает, что курение табака наносит непоправимый вред здоровью и по сути дела «является средством только сокращать жизнь».

Врачи продолжали изучать свойства табака, назначая его для снятия зубных болей, ломоты в костях и даже от кашля. Курение предписывалось как противоядие от насморка и лихорадки. Считалось, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы, вследствие целебных свойств табака. Предполагалось, что табачный дым отпугивает не только болезни, но и злых духов. Табак считали и стимулирующим, повышающим настроение, и успокаивающим средством.

В Наставлениях к сохранению здоровья, изданных в Англии в 1613 г. было написано: «Трубка табаку, выкуренная натошак в сырое и дождливое утро, составляет быстрое и единственное лекарство для всех болезней».

Некоторые случайные совпадения умножали славу табака как могучего лечебного средства. Так, испанские колонисты, хлынувшие после открытий Колумба в Америку, привезли оттуда в Европу не только табак, но и опаснейшее венерическое заболевание - сифилис, который достиг широкого распространения. Одним из методов лечения сифилиса в то время было курение табака, растертого с ртутью, при этом пары ртути всасывались в организм. Ртуть, как известно, до сих пор применяется как противосифилитическое средство. В XVI веке ртуть являлась единственным эффективным препаратом при этом заболевании. Но целебные свойства приписывали не только ртути, но и табаку.

4. ПЕРВЫЕ ПРОТИВНИКИ ТАБАКА

Надежды медиков на целительные свойства табака не оправдались. Курение табака, применение его в качестве лекарств (в виде экстрактов, настоев, порошков, пилюль и др.) часто приводило к тяжелым отравлениям, нередко заканчивавшимися смертью. Выяснилось, что табак и в особенности его дым осложняет многие заболевания, прежде всего легочные. Позднее убедились, что потребление табака негативно влияет на течение беременности.

Вместе с тем в то время табак пытались использовать для лечения таких заболеваний, при которых он своим раздражающим действием мог нанести большой вред - при различных гнойных заболеваниях кожи, опухолях.

Наряду с большой тягой населения к нюханию и курению табака, с первых же лет его распространения возникли и суровые запретительные меры, которые исходили от духовенства и были поддержаны государственной властью во многих странах. Эти запретительные меры были вызваны с одной стороны ставшими известными отрицательными последствиями табакокурения, а с другой – проявлением религиозной нетерпимости, аскетизма, подавлением всего, что могло бы нарушить устоявшиеся традиции.

Католическая церковь назвала курение табака «дьявольской забавой», воскурением фимиама дьяволу. Известным противником курения стал король Англии Яков I Стюарт. Он объявил курение табака

вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием.

Изданный им в 1604 г. труд «Серьезное возражение против курения табака» заканчивался следующими словами, что это «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...». «Бросьте это нечестивое занятие, которое вызывает гнев бога, влияет на здоровье организма, нарушает ведение хозяйства и городские финансы», - писал король. Эту книгу можно считать первой популярной работой, посвященной вреду курения. Король даже ограничил количество посевов табака в Виргинии. Слова его не подействовали на подданных, и король запретил курение и нюхание табака под страхом наказания палками и высылки из Лондона.

Правительства многих стран были вынуждены начать борьбу с распространением курения, прежде всего в виде наказаний, зачастую весьма жестоких.

В Англии, согласно указу королевы Елизаветы I от 1585 г., курильщиков табака приравнивали к ворам и водили с веревкой на шее, а в конце XVI века «виновных» в курении подвергали казни через «отсекание» головы. Головы казненных выставлялись насаженными на шесты на площади для всеобщего обозрения.

Самые жестокие меры по отношению к курению принимала инквизиция. Церковь объявляла табачное зелье исчадием ада. В Испании табак был объявлен «забавой дьявола».

Римские папы в XVI и XVII веках предлагали отлучать от церкви нюхающих и курящих табак. В американских колониях Испании, в 1692 году в городе Сантьяго в назидание потомству по решению папы пятерых монахов, уличенных в тайном курении, заживо замуровали в монастырской стене. Только во второй половине XVIII века папа Бенедикт XIV, сам бывший страстным любителем табака, отменил запрет на курение.

К началу XVII века курение табака приняло большое распространение в Османской империи.

В 1625 г. турецким султаном Мурадом IV был издан указ о строжайшем запрете курения под страхом смертной казни. Тем, кого уличали в пристрастии к «дьявольскому зелью», просверливали в носу отверстие, вставляли в него чубук, сажали на осла и демонстрировали публике. Самых злостных курильщиков в Турции сажали на кол, отрубали голову, сжигали или четвертовали.

В России, в период царствования Михаила Федоровича, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во

второй раз - отрезанием носа или ушей. Тем не менее, курение оказалось причиной опустошительного пожара в Москве в 1634 г. После этого оно было запрещено под страхом смертной казни.

Сын Михаила Федоровича, Алексей Михайлович, усилил борьбу с потребителями «богомерзкого зелья». В специальном «Уложении» 1699 г. было предписано: «Чтобы посадские люди в карты не играли, поганого табачного зелья не жевали, в ноздри не пихали и не курили. Всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются», откуда «зелье» получено. Частных торговцев табаком было велено «пороть, резать носы, ссылат в дальние города».

Правило, запрещающее курение на улицах, действовало многие десятки лет в городе на Неве. Еще современникам А.С.Пушкина строго-настрого запрещалось «как при прогулках пешком, так и проезде в экипажах курить сигарки». Нарушителей порядка доставляли в участок, где опустошали их кошелек и брали подписку-обещание, что злостный проступок не повторится. Судя по архивным данным, штрафы чаще всего платили гости города: им это правило было внове.

В архивах венгерского города Эстергома найдены любопытные документы – специальные «табачные установления», датированные 1771 г. Тогда все курильщики обязаны были зарегистрироваться в ратуше и платить особый налог в пользу местных пожарных бригад. Тех, кто покурил тайком, штрафовали: половина денег предназначалась «информатору», половина – властям. Не осиливших штраф пороли розгами.

5. ПОЯВЛЕНИЕ ТАБАЧНОЙ ИНДУСТРИИ

Предпринимались против распространения курения и экономические меры. Английский король Яков I Стюарт надеясь сократить торговлю табачными изделиями и уменьшить курение, обложил ее высокими налогами. Это не привело к сокращению табачной торговли, но значительно увеличило доход казны. Такой факт привел к пересмотру многими правительствами своих взглядов на торговлю табаком и использованию ее в качестве источника дохода. Поскольку победила жажда наживы, а не стремление к сохранению здоровья, потребление табака продолжалось.

Прибыли от продажи табака породили мощную табачную индустрию. Вредные свойства табака до XIX века были изучены плохо,

врачи не могли противопоставить никаких убедительных фактов против курения табака.

В середине XVI века в Испании уже были открыты фабрики нюхательного табака. Из Испании, табак вскоре попал в страны Азии, в частности в Турцию.

Стало распространяться и курение табака. Английские студенты «занесли» курение в Голландию, а во время тридцатилетней войны английские солдаты, посланные Яковом в Германию, научили курить табак немецких и швейцарских солдат. К концу XVI века курение распространилось в Испании, Португалии, Франции, Италии, Голландии, в начале XVII века в Германии и Швеции. Английскими купцами табак был завезен в Россию, в Архангельск в 1585 г. Английские и нидерландские купцы стали продавать табак в Россию, Турцию и Персию, и постепенно эта страсть охватила весь мир.

В XVI и XVII веках табакокурение было распространено во всех странах Европы. Расширялись посевы табака, его культивировали на все новых и новых землях, так как спрос на него быстро увеличивался.

Особенно активно культивировался табак на его родине - в Америке: как в испанских и португальских колониях Центральной Америки, так и в новых английских колониях Северной Америки - более всего в Виргинии и Мериленде. В Виргинии табак превратился в основную и почти единственную сельскохозяйственную культуру. Там выращивались различные его сорта, разрабатывалась технология изготовления табака для курения, нюхания, жевания.

В XVII веке Виргиния стала мировым центром по выращиванию и изготовлению табака. На табачных плантациях работали десятки тысяч привезенных из Африки негров-рабов. Тюки виргинского табака перевозились на кораблях через Атлантический океан, поступали на склады торговых фирм Англии и оттуда развозились по всему свету, принося огромные доходы английским купцам и банкирам. Недаром Виргинию в то время сравнивали с гусыней, несущей золотые яйца. Этими золотыми яйцами являлся табак, спрос на который был очень велик. Напомним, что одним из поводов, приведших к началу войны за независимость в Северной Америке (1775 - 1783 гг.), было препятствие со стороны метрополии (Англии) свободной торговле табаком и введение дополнительных налогов и пошлин на эту торговлю, что ущемляло интересы американских плантаторов-землевладельцев.

Культивирование табака быстро распространилось и в Южной Европе. На территории Украины табак начали высевать в 1612 г.

Табак тогда обычно курили в виде свернутых из его листьев трубочек, своеобразных сигар, а также в специально изготовлявшихся для курения трубках - глиняных, фарфоровых, деревянных. В странах Востока употреблялись специальные приборы - наргиле и кальян.

Наргиле (по персидски «нургил» - кокосовый орех) - это трубка, в которой дым проходил через сосуд с водой. Дым, пройдя через воду, поступает при затяжке в каучуковую трубку, заканчивающуюся мундштуком. Кальян отличается от наргиле тем, что в нем каучуковая трубка заменена длинным деревянным чубуком. После того, как стало известно, что табак обладает бодрящим и возбуждающим свойством, его потребление быстро распространилось. Торговцы поддерживали привычку к курению с помощью рекламы курительных трубок и других атрибутов курильщика. В 1713 году итальянский врач Бернардо Рамазини с сожалением произнес: «Этот порок будут осуждать и всегда к нему будут тянуться».

6. ИСТОРИЯ СИГАР

В первой половине XIX века для курения табака употреблялись сигары (в России привозные, дорогостоящие) и трубки.

Сигара была удобнее, чем неуклюжая трубка, и легче разжигалась. Вероятно, сигара попала в Европу из Северной Америки, где еще испанцы научились ее делать, заполняя сначала листья маиса табаком, а потом используя только табак. Первая сигарная фабрика в Германии была создана в 1788 г. Трудно сказать, кто первый предложил заворачивать табак в бумагу, но это было началом курения сигарет. Известный итальянский авантюрист Казанова в своих мемуарах в 1767 г. упоминает испанца курившего табак, завернутый в бумагу.

Сигареты получили распространение на Ближнем Востоке, откуда во время Крымской Кампании (1853 -1856 гг.) проникли в Европу. В России первая сигаретная фабрика была построена в 1862 г. Простой народ курил «самокрутки»: табак, завернутый в газетную бумагу.

Курили в то время исключительно мужчины. Курящих женщин практически не было. Знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней в середине 30-х годов XVIII века создавая свою классификацию животного и растительного мира присвоил табаку родовое название «никотиана», в честь Жана Нико. Определяя место человека в своей систематике, ученый сказал, что это «животное двуногое, без перьев и курящее». Поссельт Рейман, открыв в 1828 г. действующее

вещество листьев табака, также увековечил память о Жане Нико, назвав вещество никотином.

7. КУРЕНИЕ ТАБАКА В РОССИИ

В России табак начали широко культивировать во второй половине XVII века при Екатерине II. Немецких колонистов, которых поселяли на Украине, в Крыму и в Поволжье, обязывали разводить табак. Наряду с привозившимся из-за границы дорогим, недоступным для простого народа табаком появился и местный - дешевый. Число людей, курящих и нюхающих табак, значительно увеличилось. Пристрастие к курению захватывало не только имущие классы, но и бедноту.

Торговлю табаком и курение в России активно развивал царь Петр I, сам ставший после посещения Голландии заядлым курильщиком. Он отменил запрет на курение и разрешил курение своим подданным в 1697 г. Царь по-всякому склонял к курению своих приближенных, разрешил свободный ввоз табака из-за границы, при этом, наложил на него большую пошлину. Крестьяне отводили растениям табака самые лучшие участки в садах, цветниках и огородах. В книге «Невинная привычка» русский врач Д.Н.Лукашевич писал: «Наши хлеба взращиваются по старинке, как растили их наши деды, и в то же время наша косная деревня бережно ухаживает за табаком и прислушивается ко всяким новшествам в его разведении». Правда, вначале табак курили немногие, ценя его больше за красивые цветы, а так же как лекарство.

О том, что нюхание табака было очень распространено среди дворянства, придворной знати, свидетельствует большая коллекция дорогих табакерок XVIII века, хранящихся в петербургском Эрмитаже.

Развитие промышленности расширило и ускорило производство табака. В середине XIX века появились папиросы, изготавливавшиеся на специальных фабриках; со второй половины XX века широко распространились сигареты, возникла новая отрасль промышленности - табачная. Первая в России табачная фабрика была открыта в Саратове в 1828 г. С этого же времени нюхание и жевание табака почти полностью вытесняются курением.

Следует отметить, что в первой половине XIX века курение на улицах и в общественных местах, в целях пожарной безопасности, было запрещено почти во всех странах мира. Но с развитием табачной промышленности, рекламированием папирос и сигарет эти

ограничения постепенно отменялись, курение охватывало все большие слои населения. Появились курящие женщины. Начали курить молодые люди, даже подростки.

Табачное довольствие вводилось в армиях большинства стран, и молодые мужчины, проходившие военную службу, пополняли число курящих.

8. СОВРЕМЕННЫЕ КУРИЛЬЩИКИ

В XX веке курение продолжало распространяться, захватывая все новые страны мира. Значительно расширились посевы табака, количество видов табака, культивируемого в разных странах, достигло 40.

Развивается и совершенствуется табачная промышленность. Табак быстро и широко распространился по всей планете. Табачные изделия стали одним из самых известных созданий человеческих рук в истории. Сегодня самым крупным производителем табака в мире является Китай. Второе и третье место занимают Северная Америка и Индия. За ними идут Бразилия, Турция, страны СНГ, Италия, Индонезия, Зимбабве, Греция.

Не вызывает сомнения необходимость активизации работы по предупреждению и устранению вредных привычек, на основе которой должно лежать воспитание у человека стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

И сегодня в ряде стран к курильщикам применяются жесткие меры. Так, в индийской деревне Хундер штата Раджастан курение не только запрещено, но и наказуемо. Любой житель, застигнутый с сигаретой или трубкой, будет оштрафован на 51 рупию. Не случайно, сообщают местные газеты, за последние годы там отмечен лишь один случай, когда пришлось прибегнуть к этому наказанию. Привычка выбрасывать за окно автомобиля даже докуренную сигарету может дорого стоить жителям бразильского города Белу-Оризонте, так как его власти решили штрафовать «автонарушителей чистоты».

Правда, надо сказать, что инициаторами запрета курения на улицах были отнюдь не медики. Приказ продиктовали пожарные. Им приходилось тушить десятки больших пожаров за год, когда жадное пламя уничтожало целые кварталы. А вокруг, куда ни глянь - сухое дерево: дома, мосты, ограды, тротуары.

В нынешней Канаде, по свидетельству ученых, курильщики не только вредят своему здоровью, но и наносят огромный вред экономике страны – почти в 23 млн. долларов ежегодно. Как именно?

По вине курильщиков каждый год до 132 человек становятся жертвами пожаров, вызванных небрежно брошенными окурками и непогашенными спичками. За последние 10 лет в стране зарегистрированы 12.152 пожара, случившихся по вине курильщиков. Ведь температура тлеющей сигареты нешуточная (300-4.000 С), а время тления – до получаса. Брошенная сигарета, в конце концов гаснет, но зачастую успевает вызвать весьма опасное тление материала, на который попала. Бумага, например, может загореться и через час. При обугливание места соприкосновения сигареты с древесиной примерно через 4 часа возможны ее саморазогрев и самовоспламенение

Курение табака – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья. Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет меньше, чем некурящих. Подсчитано, что курение ответственно за 90% случаев смерти от рака легкого. Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство.

Все это и позволяет говорить: «Курить – здоровью вредить». Расстройства здоровья возникают только через 20-30 лет после начала курения. Курение существует как социальный феномен, входящий в число привычных элементов образа жизни людей.

Биологические данные о вреде курения свидетельствуют, что дым лишь одной сигареты индуцирует в ДНК клеток человека количество разрывов, равное 104 в расчете на каждую клетку. Это число эквивалентно повреждениям, индуцируемым облучением ионизирующей радиацией в большой дозе. Механизмы индукции повреждений ДНК сигаретным дымом и облучением в значительной мере сходны. Более того, эти механизмы сходны с теми, по которым индуцируется и значительная часть спонтанных повреждений ДНК, накапливаемых с возрастом и ответственных за старение.

Вот доказательство этого сходства. Кислородные радикалы играют важную роль в спонтанном повреждении ДНК. Но с помощью различных веществ, способных перехватывать такие радикалы, а также с использованием ферментов (в частности, супероксиддисмутазы), защищающих генетический аппарат от кислородных радикалов, показано, что генотоксические эффекты облучения и табачного дыма также в значительной степени обусловлены кислородными радикалами. Кроме того, есть веские основания полагать, что наблюдаемое под влиянием несмертельных доз облучения ускорение естественного старения и учащение опухолевых заболеваний определяются повреждением ДНК.

По аналогии можно предположить, что индуцируемые табачным дымом повреждения ДНК в клетках человека ускоряют старение и увеличивают вероятность развития опухолевых заболеваний. То, что у курильщиков частота рака легких увеличена во много раз по сравнению с некурящими людьми того же возраста, хорошо известно.

Но теперь становится очевидным, что табачный дым еще и ускоряет «физиологическое» старение. Практически это означает, что весь организм пожилого курильщика начинает дряхлеть раньше, чем организм некурящего человека того же возраста. В наиболее сильной степени процессы старения ускоряются в легких, и, следовательно, они становятся уязвимы не только к опухолевым, но и к другим заболеваниям, ассоциируемым со старением. Ускоряется также старение кожи лица обкуривающего себя человека. Под влиянием табачного дыма интенсивно образуются морщины на лице, кожа становится дряблой, теряет первоначальный цвет.

Кроме кислородных радикалов, возникающих в табачном дыму, в процессе пиролиза табака при курении, в нем образуются и органические канцерогенные вещества, также способные повреждать ДНК и нарушать репарацию повреждений ДНК. То, что интенсивное курение может ускорять старение, подтверждают результаты исследований свойств ДНК, выделенной из мышечной ткани людей. Обнаружено, что у заядлых курильщиков свойства ДНК изменены, причем степень этих изменений с возрастом увеличивается. Следовательно, не только рак легких или заболевания кожи у курильщиков могут развиваться чаще, но под влиянием табачного дыма могут учащаться и другие дегенеративные заболевания, связанные с преждевременным старением. Наряду с этим твердо установлено, что у бросивших курить людей уже спустя несколько лет начинает значительно снижаться риск развития опухолевых заболеваний. Не исключено, что при этом будут исчезать и приобретенные в результате курения симптомы преждевременного старения. Часть из многочисленных токсических и канцерогенных веществ, содержащихся в табачном дыме, обезвреживается в печени. Но под влиянием дополнительных воздействий на организм, например, под влиянием алкоголя, вредное влияние на организм табачного дыма может резко усиливаться.

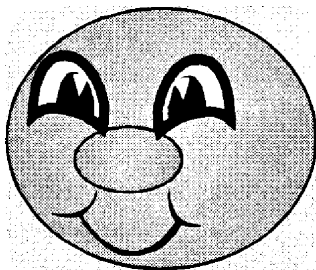
Курение может быть не только активным, но и пассивным, причем во вторичном дыме (дым, находящийся в помещении) содержание некоторых канцерогенных веществ, в частности, соединений из класса нитрозаминов, оказывается даже большим, чем в дыме, вдыхаемом курильщиком. Следовательно, в случае приема алкоголя в прокуренном помещении даже некурящим человеком значительно возрастает опасность повреждения ДНК его клеток.

Существенным моментом в антиникотиновой пропаганде в школе должно являться и разъяснение учащимся того факта, что поступающий в организм при курении никотин является пусть и слабым, но наркотиком и может спровоцировать употребление других, более опасных наркотических веществ. Несомненно, что большую роль в борьбе с табакокурением должно играть государство: в первую очередь это касается законодательного запрета рекламы табачных изделий в средствах массовой информации. Чрезвычайно важно также исключить табакокурение из действий героев кино- и телефильмов и театральных пьес. Очень важно вести борьбу с курением среди родителей силами самих школьников. И, наконец, сам школьный учитель ни в коем случае не должен быть курящим человеком.

К сожалению, разъяснение тех пагубных последствий для здоровья, которые несет в себе курение (заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокий риск онкологических заболеваний, сокращение общей продолжительности жизни на 10-15 лет по сравнению с некурящими), проходит мимо сознания подростков. Антиникотиновая пропаганда по типу «Минздрав предупреждает...» оказывается малоэффективной, а в ряде случаев и вовсе неэффективной. Большой успех имеют мероприятия, направленные в комплексе как на поступление информации о вреде курения, так и на осознанное принятие решения о том, стоит ли курить. Оптимальное решение может быть принято только в том случае, если подросток достаточно четко представляет себе, кем он является в настоящее время, кем он хочет стать и насколько курение вписывается в планы на ближайшую и отдаленную перспективы.



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО ЗДОРОВО!



Комплекс мероприятий для пропаганды здорового образа жизни

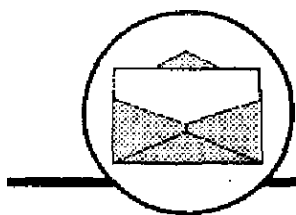
«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

М.Монтень

Каждый ребенок – яркая индивидуальность, и нужно уметь найти к нему правильный подход, заинтересовать. А как это сделать? А это можно сделать при помощи игр.

Игра – это путь детей к познанию мира. Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в активности, развивает физические силы, а также сообразительность, находчивость, инициативу, выдержку. Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития ребенка. Недаром А.С.Макаренко говорил: «Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет». В игре проявляются чувства, желания ребенка.

Именно благодаря подлинности детских чувств в игре, она так сильно влияет на личность ребенка. И если игра будит хорошие чувства и мысли, вызывает положительные поступки, она имеет большое педагогическое значение.



1. Игра **«Команда скорой помощи»**

В игре принимают участие 3 смешанные команды из учащихся 1, 2, 3-х классов и воспитанников подготовительной группы детского сада (команда из 10 - 12 человек). В помощь каждой команде прикрепляется «Общественный тренер» из числа старшеклассников.

Необходимое снаряжение: 3 комплекта карточек с надписями продуктов и отравляющих веществ (сахар, соль, сода, масло, уксус, дихлофос, бензин, отбеливатель, газ, растворитель), 3 комплекта марлевых повязок (расчет на половину команды), карточки с заданиями по оказанию первой помощи (разбили нос, обожглись, порезали палец), 3 карточки с предлагаемыми действиями (промыть, промазать йодом, помазать жиром, перевязать, зажать пальцами, приложить холод, позвать взрослых, не растеряться), 3 терки, 3 луковицы, 3 аптечки.

Задание 1. Путешествие по сказкам (вопросы задаются командам по очереди, если нет ответа, могут ответить другие команды):

- Чем Малыш вылечил Карлсона?
- Что болело у Ильи Муромца?
- От чего заснула Спящая царевна?
- Какие правила гигиены нарушила Маша в сказке «Три медведя»?
- В какой сказке царевна умерла из-за отравленного яблока?
- Куда попали осколки льда Каю в сказке «Снежная королева»?
- В кого превратился один из героев сказки после того, как попил грязной воды из лужи?
- От чего уснули Жар-птицы в сказке «Конек-горбунок»?
- В какой сказке один из героев был слепым, а другой - хромым?

Задание 2. Лиса Алиса и кот Базилио были, конечно, мошенники, но насколько это плохо - хромать или не видеть. Команды разбиваются попарно, одному завязывают глаза, другой прыгает на одной ножке (чья команда быстрее пройдет дистанцию?)

Задание 3. Вынеси из дома вещества, которыми можно отравиться. Карточки раскладываются в 5-7 м от команд, один игрок может вынести только одну карточку (чья команда за 1 минуту вынесет больше отравляющих веществ?).

Задание 4. При эпидемии гриппа очень важно не заразиться. Мы знаем, что микробы гриппа переносятся по воздуху, и чтобы не заразиться, здоровый человек должен носить марлевую повязку. Делим команду на больных и здоровых; больные помогают здоровым завязать повязку правильно (чья команда быстрее выполнит задание?)

Задание 5. В каждом доме есть хотя бы небольшая аптечка. Конечно, без разрешения мы ее трогать не будем. Но иногда помощь нужно оказать, а взрослых рядом нет. Что делать?

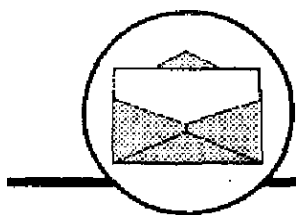
Какое средство мы выберем из аптечки, если заболел живот или тошнит (активированный уголь), сильно заболел зуб или голова (анальгин), человек упал в обморок (раствор аммиака)? Командам предлагается за 1 минуту найти и назвать эти средства в аптечке.

Задание 6. Ваш товарищ упал, сильно ударился и, возможно, даже вывихнул или сломал ногу. Идти он не может, нам необходимо ему помочь. Мы все умеем переносить пострадавшего на «замке» из рук. Команду делим на «пострадавших» (подготовишки-детсадовцы) и «спасателей» (чья команда быстрее донесет пострадавшего до больницы?)

Задание 7. Мы уже умеем оказывать помощь при ожогах, порезах, ссадинах, если разбили нос или ободрали коленки. На карточках вам предлагается набор самых различных действий. У вас в команде пострадавший. Окажите ему помощь.

Задание 8. Конечно, сегодня играли только здоровые ребята, но микробы гриппа могут пролезть в любую, даже самую здоровую компанию. Мы знаем, что грипп боится чеснока и лука, поэтому посмотрим, чья команда быстрее отгонит микробов (чья команда быстрее натрет луковицу на терке?)





2. Игра «Звездный час»

В игре принимают участие 7-8 пятиклассников. Приглашаются и учащиеся 6-го класса. Игра проходит по сценарию популярной телеигры, предполагается 4 тура. В 3-й тур выходят три участника, в четвертый - два. Задание 2-го тура выполняют также и зрители (за самое длинное слово вручается приз).

Задания 1-го тура (на магнитной доске крепим карточки со словами).

Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живет, чем занимается, т.е. от образа жизни. Его составляющими являются: сон, питание, движение, труд, отдых, свежий воздух.

1. Без этой составляющей человек не может прожить больше трех суток, на нее отводится больше всего времени, (сон)

2. Спасает от усталости, от лени, от сонливости, улучшает работу мозга, помогает оставаться бодрым и сильным, (движение)

3. Бесценный дар природы, средство закаливания, тренирует наши легкие, нервы, кровеносные сосуды, (свежий воздух).

Перед участниками карточки, на которых написаны названия частей нашего тела: руки, ноги, глаза, зубы, нос, уши, горло.

4. В каждом человеке есть так называемое «микробное гнездо», где микробы не только оседают, но и успешно живут, размножаются и вредят? Где оно находится? (горло)

5. Эту часть тела называют «зеркало души». Она такая же хрупкая и восстановить ее чрезвычайно трудно, (глаза)

6. А с этой части тела лучше всего начинать закаливание, (ноги)

Перед участниками содержимое аптечки: аспирин, анальгин, раствор аммиака, йод, бинт, активированный уголь.

7. Какое средство можно применить, если человек упал в обморок? (аммиак)

8. Что можно выпить, если тошнит или заболел живот? (активированный уголь)

9. Мы не уверены в чистоте воды в походе, вскипятить ее негде, а пить хочется. Что можно добавить в воду? (йод)

Вы получили травму. Ваши действия привычны и просты: промыть, обеззаразить, помазать жиром или кремом, забинтовать, приложить холод, обезболить.

10. Синяки и ушибы - самые распространенные травмы. Лечатся они очень просто - нужно... (приложить холод)

11. Чего ни в коем случае нельзя делать при ожоге? (мазать жиром)

12. Вы упали и ободрали колено или локоть. Что достаточно сделать? (промыть и обеззаразить)

Задание 2-го тура. Из девяти букв, выпавших на кубиках, предлагается составить самое длинное слово.

Задания 3-го тура. Перед вами карточки с названиями очень распространенных растений, которые мы чаще всего считаем сорняками: крапива, полынь, одуванчик, подорожник, ромашка, горюх.

1. Вы натерли ногу, у вас воспалилась и начала нарываться старая царапина. Что можно приложить? (подорожник)

2. В походе вы поранили руку. У вас есть носовой платок, чтобы перевязать рану, но он не очень чистый. Соком какого растения можно обеззаразить рану? (крапива)

3. Весной в степи радуется каждая травинка, каждый цветок хочется понюхать, а то и потрогать. Но это растение обходят стороной даже коровы, потому что оно ядовито, (горюх)

4. Латинское название этого растения переводится как «здоровье», греки называли его «артемизия» в честь богини охоты Артемиды, напиток из него подносили победителям Олимпийских игр по бегу. Запах его укрепляет нервы и способствует крепкому сну. Целители называют это растение «матерью целебных трав», (полынь)

5. Корни этого растения слаще яблока, листья укрепляют кости и зубы, сок очищает кровь, а пыльца и нектар цветов помогают росту человека, (одуванчик)

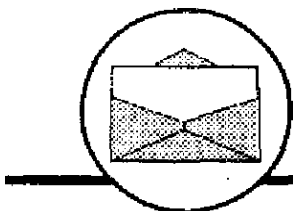
И наконец мы добрались до вредных привычек, которые мешают человеку быть здоровым, бодрым, крепким, сокращают жизнь и ему, и его родным и близким. Это алкоголь, курение, наркотики, сквернословие, лень,

6. Про какую привычку говорят, что она вперед нас родилась? (лень)

7. Змеи - существа ядовитые, коварные и издавна внушали человеку опасение. Какую из вредных привычек называли «зеленый змий»? (алкоголь)

8. Дымит, воняет и легкие уничтожает, (курение)

Задание 4-го тура. Двум вышедшим в финал парам предлагается составить наибольшее количество слов из слова НАРКОМАНИЯ



3. Игра «Счастливый случай»

Для игры формируются две команды семиклассников по 10-12 человек.

Гейм «Дальше, дальше...» (вопросы задаются сначала первой команде, другая команда в это время не присутствует, затем - второй).

1. Его не купишь ни за какие деньги, (здоровье)
2. Он создал из обезьяны человека, (труд)
3. Что дает человеку энергию? (пища)
4. Что милей всего на свете? (сон)
5. Массовое заболевание людей, (эпидемия)
6. Рациональное распределение времени, (режим)
7. Тренировка организма холодом, (закаливание)
8. Жидкость, переносящая в организме кислород, (кровь)
9. Часть тела, кратная 32. (зубы)
10. Наука о чистоте, (гигиена)
11. Орган, выполняющий в теле роль насоса, (сердце)
12. Мельчайший организм, переносящий инфекцию, (микроб)
13. Добровольное отравление никотином, (курение)
14. Место, где находится «микробное гнездо», (горло)
15. Орган, регулирующий температуру тела, (кожа)

Гейм «Заморочки из бочки» (команды по очереди выбирают номер вопроса, за каждый правильный ответ присуждается 2 очка, в случае неправильного ответа отвечает другая команда или зрители).

1. Наши предки - славяне - делали бани в виде временных шалашей из веток и листьев разных деревьев. Аромат там зависел от выбранного дерева. Мылись в жаре, а затем обливались холодной водой. В древнем Новгороде строили бани деревянные, «нагревали их сколько возможно, били себя ветвию и обливались после студеной водой». С тех пор изменились и форма бани, и способы мытья, но от предков нам достался один очень важный обычай. Что это за обычай? (париться веником)

2. Этого былинного героя вылечили «живой водой», которая после расшифровки ее состава оказалась соком очитка большого, или в

просторечье «заячьей капусты». Герой этот просидел на печи 30 лет и 3 года. (Илья Муромец)

3. На Руси для здоровья и долголетия часто использовали «закаливающие» подушки, которые делали из душистой богородской травы. В этой траве содержится эфирное масло, не уступающее по действию новейшим антибиотикам и поражающее микробов на расстоянии. Что это за трава, если известно, что она цветет почти все лето? (чебрец)

4. Ветки этого дерева русские воины использовали для обеззараживания болотной воды. Через некоторое время вода теряла даже свой болотный запах и была пригодна для питья. О каком дереве идет речь? (рябина)

5. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребенком. Но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер 10 холодной воды и всегда два ведра вдруг. (Суворов)

6. Это растение называют копилкой витаминов. Витамина С в нем в два раз больше, чем в смородине, витамина А больше, чем в моркови и облепихе, есть в нем и витамины В, Е, К. Оно останавливает кровь и повышает уровень гемоглобина. В Японии сок из листьев этого растения используют вместо йода. Что это за растение? (крапива)

7. А это растение называют «помощником сельского труженика». Если вы поранили руку, достаточно размять листья и приложить их к ране, чтобы она зажила без следа. Приятный запах его мелких белых или розовых листочков-цветов, собранных в корзинки, успокаивает нервную систему, а настой очищает кожу. Молодые листочки, если их растереть, помогут остановить кровотечение из носа, (тысячелистник)

8. Древние римляне называли это растение «часы-календарь». Цветы его напоминают солнце, раскрываются с его восходом и закрываются после заката. И первое его название произошло от слова календарь. Семена же его похожи на когти животных, и отсюда пошло его второе название. Сок этого растения заживляет раны, и в годы войны оно спасло от обезображивающих рубцов многих воинов, (календула - ноготки).

9. Счастливый случай (2 очка прибавляются без вопроса, команда имеет право достать другой бочонок с номером).

Гейм «Темная лошадка». В качестве «темной лошадки» приглашается «врач-травматолог», который предлагает следующие вопросы и задания.

1. Какая из команд первая правильно покажет, как определяют пульс?

2. Путешествие по морю, по воздуху или в автомобиле часто сопровождается крайне неприятным состоянием - укачиванием, которое приводит к головокружению и тошноте. Как помочь человеку, которого укачало?

3. Попавшие в горло и дыхательные пути мелкие предметы могут вызвать сильное удушье. Покажите, как оказать пострадавшему первую помощь до приезда «скорой помощи».

4. «Сильный человек - здоровый человек». Из команды приглашаются по 3 мальчика для соревнований в армрестлинге. За такую победу присуждается очко.

Гейм «Гонка за лидером»

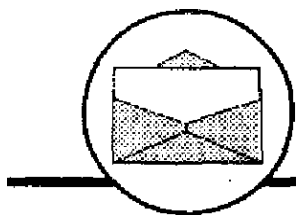
Вопросы для первой команды:

1. Главный признак травмы, (боль)
2. Рана со слюной внутри, (укус)
3. Зеленый змий, (алкоголь)
4. Наиболее продуваемая часть тела, (уши)
5. Узкая полоска марли, (бинт)
6. Простейший способ очистки воздуха, (проветривание)
7. Зеркало души, (глаза)
8. Любитель нюхать вредные вещества, (токсикоман)
9. Коричневая обеззараживающая жидкость, (йод)
10. Прибор, на который сажают наркомана, (игла)
11. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов, (сок)
12. Заменитель йода в условиях похода, (крапива)
13. Летающий шприц, (комар)
14. Чума XX века. (СПИД)
15. Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах, (свинец)

Вопросы для второй команды:

1. Нарушение целостности кости, (перелом)
2. Кровотечение под кожей, (синяк)
3. Вонючая вредная привычка, (курение)
4. Наиболее страдающая часть ноги, (колени)
5. Липкое перевязочное средство, (пластырь)
6. Пчела в тельняшке, (оса)

7. Простейший способ очистки воды, (кипячение)
 8. Любитель зимнего плавания, (морж)
 9. Зеркало желудка и кишечника, (язык)
 10. Резиновый ремень для остановки кровотечения, (жгут)
 11. Набор средств для оказания первой помощи, (аптечка)
 12. Противовоспалительная трава, (подорожник)
 13. Ядовитый металл в лампах дневного света, (ртуть)
 14. Любимый цветок наркоманов, (мак)
- Белая смерть XX века, (наркомания).



4. Игра «Семь бед один ответ»

В игре принимают участие 7 старшеклассников. Игра проводится по аналогии с популярной телеигрой и состоит из трех уровней. Первый уровень состоит из 8 вопросов (чередуются задания: по 7-и признакам определить понятие или заданному понятию подобрать 7 признаков). На второй уровень выходят два игрока. Задания уровня представляют 7 поочередно задаваемых вопросов, на которые предлагается 3 возможных ответа. Отсутствие ответа является выигрышным очком для соперника. Победитель открывает зашифрованный замок, для выигрыша достаточно получить 5 очков. Второй игрок имеет право ответить на недостающие для победы вопросы и также открыть замок (побеждает тот, кто сделает это быстрее). Победитель попадает на третий уровень, где ему предлагается выиграть 7 призов, ответив на один вопрос с 7 подсказками. За каждую подсказку убирается один приз.

Результаты продвижения игроков к «сокровищам мумии» фиксируются цветными фишками на магнитной доске. Очень оживляет игру присутствие артистичной мумии.

Задания 1-го уровня

1. *Признаки:* физическое, духовное, индивидуальное, общественное, отсутствие болезни, творчество, согласие с природой, (*понятие* «здоровье»).
2. *Понятие:* «здоровый образ жизни», (*признаки:* питание, движение, режим, закаливание, труд, отдых, очищение организма и т.д.).
3. *Признаки:* ритм, сон, пища, отдых, труд, учеба, прогулки, (*понятие* «режим»).

4. Понятие «вредные привычки», (признаки: алкоголь, курение, наркотики, сквернословие, лень, переедание, зависть и т.д.)

5. Признаки: солнце, воздух, вода, погода, магнитные бури, лес, поле, (понятие «природная среда»)

6. Понятие «техногенная среда» (признаки: шум, радиация, вибрация, стрессы, помойки, отравляющие вещества, изменение микроклимата и т.д.)

7. Признаки: А, В, С, Д, Е, Р, В₁ (понятие «витамины»)

8. Понятие «правила гигиены» (признаки: чистота, волосы, ногти, кожа, зубы, одежда, баня и т. д.)

9. Признаки: «освежающий расслабляющий, покой, здоровый, отдых, удовольствие, крепкий, (понятие «сон»)

10. Понятие «рациональное питание», (признаки: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, энергии, режим и т.д.)

11. Признаки: здоровье, бодрость, самочувствие, сила, аппетит, настроение, тренировки, (понятие «физкультура»)

12. Понятие «закаливание» (признаки: вода, воздух, солнце, холод, жара, индивидуальность, постепенность и т.д.)

Задания 2-го уровня

1. При каком царе из династии Романовых курильщиков наказывали в первый раз 66 ударами палками по пяткам, а во второй – отрезали нос и уши? (Михаил Федорович. Алексей Михайлович, Петр I)

2. Что является более ядовитым? (свинец, ртуть, хлор)

3. Заменителем йода является... (крапива, ромашка, полынь)

4. Наркотик героин является продуктом переработки (конопли, мака, он синтетический наркотик).

5. При курении кровеносные сосуды... (не изменяются, расширяются, сужаются)

6. Алкоголь в первую очередь действует... (на кровь, на сосуды, на мозг)

7. Напитком защиты от радиации является... (сок, чай, молоко)

Подчеркнутые слова - правильные ответы.

Замок-шифр для выхода на третий уровень: из карточек с буквенными парами собрать пословицу: Сч/ ас/ тл/ ив/ то/ т, к/ то/ ви/ на/ не/ пь/ ет.

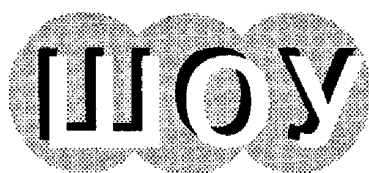
Задание 3-го уровня

1. Ее лишены мумии.

2. Она зависит от того, что ее наполняет.

3. Философы часто добавляют к этому термину слово «река».

4. Она может быть длинной и короткой.
5. Она течет и изменяется.
6. Она прекрасна и удивительна.
7. Она дается человеку только один раз, и прожить ее надо так, чтобы... (Понятие «жизнь»).



- КОНФЕРЕНЦИЯ

«КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ – ВЫБИРАЙТЕ САМИ!»

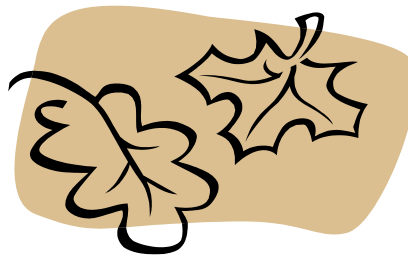
ЦЕЛЬ - показать на материале конференции, какое пагубное действие оказывает никотин на здоровье человека и как можно избавиться от этого дурмана. Какие заболевания могут быть у детей, рожденных от отцов и матерей, которые курят.

ПРОВЕДЕНИЕ КОНФЕРЕНЦИИ

Ведущий: «Сегодня мы собрались для проведения конференции на тему: «Курение или здоровье - выбирайте сами!».

Звучит мелодия на песню «Огней так много золотых на улицах Саратова»:

1. Огней так много золотых
На островах Америки.
Колумб открыл их нам на грех
Зачем же это сделал он.
2. Табак завез он к нам давно
И все мы здесь отравлены
Мы погибаем от него.
Совсем мы тем одурманены.
3. Куда ни глянь
Везде табак
Как от него избавиться?
Ни стану ни за что курить
Я должен сильным волей быть.



Ведущий: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации», - говорил О. де Бальзак.

Действительно, табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображением курящих людей, все же до открытия Колумба табак в Старом Свете не знали. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 г. матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал:

«Вперед! земля!» В числе подарков местные жители поднесли ему сушеные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Такой притягательной оказалась сила табака.

В 1493-1496 гг. семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны.

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1565 г. через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду.

1. По религиозным мотивам в Италии табак был объявлен «забавой дьявола».

2. Римские папы предлагали отлучать от церкви курящих табак.

3. 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

4. В Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

5. В России в царствование царя Михаила Федоровича попавшийся на курении в первый раз наказывался 66 ударами палок по стопам, во 2-й раз – отрезанием носа и ушей. Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылая в дальние города».

Быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории.

Все поют «Не курите, не курите - мальчики, пожелтеют, пожелтеют ваши пальчики!»

Ведущий: «Табак — травянистое растение семейства пасленовых. В мире насчитывается свыше 60 его видов, табак выращивают в 120 странах мира. В нашей стране выпускаются сигареты (как с фильтром, так и без него) и папиросы четырех сортов: высшего, первого, второго и третьего. Сигареты высшего сорта содержат никотина меньше, чем третьего, а смол и эфирных масел, придающих аромат, больше. Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ, состоит из летучих, крайне мелких размеров частиц, которые составляют около 5-10% массы дыма.

Вредные вещества: никотин, эфирные масла, окись углерода (угарный газ), углекислый газ, аммиак, табачный деготь, полоний-510 (он излучает гамма-лучи, в моче курящих его в 6 раз больше, чем у некурящих), свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валериановая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и пр. Никотин - маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в воде, алкоголе. Сила ядовитого действия табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости, плотности набивки сигареты или папиросы, частоты и глубины затяжек.

В течение 30 лет курильщик выкуривает 20.000 сигарет (160 кг табака), поглощая в среднем 800 г никотина»

Дальше ребята разделяются на 2 команды: одна команда - за то, что вредно курить, а другая за то, что нужно курить.

Выступает команда «курильщиков».

Они исполняют песню на мотив «И тогда наверняка дружба будет на века».

1. От сигареты станет нам светлей,
От сигареты у нас совсем поедет крыша
Не делись ты сигаретою своей
Цены на нее становятся все выше.

Припев: И тогда наверняка

Станет жизнь наша легка

И родные расцветут от никотина.

С сигаретой будем спать

Ею жизнь обожествлять

И цвести при первом маяке кумира.

2. Ковыляя, мы ползем в туалет,

Затянуться чтобы ароматом розы.

Не добьет меня гангрена, не добьет

Хоть и зубы наши цветом как у мимозы.

Поднимают транспарант со словами:

«Кури всегда, кури везде.

Кури на суше и на воде».

Ведущий показывает большой макет папиросы.

Далее внимание присутствующих обращено к материалу, который оформлен на доске - планшеты о материале, который будут рассказывать ребята. Они красочно оформлены на листах бумаги, имеются картинки и рисунки.

Ученик рассказывает, почему курильщики кашляют.

Врачи уверяют, что дыхательная система первой встречается с табачным дымом и фильтрует его. Органы дыхания - наш постоянный фильтр, через который каждую минуту проходит около 10 л воздуха и 8 л крови. Табачный дым - один из основных загрязнителей атмосферного воздуха, особенно в закрытых помещениях. Поэтому он считается одним из основных факторов, способствующих развитию заболевания легких, эмфиземы, бронхита, бронхиальной астмы, рака легких и др. Главной причиной возникновения и развития «табачного» кашля становятся капли дегтя, осевшие в легких.

Содержащиеся в табачном дыму вещества вызывают воспаление эпителия, покрывающего дыхательные пути, что приводит к повышенному выделению секрета и слизи, связанному с отделением мокроты при кашле.

Вместе с другими растворимыми в воде веществами никотин вызывает спазмы гладкой мускулатуры бронхов и снижает пропускную способность легких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс - хронический бронхит и постоянный спазм легких - эмфизема легких. Оба эти заболевания являются типичными для курильщиков и постепенно приводят к легочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, ко всем серьезным заболеваниям, связанными с систематическим нарушением газового обмена в организме. Понижается сопротивляемость различным инфекциям. Кроме спазматического действия на бронхи, никотин вызывает повышение секреции желез бронхиального эпителия, а впоследствии угнетающе действует на эту секрецию. В настоящее время уже известно, что по частоте заболеваний, вызванных табакокурением, после рака легких следует поставить рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря.

Ученица рассказывает: «Табак – пособник язвы».

Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету - все равно, что утолить жажду или пообедать. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит. Хроническое отравление никотином вызывает расстройство деятельности вегетативной нервной системы, следствием чего является нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока.

Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода. Все эти гастрические явления влекут за собой спазматические сокращения мышечных слоев стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота, а иногда и рвота.

Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением. В дальнейшем, с развитием язвенного процесса, курение приводит к задержке рубцевания язвы. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих. Давно известна связь заболеваний печени с курением. У курящих нередко (в 30 - 40% случаев) регистрируется расстройство двигательной функции желчных путей, что приводит к застою желчи. Особенно сильно это проявляется при одновременном злоупотреблении табаком и алкоголем».

Дальше разыгрывается сценка. В ней участвуют 3 человека: один - врач, другой - больной, а третий - его друг.

«ГАНГРЕНА НОГ».

Встретились 2 друга, им по 40 лет.

Первый: - Как видишь, дела мои - табак: облитерирующий эндартериит. Еле хожу, а больше лежу в разных клиниках, и все без толку. Гангрена начинается, и, вероятно, не обойтись без ампутации стопы.

Второй: - Но курить-то хоть сейчас бросил?

Первый: - Теперь-то уж, конечно, бросил, - ответил больной. А ты хоть одну папиросу выкурил? Второй отрицательно качает головой. Да, очень жалко, что ты начал курить с малолетства, ведь твоя беда в основном и обусловлена многолетним курением.

Первый: - Я это знаю, мне давно говорили, что курить вредно - еще когда болезнь была в самом зародыше: я уставал при беге или даже при длительной ходьбе. Только после того, как появились сильные боли в ногах, я обратился к хирургу. Тот сказал, что у меня на стопах плохо прощупывается пульс. Но курить я не бросал до самого последнего времени, пока дело не дошло до ампутации стопы.

Врач: - Облитерирующий эндартериит - поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающая роль в его возникновении принадлежит никотину. В устах народа такая патология отмечена выражением «ноги курильщика». Суть заболевания заключается в сужении и заражении просвета артерий (облитерация), нарушении питания тканей и их омертвлении (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног.

Именно тогда уже четко определяется отсутствие биения пульса на артериях, которое проходит на тыльной поверхности стопы от передней части голеностопного сустава к большому пальцу. При поднятии ноги из-за плохого кровоснабжения кожа на стопе резко бледнеет, а при опускании становится синюшной, что свидетельствует о недостаточности венозного оттока.

Все присутствующие с интересом слушали рассказ ребят в сценке об этом заболевании.

Ученица читает стихотворение «Спеши спасать!»

1. У берегов озер, морей и рек
Случается, что тонет человек.
Лишь он начнет на помощь звать,
Его, конечно же, спешат спасать.
И если дом гудит, охваченный огнем,
А человек без чувств остался в нем,
Тотчас на помощь кто-то поспешит -
Ему так сердце доброе велит.
Когда же школьник курит сигарету
И годы жизни отдает за это.
Пойми, он тонет, он горит... Беда!
Сейчас решается его судьба.
Не будь же равнодушным человеком,
Спеши спасать! Он может стать калекой!

2. Ты выкурил всего 5 (пять) сигарет -
И часа жизни твоей нет.
Во имя шаловливой моды
Кладешь ты в землю жизни годы.
Себе болезни вызываешь
Куреньем гибель приближаешь,
Меняешь жизнь на деготь, смрад.
В позорной сделке сам лишь виноват,
Тебе дан разум, царь природы!
Так откажись от глупой моды!

3. У вас сложилось убеждение,
Что зря шумят про вред куренья,
Мол, дед ваш прожил 90 (девяносто),
Всю жизнь курил, питался просто,
А был всегда как дуб здоров
И прожил жизнь без докторов.
На первый взгляд все это так,
Но если б старец не курил табак,
То можно было бы ручаться,
Что жил ваш дед еще лет 20 - двадцать!

Ученица рассказывает: «Сердечно-сосудистые болезни играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения, особенно в экономически развитых странах. Причины их роста различны, но одним из важнейших факторов является курение, которое в связи с этим называют фактором риска. Это значит, что риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит. Каким же образом табак может влиять на сердечно-сосудистую систему? Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, а во второй фазе, наоборот угнетает их. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке происходит его замедление, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления, что обусловлено сужением периферических сосудов. К этому следует добавить, что оксид углерода, поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза. В целом курение оказывает неблагоприятное влияние на сердце: для курящего вероятность инфаркта вдвое выше, чем для некурящих. При коронарной болезни страдает кровоснабжение сердца, а следовательно, доставка к нему кислорода снижается. Оксид углерода усугубляет ситуацию, так как препятствует переносу кислорода из крови в ткани. Таким образом, воздействие оксида углерода (а возможно, и вдыхание никотина) повышает вероятность инфаркта миокарда у лиц с коронарной недостаточностью».

Ведущая зачитывает высказывания о вреде курения.

Жюри: «Между двумя командами прошел конкурс песен и стихов о вреде курения. Жюри внимательно прослушало их выступления, и в конце конференции ребята будут награждены призами. Отрадно, что домашнее задание обе команды выполнили на отлично. Сколько смекалки и выдумки они проявили в этом участии. Молодцы, ребята!»

Рассказ ученика «Курение и органы чувств»

При затяжке табачным дымом вначале наблюдается некоторое возбуждение центральной нервной системы, а затем происходит ее угнетение, торможение. Это отражается на всех функциях организма, в том числе и на деятельности органов чувств. Известно, например, что многие курильщики не любят сладкого. Это вполне объяснимо. У курильщика язык постоянно покрыт вязкой густой слизью, которая затрудняет контакт пищи с языком, с теми нервными окончаниями, которые воспринимают вкусовые ощущения. Нарушение вкусовых восприятий является одной из причин ухудшения аппетита, которое очень часто наблюдается у курильщиков.

Неблагоприятно отражается курение на обонянии. Табак понижает способность воспринимать оттенки запахов. Это действие табака легко проверить на собаке. Если последней пустить в нос табачный дым, она теряет чутье. Систематическое курение вызывает хроническое воспаление слизистой оболочки носовых ходов, способствует возникновению и поддержанию хронического насморка.

Под влиянием постоянного поступления в организм табачных ядов происходят неблагоприятные изменения в зрительном нерве и в сетчатке глаз. Глаза злостного курильщика слезятся, краснеют, края век припухают.

Иногда возникает полная потеря зрения («табачная слепота»). Нередко нарушается нормальное цветоощущение. Это может повлиять на профессиональную трудоспособность, например, у шоферов, которые обязаны отчетливо различать красный, желтый, и зеленый цвета.

Особенно вредит курение людям, страдающим повышенным внутриглазным давлением (глаукома). Вредно действует курение также и на орган слуха. Острота слуха у курильщиков понижена. Воспалительный процесс распространяется на слуховой нерв. Происходит утолщение барабанной перепонки и снижение подвижности слуховых косточек. Это хорошо знают музыканты.

«Курение и эндокринная система»

Никотин отрицательно влияет на гипофиз, щитовидную и околощитовидную железы, надпочечники. Выкуривание 10-20 сигарет в день усиливает функцию щитовидной железы: повышается обмен веществ, учащается сердцебиение. Установлено, что курение табака пагубно влияет на деятельность половых желез. У мужчин никотин угнетает половые центры, расположенные в крестцовом отделе спинного мозга. Угнетение половых центров и невроз, который все время поддерживается курением, приводят к тому, что у курильщиков развивается половое бессилие (импотенция). Научно доказано, что курение табака может служить причиной бесплодия. У курильщиков со стажем 10-15 лет в 1 мл семенной жидкости содержится меньше сперматозоидов, они менее подвижны, чем у некурящих. Уменьшение количества сперматозоидов и их подвижности заметно у лиц, начавших курить до 18 лет.

«Курение и аллергия»

Аллергия - повышенная чувствительность организма, на фоне которой ухудшается, осложняется и затягивается течение ряда заболеваний и в результате которой могут возникнуть новые болезни. Вещества, вызывающие аллергию, называются аллергенами. Табак, так же как и многие другие растительные вещества, может быть аллергеном и способен играть значительную роль в развитии ряда аллергических заболеваний: бронхиальной астмы, отека Квинке, дерматитов, мигрени, аллергических проявлений со стороны желудочно-кишечного тракта и некоторых других.

Преподаватель: «Вы затянулись сигаретой. Как только синяя струйка дыма потянулась вверх, вам показалось, что мысли как бы прояснились, возникло приятное ощущение бодрости. А что же на самом деле происходит в организме курильщиков? Горячий табачный дым обжигает небо и язык, и часть содержащихся в дыме вредных веществ оседает на слизистой оболочке. Такое постоянно повторяющееся раздражение может стать толчком к развитию злокачественных опухолей в ротовой полости и гортани. Мельчайшие частицы веществ, образовавшиеся в процессе сгорания табака, проникают в бронхи. Их так много, что слизь, необходимая для очистки бронхов от всего, что попадает в них из воздуха, начинает вырабатываться в очень больших количествах. Реснитчатый эпителий бронхов, удаляющий ее, перестает справляться с нагрузкой. В результате слизь, оседая на стенках бронхов, суживает или даже закупоривает их просвет. Это не только затрудняет дыхание, но и создает условия для развития различных заболеваний, и прежде всего хронического бронхита. Сердечно-сосудистая система подвергается ударам никотина и угарного газа. Под влиянием никотина в организме продуцируются гормоны, способствующие повышению артериального давления, увеличению частоты сердечных сокращений. Чтобы убедиться в этом, сделайте простой эксперимент.

Утром, до того как выкурена первая сигарета, посчитайте частоту пульса в покое. Затем, не меняя положения тела, выкурите сигарету и еще раз подсчитайте пульс. И вы увидите, что частота увеличится на 10-15 ударов в минуту. А это значит, что сердце вынуждено перекачивать крови на тысячу литров больше! Сердце курильщика работает в условиях относительной кислородной недостаточности, так как окись углерода препятствует растворению кислорода в крови. С курением связано и серьезное заболевание артерий – облитерирующий эндартериит - нарушение кровоснабжения ног, может быть гангрена пальцев стоп, что иногда приводит к ампутации конечности».

Преподаватель: «Ребята! Вы знаете, что 31 мая - Всемирный день без табачного дыма. Прослушайте стихотворение «Табак стоит гораздо дороже, чем вы думаете».

Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки,
Слабеют легкие, от дыма почернев.
Мы кашляем весь день и даже ночью,
Страдает печень, яд не одолев.
Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,
Но с дымом счастье улетает прочь,
Не сразу. Постепенно и ужасно,
И лучший врач не сможет вам помочь.

Друзья и господа, курить бросайте смело,
Не постепенно, сразу, навсегда.

Чтоб голова была здорова, не болела,

Чтоб сердце не болело никогда.

Ведущий: «Ребята! Вам домой было дано задание: по картинке, на которой перед зеркалом сидит девушка (одна половина - цветущее, молодое лицо, а на другой половине - девушка с очень старческим лицом), вы должны были сочинить песню.

Сейчас прослушаем ее в исполнении группы, которая борется против курения»

Песня «Помню, я еще молодухой была».

1. Помню я еще молодухой была

Не пила и не курила никогда,

Но однажды прирастилась я курить

И здоровье пошатнулось в тот же миг.

2. Нет удали, красоты уж той былой

В зеркале лишь вижу страшный образ свой.

Поняла, какой же глупой я была

Загубила ведь сама же я себя.

3. И сейчас я обращаюсь к вам, друзья,

Не курите, молодые, никогда.

Ведь у вас еще все в жизни впереди

Так не стоит же самим себе вредить.

Ребята подняли транспарант: «Если хочешь долго жить - брось курить!»

Преподаватель: «Дорогие ребята, в будущем вы станете взрослыми, будете папами и мамами. Какой в будущем у вас родится ребенок - всецело зависит от вас. Вы должны уже сейчас, в вашем возрасте, когда еще учитесь в школе, иметь представление о том, какое пагубное влияние оказывает действие никотина на будущий организм».

Рассказ «Влияние курения на организм детей».

В настоящее время наибольшее число курящих наблюдается в возрасте 20-30 лет. В это же время состоящие в браке становятся родителями. Курящие родители наносят вред в первую очередь своему ребенку.

В грудном молоке курящей женщины содержится никотин, за счет чего оно приобретает неприятный вкус, и иногда дети отказываются от него. Под влиянием табачного дыма ребенок становится пассивным курильщиком. А как часто взрослые курят, наклоняясь над коляской с малышом, держа ребенка на руках, играя с ним.

Табачный дым угнетающе действует на развитие ребенка. Он становится беспокойным, у него нарушается сон, снижается аппетит, расстраивается деятельность органов пищеварения. Детский организм не получает в таких случаях достаточного количества кислорода, живущие в накуренных помещениях дети чаще страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмоний и повышается риск развития серьезных заболеваний. Длительное нахождение детей в накуренном помещении также вредно сказывается на нервной системе и кровеносных сосудах. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще болевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. У курящих подростков бывает малокровие, расстройства пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Чем раньше юноши и девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Одним из важнейших аспектов гигиенических и медицинских знаний является понятие о вреде курения, о том, что курящий сознательно вредит своему здоровью.

После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов держится около получаса. Следовательно, у человека, выкуривающего сигарету одну за другой через каждые 30-40 минут, сужение сосудов продолжается почти непрерывно. Первый «пик» приобщения к курению приходится у мальчиков на детский и подростковый возраст (14-15 лет), второй - на юношеский (15-20 лет.) У женщин основной «пик» приобщения к курению приходится на возраст 20-30 лет. Многие начали курить, беря пример с окружающих, а также из любопытства.



«Курение и женский организм»

В настоящее время во многих странах мира число курящих растет в основном за счет женщин. Особенно увлекаются курением девушки и молодые женщины, и они сильнее страдают от этого пристрастия из-за более нежной структуры своего организма. Природой женщине дано высокое призвание - быть матерью. К сожалению, некоторые женщины продолжают курить во время беременности. Гинекологи отмечают, что курение до беременности также отрицательно влияет на наступившую беременность. У курящих беременных плацента хуже снабжается кровью, часто встречается низкое прикрепление плаценты к матке, что приводит к осложнениям в родах. У женщин, курящих во время беременности, маточные кровотечения возникают чаще, чем у некурящих. Течение беременности нередко осложняется токсикозами, никотин проникает в плод и через околоплодные воды, а также вызывает усиленное сокращение мышц матки, способствующее выкидышам, высокой смертности потомства.

У курящих беременных женщин подобные трагические явления (самопроизвольные аборты, преждевременные роды, рождение мертвых детей, различные аномалии развития) отмечаются в 2 раза чаще, чем у некурящих. Опасно курение женщин в течение 3-го месяца беременности, рождаются дети с волчьей пастью и заячьей губой. Установлено, что масса тела детей, родившихся от курящих матерей, на 150-340 г меньше. Во время последних 10 недель беременности выкуривание даже 2 сигарет уменьшает частоту дыхательных движений плода на 30%. Следует отметить, что у курящих родителей дети рождаются с предрасположенностью к раннему атеросклерозу. Курение табака приводит к снижению полового влечения. Под влиянием курения (одной пачки сигарет в день) вследствие снижения иммунологических процессов у женщин повышается воспалительность заболеваний половых органов, что приводит к бесплодию.

Ведущий: «Наша конференция подходит к концу, вы сегодня очень много узнали о вреде курения на организм человека. Возможно, кто-то захочет бросить курить. Как это сделать? Вот вопрос. Дальше речь пойдет как раз об этом».

Рассказ ученика «Для тех, кто решил бросить курить».

Многие курильщики желают прекратить курение. Что же, похвально. Но как это сделать? Как преодолеть себя, как проявить волевое усилие? «Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать», - так сказал английский психиатр Рассел.

Способов и советов, как бросить курить, существует великое множество, но, к сожалению, они не осуществимы без ясно выраженного желания и твердой воли курильщика раз и навсегда покончить со своей вредной привычкой.

Лечение никотинизма, естественно, проводится врачами-специалистами. Тем не менее очень многое зависит от самого больного, его упорства, силы воли, желания избавиться от опасного порока - курения.

Международный противораковый союз рекомендует ряд правил, придерживаясь которых курильщик самостоятельно может добиться прекращения курения:

1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.

2. Затягиваться менее часто и как можно менее глубоко.

3. Не курить на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь, по той же причине не курить во время еды или приема напитков.

4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту.

5. Не докуривать сигарету до конца, выбрасывать сигарету недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество никотина, еще лучше выбрасывать сигарету сразу после двух-трех затяжек.

6. Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому что в это время дыхание очень интенсивно.

7. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, а тем более во время нее.

8. Предпочитать сигареты с фильтром.

9. Время от времени устраивать перерывы в курении.

10. Не курить, когда курить не хочется.

Ведущий: «Да, для лечения никотинизма существует много методов. Хочу остановиться на распространенном методе борьбы — гипнопсихотерапии. Это сознательное самовнушение, повторение определенной словесной формулы. Для волевого самовнушения рекомендуется следующая развернутая формула:

«Я полностью освободился от курения сигарет (папирос), от жевания табака и пр. Чувствую себя легко и спокойно... Дышу свободно... Дышу легко... Дышу ровно... Приятная свежесть вливается в легкие... Мне дышится легко и свободно... Мое сердце бьется спокойно, ритмично, сильно... Вид сигарет (папирос) табака вызывает отвращение, тошноту... Запах табачного дыма вызывает головокружение... Я ни при каких обстоятельствах не возьму в рот сигарету (табак)... Я могу это сделать просто... Я набрался новых сил...

Я полон энергии... Я готов к любым усилиям... Я полон сил и бодрости... Да, никотин - яд.»

Курение представляет собой сложный условный рефлекс, но как любой другой условный рефлекс его можно подавить. Полное внезапное прекращение курения не связано с какой-либо опасностью для организма.

Это нужно знать! В прекращении курения важную роль играет самовнушение, активное желание бросить курить. И уверенность в том, что сделать это легко и просто. Человеку, бросившему курить, следует помнить, что каждое, даже однократное закуривание может вызвать возвращение к пагубной привычке!

Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, — воистину могуществен».

Ведущий: «А сейчас жюри подвело итоги нашей конференции, и ребята будут награждены за конкурсы: стихов, песен, рисунков, выпуск газет, выступления в конференции. Победители награждаются призами.

Дорогие участники конференции, я выражаю вам большую благодарность за активную работу на нашем форуме и думаю, что это оставит след в вашей памяти. Спасибо за теплые слова, сказанные вами. Очень отрандно то, что кто-то решил бросить курить и что наш труд не пропал даром!»

Все присутствующие на этой конференции исполняют песню, которую сами сочинили. Как бросить курить!

1. Виновата ли я, виновата ли я,
Виновата ли я, что курю.
Что здоровье свое, что здоровье свое
На ветер бросаю его.
2. Говорили мне все, говорили мне все,
Говорили всегда не кури,
Но в привычку вошло, но в привычку вошло
Каждый день никотином дышать!
3. Ах, ты сердце мое, ах, ты сердце мое,
Не шути так жестоко со мной.
Я болеть не хочу, я болеть не хочу
И поэтому брошу курить.

Присутствующим на конференции раздаются листовки о вреде курения и способах бросить эту пагубную привычку.

Много теплых слов было сказано ребятам, их наставнику, который подготовил и провел мероприятие.

КОНФЕРЕНЦИЯ:



Для разговора с учащимися об особенностях наркотических веществ рекомендуется провести конференцию. Ребята от имени специалистов - нарколога, химика, медика, юриста и др. рассказывают о вреде наркотиков. Тексты выступлений пишут учащиеся на основании книг, журнальных и газетных публикаций, а также данных опросов, проводимых в школе, постоянно консультируясь с педагогом.

При такой форме в качестве носителей информации выступают:

«**ведущий**» - организует диалог между «специалистами»;

«**нарколог**» - рассказывает о механизме действия наркотических веществ, классификации и особенностях действия наркотиков;

«**химик**» - рассказывает о химическом составе, строении, особенностях физических и химических свойств наркотических веществ;

«**медик**» - знакомит с физиологическими действиями наркотических веществ, особенностями заболеваний, с ними связанных;

«**историк**» - приводит некоторые факты из истории приобщения человечества к наркотикам;

«**юрист**» - знакомит со статьями УК РФ, связанными с употреблением и распространением наркотиков;

«**психолог**» - рассказывает об особенностях вредных привычек у подростков;

«**социолог**» - приводит данные опроса об отношении к наркотическим веществам учеников школы;

«**искусствовед**» - рассказывает о влиянии наркотиков на судьбы рок-музыкантов.

Использование учащихся в качестве носителей информации не заменяет необходимости бесед со специалистами, но все-таки имеет свои плюсы - «С нами говорят на нашем языке, а когда приглашаете

взрослых, мы часто ничего не понимаем». Надо учесть, что подростки более открыты для разговора не со взрослыми, а с ровесниками. В последнее время молодежь начинает отказывать старшим в праве учить себя, потому что «они никогда не жили в подобных ситуациях»; «именно они довели страну до кризиса».

Научность и личностный смысл — основные требования к содержанию подобной конференции.

1) До конференции нужно провести опрос об отношении школьников к употреблению наркотических веществ, и, когда «социолог» знакомит аудиторию с результатами, ребята, выискивая, «в каком проценте - мой ответ», понимают, что дальше разговор пойдет именно о них.

2) Нужно подобрать научные объяснения тех или иных утверждений.

3) Материал конференции организован так, что научные факты чередуются с описанием житейских ситуаций или историческими экскурсами, что позволяет легче усвоить информацию.

СЦЕНАРИЙ КОНФЕРЕНЦИИ

ВЕДУЩИЙ: Очень часто, слушая новости, мы обращаем внимание на криминальные истории — где-то совершено убийство человеком в состоянии наркотического опьянения, кто-то взят за продажу наркотиков, выявлена сеть распространителей зелья. И тогда начинаешь понимать, что наркотики становятся приметой нашего времени.

НАРКОЛОГ: Есть немало веществ, способных оказать на психику человека наркотическое действие. Сразу после их приема возникает особое состояние - эйфория - (мы называем это «кайф»). А попросту положительные эмоции усиливаются, а отрицательные ослабевают. В течение нескольких минут после приема подобного вещества наблюдается возбуждение с наиболее приятными для наркомана ощущениями и переживаниями: расслабленность, вседозволенность, прилив энергии, уверенность и безмятежность. При частом повторении такого состояния у человека развивается болезненное стремление испытывать его вновь и вновь. Правда, первоначальный прием наркотического вещества вызывает защитную реакцию из-за его токсического действия. Это может быть тошнота или рвота, головокружение, головная боль и т.п. При повторных же приемах развивается навязчивое (обсессивное) влечение человека к

наркотическому веществу, психическая зависимость от него. Человек постоянно думает о наркотике и вызываемом им эффекте. Однако серьезных изменений в состоянии организма еще нет и окружающие не догадываются о проблемах этого человека.

Постепенно дозы увеличиваются: организму нужно больше наркотического яда, чтобы поймать «кайф». Дело в том, что организм не перестает реагировать на наркотик как на яд, и защитные механизмы, благодаря которым наркотик нейтрализуется в организме, не только не ослабевают, но даже усиливаются. Зависимость человека от наркотического вещества возрастает. Наступает физическая зависимость - болезненное и трудно переносимое состояние, называемое абстиненцией. Она проявляется общим недомоганием, сниженной работоспособностью, дрожанием конечностей, ознобом, болями в различных частях тела и т.д.

Кроме препаратов, используемых при операциях с целью обезболивания, наркотический эффект могут оказывать и другие лекарственные вещества, органические растворители, некоторые средства бытовой химии. Использование их получило название токсикомании.



ВЕДУЩИЙ: Между действием различных наркотических веществ есть много общего. Но много и различного. Если с пьянством и курением человечество борется многие сотни лет, то наркомания - беда нашего, XXI века.

ИСТОРИК: А вот с этим я не могу согласиться. Действие сока незрелых маковых головок было хорошо известно древним обитателям долины Нила. За 1600 лет до Рождества Христова некий врач, имя которого осталось неизвестным, рекомендует в своем папирусе мак как «лечебное средство для прекращения чрезмерного детского крика».

Анализ находящейся в Каирском музее мумии маленькой принцессы XIV в. до нашей эры позволил обнаружить у нее во рту остатки опиума. Исследования показали, дитя фараона умерло от передозировки. Что опиум может вызвать пристрастие, было тогда неизвестно, и «маковые соски» без колебаний рекомендовали как успокоительное для детей и взрослых. Кроме того, поскольку лекарь и жрец в Древнем Египте соединялись в одном лице, вероятно, опиум играл определенную роль и в религиозных обрядах. Позже в исламском культе опиум имел примерно то же назначение, что вино у христиан.

МЕДИК: Первые упоминания о применении опиума в западной медицине обнаружены в греческих источниках VII в. до нашей эры. Правда, врачевание с помощью этого лекарства причудливо сочеталось с процедурами мистического характера. Так, одно из прославленных средств излечения внутренних болезней заключалось в том, чтобы провести ночь в храме, предварительно приняв «сонную» настойку, включавшую вино, мед и опиум.

ИСТОРИК: Опиум на Ближнем Востоке использовали сначала как лекарственное вещество. Использование опиума с целью наркотического опьянения начинается в середине VII в., когда арабы (выходцы из Аравии) установили свою власть в Палестине, Сирии, Египте, Ливии, Армении, части Грузии и Азербайджана, в Иране и части Афганистана. Огромные территории и населяющие их народы оказались не только под властью, но и под очень сильным воздействием исламских завоевателей. Они несли с собой разрушение сложившегося жизненного уклада, свою религию и опиум.

Разумеется, случаи болезненного привыкания к опиуму тогда уже проявились достаточно наглядно, не оставалось никаких сомнений в существовании опасности приема наркотика.

В Европе же использование опиума в качестве средства удовольствия задержалось на несколько веков, а в медицине он применялся весьма редко. Как ни странно звучит, но спасительную роль сыграло средневековое мракобесие. До XVI в. оно надежно оберегало европейцев от всех сколько-нибудь серьезных достижений медицины, предоставляя больше уповать на божественный промысел. Студенты медицинских факультетов первым делом усваивали, что античная медицина - это «белая магия», а восточная - просто колдовство и чертовщина.

Возрождение роли опиума в европейской медицине связано с именем знаменитого врача, физика, алхимика, философа и авантюриста Парацельса (1493-1541).

К концу XIX в. в европейских столицах и крупных городах в моду вошли «опиум-салоны», где за большие деньги можно было выпить настойку или выкурить трубку опиума. И все же проблемой Европы было пьянство, а наркомания представляла собой явление экзотическое, в дальнейшем прямого продолжения не получившее.

НАРКОЛОГ: Опиум - вещество растительного происхождения, получаемое из мака. В классическом виде опий представляет собой высохший на воздухе млечный сок незрелых коробочек снотворного (опийного) мака. В опии различают более двадцати составляющих (алкалоидов), которыми определяется его разнообразное воздействие на нервную систему.

Фундаментальным свойством опия, лежащим в основе использования его в качестве наркотиков, является то, что он угнетает одни нервные центры, те, с которыми связаны неприятные ощущения, и одновременно активизирует другие, продуцирующие радость и удовольствие.

Эти особенности опиатов веками использовались и используются медициной, они же привлекают и искателей удовольствия. Один из алкалоидов опия - морфин - обладает тем же действием, что и опий, но с более ярко выраженным наркотическим действием.

ИСТОРИК: Морфин был впервые получен в самом начале XIX в. немецким химиком Фридрихом Зертюрнером. Он считал морфин безвредным заменителем опиума и хорошим снотворным, поэтому назвал свое детище в честь бога сна Морфея - морфиум. Зертюрнер и другие врачи долгое время применяли морфин в качестве не только заменителя опиума, но и для лечения опиомании. Попытки такого лечения были успешными, и далеко не сразу выяснилось, что

морфин вызывает еще более сильное пристрастие. Создатель нового лекарства испытал это на себе, но лишь к концу жизни, после десятков лет морфинизма, осознал, что с ним происходит. Термин «морфинизм» как обозначение болезни появился в 1874 г. и поначалу был принят ученым миром в штыки.

История повторилась в нашем веке, когда был получен героин. Поначалу он рекламировался как «превосходное средство от кашля», а кроме того, считался заменителем морфина и активно испытывался для лечения морфинизма. Но когда раскрылись его подлинные свойства, героин как лечебное средство был изъят из медицинского употребления.

ВЕДУЩИЙ: Героин - препарат еще более мощный. Зависимость формируется еще быстрее, чем при употреблении морфина, и оказывается еще более жестокой. Главный героиновый рынок - Соединенные Штаты Америки. Там самые состоятельные покупатели и самые высокие цены, там наиболее развитый наркобизнес. Естественно, на такой рынок ориентируются поставщики и заготовители сырья. Основные источники героина и сырья для его производства находятся на противоположном конце света - знаменитый «золотой треугольник» (Таиланд - Бирма - Лаос) и не менее знаменитый «золотой полумесяц» (Пакистан - Афганистан - Иран). В 1980-е гг. отмечен рост плантаций мака и в Южной Америке, правда, только в одной стране - Мексике.

НАРКОЛОГ: Существует мнение, что самые безобидные наркотики - препараты на основе индийской конопли - марихуана и гашиш. Основное действующее вещество - каннабинол. В малых дозах он вызывает легкое опьянение, однако с увеличением дозы возможно нарушение чувствительных и двигательных реакций, слуховые и двигательные галлюцинации - вплоть до острого психического расстройства.

ИСТОРИК: По свидетельству Марко Поло, в Иране гашиш применялся религиозными фанатиками ордена ассасинов (XI в.). Они добровольно выполняли задания по уничтожению политических и религиозных противников ордена. Киллеры шли на убийства, презирая опасности, жертвовали собой, предвкушая жизнь в райском саду. Гашиш тогда так и называли «ключ к раю». И в наши дни преступления совершаются наркоманами. 60% преступников в США в момент преступления находились в состоянии наркотического опьянения.

ХИМИК: Каннабиноиды - жирорастворимые вещества, легко проникают в головной мозг и долго задерживаются в нем. У наркомана ухудшается память, он вял, нарушается координация движений.

МЕДИК: Курение конопли может стать причиной преждевременных родов и выкидышей. Расстройства нервной системы сказываются на половой сфере: менструации становятся нерегулярными, угнетается образование сперматозоидов, замедляется половое развитие. Физические расстройства после прекращения употребления наркотиков исчезают полностью или частично в течение нескольких месяцев или лет. Но изменения нервной системы у лиц, прекративших конопляную наркоманию, полностью не устраняются: сохраняются необратимые изменения в синапсах (в контактах между нервными клетками и их отростками). Нервная система остается вялой. Резко снижается сопротивляемость организма.

ХИМИК: К наркотикам, известным человечеству с давних пор, в XX в. прибавляются новые. В 1943 г. швейцарский биохимик А. Гофман сделал случайно открытие: изучая алкалоиды спорыньи (гриба, паразитирующего на ржи), он обнаружил, что эти алкалоиды вызывают фантастические видения и потерю чувства реальности. Из алкалоидов был выделен ЛСД - диэтиламид лизергиновой кислоты. Химическая формула ЛСД имеет такое же строение, как серотонин - вещество, являющееся естественным посредником межклеточных контактов - медиаторов.

МЕДИК: Первые признаки действия ЛСД проявляются в обострении восприятия окружающего. Цвет предметов кажется необычно сочным, насыщенным, краски переливаются, фосфоресцируют. Стоит закрыть глаза - и в воображении возникают яркие образы. Затем нарушается правильная оценка времени и пространства, размеры предметов искажаются до неузнаваемости.

Спустя некоторое время эмоциональный подъем сменяется периодом угнетения психики, апатией. Появляются мысли о самоубийстве. Влияние препарата проявляется индивидуально и продолжается от нескольких минут до нескольких месяцев и даже лет. Всего лишь однократный прием дозы ЛСД может сделать человека инвалидом. Заранее определить реакцию организма на галлюциноген практически невозможно.

НАРКОЛОГ: Стремительный прогресс медицины, химии, фармакологии привел к созданию в нашем веке необозримого количества препаратов, воздействующих на центральную нервную систему и

формирующих наркотическую зависимость. Одновременно появлялись новые разновидности традиционных наркотических веществ, получаемых на их основе концентрированных препаратов.

Многие из новых препаратов обладают огромной разрушительной силой и кое в чем опаснее опиатов, включая даже вещества класса героина. Особенно заметна на современном рынке наркотиков роль двух групп новых препаратов - амфитаминов и барбитуратов. К ним примыкают близкие по действию другие средства седативного типа. Годы и десятилетия они свободно продавались во всем мире, да и до сих пор в большинстве стран доступ к ним значительно легче по сравнению, скажем, с морфином или кокаином. Некоторые успокоительные и снотворные находятся на положении легальных наркотиков, выписываются по малейшему поводу и хранятся в домашних аптечках, наверное, большинства семей в развитых странах. Похоже, что история наркотиков и наркомании до сих пор так ничему и не научила людей.

ЮРИСТ: Наши наркоманы используют много других разновидностей опиатов, добываемых разными путями: по нелегальным каналам с фармацевтических предприятий, из аптек и лечебных учреждений.

ХИМИК: Все более типичным становится потребление кустарно производимых опиатов. Все это разнообразие, однако, в основе сводится к двум видам сырого продукта, которые либо потребляются непосредственно, либо служат исходным материалом для приготовления более концентрированных наркотиков. Самым распространенным из них является так называемая «химка». «Химка» или «химия», или, как ее чаще называют в Москве, «ангидридовка» (или просто «ангидрид») - опийный суррогат. Основное отличие от патентованных средств - большое количество различных примесей. Это значительно увеличивает риск отравлений, ускоряет формирование зависимости, делает особенно тяжелым состояние наркомана при прекращении приема наркотика («ломка»), наносит огромный вред здоровью. Еще одна существенная опасность «химки» в том, что обычно неизвестна точная концентрация - в основном из-за примитивной технологии и невозможности точного контроля. Такая неопределенность создает повышенный риск передозировок, кончающихся иногда трагически.

Нетрудно догадаться, что в основном любителям мака приходится довольствоваться не очень качественными самоделками и это

многократно усугубляет и без того тяжелые последствия потребления опиатов.

НАРКОЛОГ: Одной из удивительных и трагических особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание - толерантность (в буквальном переводе означает терпимость).

Толерантность у наркоманов развивается с фантастической скоростью. Опытный наркоман может спокойно перенести дозу, которая для нормального человека смертельна.

Повышение толерантности при наркомании тесно переплетается с усилением абстиненции. Они как бы постоянно подпитывают друг друга и составляют две неразрывные стороны развития зависимости.

Абстинентный синдром, или синдром лишения, - мучительное состояние, вызываемое острой потребностью в новой дозе. У опиомана или морфиниста оно начинается через несколько часов после последнего приема, причем для него это вопрос буквально жизни и смерти. Он вынужден переходить к регулярному потреблению, обычно от двух до четырех раз в сутки, а кнут абстиненции с какого-то момента, вероятно, становится более действенным, чем пряник эйфории.

Синдром лишения на языке наркоманов называется «ломкой». Это оттого, что у человека все внутри болит, кости, суставы как бы разламываются, растекаются, разрываются. Состояние исключительно тяжелое, без новой дозы или медицинской помощи иногда заканчивающееся смертью больного.

Проклятье «ломки» преследует неотступно. Немало преступлений совершается ради того, чтобы уйти от беспощадного преследования. Да и как может быть иначе, если наркоман должен добыть очередную порцию любой ценой? Это его вечная забота, болезнь, которая у большинства, к сожалению, оказывается сильнее всех разумных соображений и нравственных преград.

Ломка наступает спустя 10-14 часов после последней дозы морфина или морфиноподобных препаратов. Нарастают беспокойство и слабость, наркоман начинает дрожать, все время поеживается, зевает, обливается потом. Тут начинается то, что у англоязычных авторов называется последними ступенями «героинового ада». Из глаз и из носа бегут полноводные ручьи, изводит жестокий понос, человек становится холодным, появляется «гусиная кожа». Ломит и крутит суставы, сводит в спазмах желудок, иногда идет сильная рвота с кровью, больного трясет, ноги как бы пританцовывают, он кричит от боли, не находит себе места и

то пытается зарыться в одеяле и согреться, то мечется из угла в угол, то валится на пол.

Не у каждого нервная система все это выдерживает, некоторые теряют сознание.

Ломка продолжается от нескольких дней до недели и дольше, после чего наркоман постепенно восстанавливается. Он теряет в весе по несколько килограммов в день, не спит, не ест (только пьет), под конец он не в состоянии не то что встать, а буквально поднять голову.

Вот исповедь наркомана, испытывавшего все это на себе: «Боль нечеловеческая... Будто внутрь забралась целая шайка садистов, - одни кости сплющивают, другие суставы выворачивают, третьи гвозди повсюду забивают. Кишки разрываются на части, и ты натурально сходишь с ума. И еще все течет из меня - никогда бы не подумала, что в человеке столько воды. Да, дальше чем на два шага от туалета лучше не отходить, раз, наверно, по полсотни в день, не меньше».

«Если бы с ломки начинали, не было ни одного наркомана. Это абзац всему...»

ВЕДУЩИЙ: Ни для кого не секрет, что наркотики усиливают половое возбуждение человека.

МЕДИК: Это очередное заблуждение. Да, они возбуждают, по крайней мере вначале, психику человека. Под их влиянием исчезают робость, стыд и заодно - желание обдумывать свои действия и готовность отвечать за них. Но мнимый эликсир любви оказывает дурную услугу. Введение крысам-самцам всего лишь 15-20 миллиграммов морфина снижало содержание половых гормонов в крови. Повторные инъекции неизбежно приводят к импотенции и прогрессирующей атрофии половых желез.

ЮРИСТ: У наркоманов есть такой термин — «девочка на приход». «Приход» - это наступление кайфа. И вот когда кайф приходит, усиливается половое возбуждение, и тогда наркоманы используют девушек, не брезгают малолетками. Чаще всего - одну-двух на 10 человек. Это «винтовые» девочки, то есть девочки, которых колют первинтином - дешевым самодельным наркотиком. Через два-три года они превращаются в старух.

МЕДИК: И сексуальные контакты, и использование нестерильных шприцев приводит к тому, что в нашей стране наиболее часты случаи заражения СПИДом именно в среде наркоманов.

Основными путями передачи СПИДа (90%) в России по-прежнему остается внутривенное употребление наркотиков. Причем в этом мы

отличаемся от остального мира, где основным путем передачи являются сексуальные контакты. Просто наши наркоманы внутривенно вводят всяческое кустарное варевое типа «винта», всевозможные опиумные растворы, в то время как на Западе чаще употребляют ЛСД, экстази и т.д. через рот. Наркоманы «зависают» в притоне, то есть несколько дней живут вместе, не выходя из состояния наркотического опьянения. Они пользуются одним шприцем со всеми, вкалывая вместе с наркотиком различную заразу.

Врачи с тревогой отмечают рост случаев заражения смертельной болезнью через донорскую кровь. Это связано с тем, что изменился социальный состав доноров - кровь все чаще стали сдавать наркоманы с целью подзаработать денег. Причем у некоторых таких доноров СПИД в крови обнаружить не удастся из-за слишком короткого времени, прошедшего с момента заражения.

ВЕДУЩИЙ: Допустим, наркоману удалось избежать гибели от ломки, от СПИДа. И его заболевание перешло в хроническую стадию.

МЕДИК: Хроническая наркомания не насморк и сама по себе не проходит: с годами кризис продолжает углубляться. На поздней стадии заболевания (это уже действительно заболевание, а не просто дурная привычка) окончательно разрушается организм и деградирует личность. У наркоманов выявляются тяжелые поражения печени, почек, сердца, органов пищеварения, эндокринной и нервной систем. Внешность наркомана являет собой отталкивающую картину распада: морщинистое лицо землистого цвета, выпадающие волосы и зубы, шелушащаяся кожа, тусклый взгляд, крайнее истощение тела. Происходят глубокие изменения в умственной сфере: появляются провалы в памяти, нарастают признаки слабоумия, вплоть до развития маразма. В конечном счете возможна смерть от сердечной недостаточности, паралича дыхательного центра или любого инфекционного заболевания, с которым ослабленный организм уже не в состоянии бороться.

ВЕДУЩИЙ: Попробуем проанализировать проблему наркотики и творчество. В этом нам поможет искусствовед.

ИСКУССТВОВЕД: У многих людей наркотики в первую очередь ассоциируются с рок-музыкой. К сожалению, это действительно обосновано многочисленными примерами употребления наркотиков рок-звездами. В 60-х годах казалось, что наркотические и психотропные средства стимулируют творчество и развивают рок-музыку, но сегодня мы знаем точно: наркотики разрушают рок-культуру, уничтожают

гениальных музыкантов, целые группы и стили, компрометируют бунтарскую идею рок-музыки. Понимание этого происходило постепенно: чем больше становился список жертв, тем чаще западные рок-музыканты публично осуждали употребление наркотиков. До России эта волна докатилась в 1989 г., когда на стадионе в Лужниках прошел антинаркотический фестиваль, в котором приняли участие такие известные музыканты, как Bon Jovi, Оззи Осборн, группы Scorpions, Motley crue и другие. Но тогда это осталось незамеченным - в те времена проблема наркотиков не стояла столь остро в молодой русской рок-музыке. Потом ситуация изменилась. Страдать от наркотиков стали отечественные музыканты.

От наркотиков умер вокалист группы «Черный Обелиск» Анатолий Крупнов. Известный музыкант скончался на репетиции от сердечного приступа. Ему было тридцать с небольшим лет. Незадолго до этого Крупнов выписался из наркологической клиники, хотя сам неоднократно заявлял, что «завязал» с вредными привычками.

В 1993 г. выбросился из окна музыкант группы «Алиса» Игорь Чумычкин. Причина та же. Да и сам вокалист группы Константин Кинчев страдал чрезмерным употреблением наркотиков.

В западной музыке проблема наркомании существует очень давно. Вокалист гранж-группы Nirvana Курт Кобейн застрелился в пристройке собственного особняка после очередной дозы героина вследствие депрессии. В крови музыканта обнаружили количество героина, в три раза превышающее смертельную дозу, так что пуля была уже лишней. Это была третья, последняя попытка самоубийства. Буквально за несколько дней до предыдущей попытки Курт сказал такие слова: «Все очень просто: ни в коем случае нельзя принимать наркотики и алкоголь одновременно, иначе - смерть. Спиртное вначале бодрит, потом клонит в сон, а если в организме есть еще и наркотик, ты незаметно во сне пересекаешь роковую черту, и смерть неизбежна. Как я знаю, все, кто подвергались передозировке, смешивали алкоголь и наркотики».

Рок-музыканты - жертвы наркотиков

(год смерти, фамилия музыканта, причина смерти, возраст)

1969 - **Брайн Джонс**, гитарист группы Rolling Stones. Передозировка наркотиков. 27 лет.

1970 - **Джими Хендрикс**. Чрезмерная доза снотворного. 27 лет.

1971 - **Джим Моррисон**, вокалист группы The Doors. Сердечный приступ, вызванный чрезмерным употреблением химических и натуральных препаратов. 28 лет.

1975 - **Тим Бакли**. Сверхдоза героина. 28 лет.

1977 - **Элвис Пресли**. Сердечный приступ, вызванный, вероятно, употреблением наркотиков. 42 года.

1979 - **Сид Вишес**, бас-гитарист группы Sex Pistols. Передозировка героина. 21 год.

1980 - **Джон Бонем**, барабанщик группы Led Zeppelin. Чрезмерное употребление наркотических и алкогольных препаратов. 33 года.

1980 - **Бон Скотт**, вокалист группы «AC/DC». Захлебнулся рвотными массами, злоупотребляя алкоголем и героином. 33 года.

1980 - **Йан Кертис**, вокалист группы Joy Division. В состоянии наркотического опьянения повесился в помещении собственного дома. 28 лет.

1982 - **Джеймс Ханнимен-Скотт**, бас-гитарист, клавишник группы Pretenders. Передозировка героина. 25 лет.

1983 - **Питер Франдон**, гитарист группы Pretenders. Передозировка героина. 30 лет.

1988 - **Нико**, вокалистка группы Velvet Underground. Черепно-мозговая травма в состоянии наркотического опьянения. 50 лет.

1991 - **Стив Кларк**, гитарист группы Def Leppard. Передозировка героина и кокаина. 30 лет.

1993 - **Джи Джи Эллин**. Передозировка героина, смешанного с кокаином. 30 лет.

1994 - **Курт Кобейн**, вокалист группы Nirvana. Самоубийство. В его крови была обнаружена смертельная доза героина и алкоголя. 26 лет.

1995 - **Джерри Гарсия**, вокалист группы Grateful Dead. Сердечный приступ при лечении от наркомании. 52 года.

1995 - **Кристин Пфаф**, бас-гитаристка группы Hole. Передозировка. 25 лет.

1995 - **Ричард Шеннон Хун**, вокалист группы Blind Melon. Передозировка героина. 28 лет.

1995 - **Дон Черри**, джазмен, трубач. Умер от сердечного приступа от передозировки наркотиков. 59 лет.

1996 - **Ричи Мэник**, гитарист группы Manic Street Preacher пропал без вести. 25 лет.

К тому же, помимо физического здоровья есть еще и психическое, на котором сказываются любые наркотики. В качестве примера - основатель Pink Floyd Сид Баррет жив, но в основном пребывает в больнице для душевнобольных благодаря многочисленным экспериментам с галлюциногенами в конце 60-х.

ВЕДУЩИЙ: Может быть не стоит уделять такое внимание вредным привычкам знаменитостей? Они ведь тоже живые люди со своими проблемами и неприятностями.

ИСКУССТВОВЕД: Конечно, это их личное дело - что курить, пить или колоть. Но ужасно то, что, стремясь подражать кумирам, юные поклонники перенимают и их привычки. В последнее время появилась мода среди деятелей эстрады публично говорить о своем прошлом. Причем подается это как некая легкая прогулка за острыми ощущениями: «посидел на игле немного да соскочил», «покурил пару лет для кайфа да бросил». То есть фанатам как бы между прочим внушается, что ничего страшного в курении анаши и употреблении более сильных наркотиков нет: захотел - попробовал, захотел - бросил. Глупые поклонники следуют за своими кумирами и - попадают в ловушку. А говорится это для произведения эффекта, звезды пытаются выдавать себя за крутых парней, которые все прошли и все попробовали.

Большинство из них наркоманами никогда и не были. Человек, хлебнувший наркоманского лиха, никогда не будет говорить об этом таким легкомысленным тоном. А тем временем на улицах городов тусуются ребята, которые озабочены поисками дозы, - и только потому, что так когда-то делал Кобейн! Не случайно его самоубийство привело к всплеску смертей его фанатов вследствие передозировки. Любой мелькающий на экране или в эфире человек должен отдавать отчет в том, что он поет, не призывая к наркотикам, как, например, всем нам известная группа «Агата Кристи». Пока Сид Вишез бас-гитариста группы Sex Pistols в разгар 80-х канонизировали как нарком музыканта, гитарист этой же группы Стив Джонс тихо загибался на улицах Лос-Анджелеса. Он вспоминал: «Я потерял все — душевно и материально. Абсолютно все. Я шлялся по улицам и высматривал, как бы спереть сумочку у какой-нибудь зазевавшейся старой клюшки, чтобы купить себе еще дозу». Слава Богу, Джонсу удалось все же выкарабкаться.

В творчестве музыкантов встречается, причем довольно часто, антинаркотическая агитация. Я надеюсь, что вы прислушаетесь к их совету.

ВЕДУЩИЙ: В московских рейв-клубах, на дискотеках, к сожалению, чуть ли не открыто продают наркотики. Для администрации клубов это выгодный бизнес, поэтому они и продолжают губить здоровье нашего поколения. Да и сама молодежь положительно к этому относится. Я объясню почему. Девяностые годы принесли в жизнь

молодежи новое течение под названием «рейв-культура», корнями уходящее на несколько десятков лет назад, когда в Соединенных Штатах и Западной Европе хиппи организовывали веселые ночные танцы на открытом воздухе с громкой музыкой и с обязательным присутствием ЛСД и гашиша. Хиппи своими наркотическими вечеринками устраивали столько шума, что не давали спать людям в радиусе трех километров, и к 1990 годам их сборища были официально перенесены в специальные ночные дискотеки, где, собственно, и стал разрастаться рейв. На смену гашишу и ЛСД на рейверских дискотеках пришел «экстази», который славится своей способностью переносить человека в мир новых ощущений. «Экстази», как утверждают поклонники рейв-культуры, - безопасный наркотик. На сегодняшних дискотеках употребление «экстази» считается совершенно заурядным явлением, а вовсе не наркоманией.

ВЕДУЩИЙ: Что же плохого в «экстази»?

МЕДИК: Самая большая опасность «экстази» - это так называемый перегрев, обезвоживание организма. Принимая «экстази», человек становится необыкновенно энергичен и вынослив. Под его воздействием можно танцевать без усталости несколько часов подряд в душном, переполненном людьми помещении и не чувствовать ни мышечной усталости, ни жажды, ни голода. В этом-то и таится опасность «экстази», потому что после окончания действия наркотика бодрость улетучивается и человек обнаруживает себя в буквальном смысле практически «высушенным», смертельно усталым, неспособным разогнуть руки и ноги, самое страшное - температура поднимается до 42 градусов. «Экстази» может послужить причиной какого-нибудь серьезного психического заболевания или потери памяти. Под воздействием этого наркотика к человеку часто приходят так называемые внутренние видения, которые могут его сильно расстроить и даже привести к стрессу.

Как и любой другой наркотик, «экстази» опасен в случае передозировки и становится более токсичным в сочетании с какими-либо другими препаратами. Передозировка этого наркотика характеризуется высоким пульсом, повышенным кровяным давлением, слабостью, болью в мышцах, высоким потоотделением и приступами паники. Иногда дело доходит до потери сознания. Действие «экстази» обычно длится в течение 4-6 часов, и к концу этого периода у человека возникает желание повторить дозу, чтобы не выйти из состояния, в котором он находится. Опасность заключается в том, что через

несколько приемов ощущения человека, которые так нравятся ему вначале, начинают притупляться и вскоре совсем пропадают. Поэтому вполне вероятно что, перестав получать удовлетворение от «экстази», человек увлечется каким-нибудь более сильным наркотиком.

ЮРИСТ: С какой бы целью ни употребляли наркотик - для кайфа, для подстегивания творчества, за удовольствие надо платить. Орудием судьбы может оказаться и мчащийся автомобиль, и крутая лестница, да мало ли какие опасности подстерегают человека, не способного трезво оценивать действительность. Есть и другая сторона. Биологические и социальные запреты растворяются в пелене наркотического опьянения.

ПСИХОЛОГ: Даже самый безобидный наркотик, когда кажется, что полностью контролируешь себя, может подтолкнуть на непоправимый шаг. Первые затяжки папирсы, заряженной анашой, редко у кого вызывают эйфорию. Наступает обратная реакция: тошнота, головная боль, подавленность. Но настойчивость ломает барьеры, и после второго, третьего похода мир внезапно окрашивается в радужные тона. Исчезают внутренние зажимы, и человек становится более раскованным, обостряется восприятие: звук собственного голоса, смех становятся приятными, приятно съесть яблоко, спеть и станцевать. Но столь же приятным может оказаться ударить другого человека по лицу, вонзить нож в тело.

Все, что копилось в подсознании - обиды, зависть, - способно неожиданно всплыть на поверхность, тормоза ведь бездействуют. Это может случиться после первых экспериментов с анашой или спустя длительное время. У наркомана со стажем предвидеть, что произойдет в очередной раз, невозможно. Еще опаснее в этом отношении такие мощные наркотики, как морфин и героин. После кратковременного радостного возбуждения наступает многочасовой период апатии. Окружающий мир кажется враждебным, раздражение легко сменяется вспышкой злобы. В таком состоянии человек опасен как гремучая змея.

ЮРИСТ: Надо помнить, что вообще любое действие, связанное с наркотиками - уголовное преступление. По ст. 228 УК РФ приобретение и хранение наркотиков караются лишением свободы на срок до трех лет, если же доказано, что имеет место сбыт наркотиков — срок увеличивается до семи лет. В случае если все вышесказанное совершается организованной группой и в особо крупных размерах, срок увеличивается до 15 лет.

ВЕДУЩИЙ: Наш разговор почти закончен. И все-таки, почему человечество продолжает употребление всех этих безусловно вредных

веществ? Известна степень опасности, во всех законодательствах сформулированы меры пресечения, а потребление наркотиков растет. Дело в том, что это очень выгодный бизнес, приносящий доход многим людям - от контрабандистов до политиков.

ПСИХОЛОГ: Надо учитывать, что существуют люди, которым выгодно приобщить новенького к наркотикам. За год один наркоман приобщает к наркотикам четырех человек, из которых прочно садятся на иглу двое.

Зачастую у тех, кто приобщает молодежь к наркотикам, отработаны разнообразные психологические приемы.

Случай «хвастовство и любопытство»

Друзья неоднократно хвастались, что накануне вечером очень славно провели время: собрались на квартире одного из старших парней и курили «травку». Как правило, описания «кайфа» сильно преувеличены, не говорится о негативных ощущениях, расхваливаются только эйфорические. «Брось свои дела, заходи». Любопытство берет свое - и подросток заходит.

Случай «дружеская шутка»

Подросток приходит к другу на квартиру, где они намереваются тайно покурить сигареты. Но на этот раз друг предлагает импортные - от которых возникают необычные ощущения. После обмена мнениями о необычных ощущениях тайна раскрывается. Так неожиданно приобретен первый наркотический опыт. В другой раз сознательно можно покурить эти же сигареты - не страшно.

Случай «дружеский шантаж»

Подросток подошел к компании авторитетных друзей. Они курят марихуану. «Попробуй! Ты что - слабак?»

Случай «в пьяном угаре»

В состоянии алкогольного опьянения утрачивается осторожность. Проще принимаются решения попробовать тот или иной наркотик.

Случай «амурный шантаж»

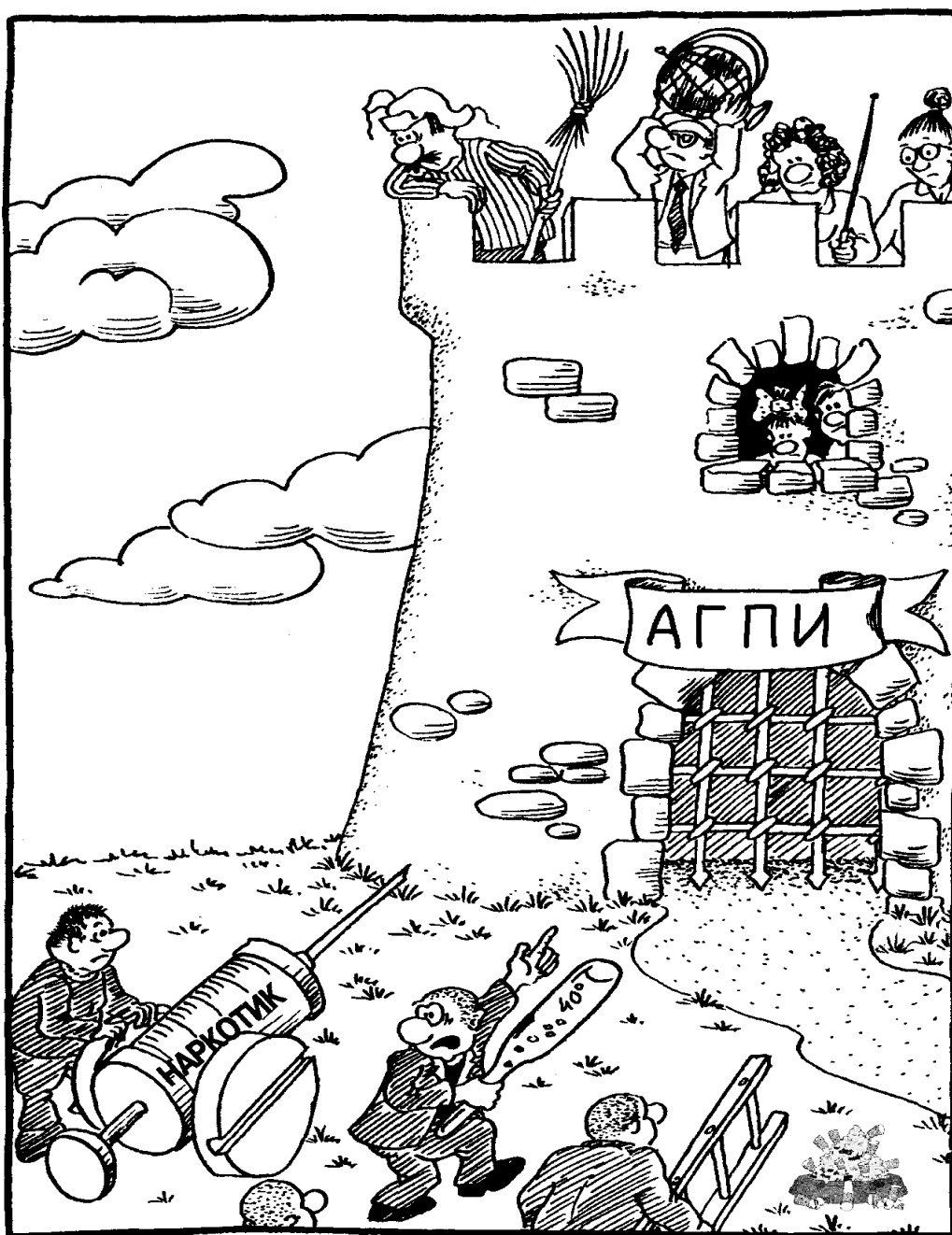
Применяется для вовлечения чаще всего девушек. «Если ты менялюбишь, то попробуешь». Многие доказывают свою любовь так, как требует партнер.

Случай «наркомафиозный шантаж»

Как правило, сначала подростку дают наркотик даром - «рассчитаемся потом». Когда возникает зависимость, предъявляют счет.

Многие напрасно думают, что наркоторговцев интересуют только деньги - платой за наркотик может быть и вовлечение других ребят, и распространение наркотиков, и - торговля телом.

ВЕДУЩИЙ: Подводя итог изложенному, отметим, что в наркомании, как правило, не бывает добровольцев: туда вовлекают обманом или насилием. Даже когда подросток пробует наркотик из собственного любопытства, он пришел к этому стремлению не сам - его соблазнили.



УРОК

«НЕ ПРИВЫКАЙ К ПЛОХОМУ»

Цели урока.

Создать условия для формирования у учащихся:

- научных знаний об отрицательном воздействии наркотических веществ на организм человека с биологической, генетической, медицинской и социальной точек зрения;
- нетерпимого отношения к пьянству, курению, наркотикам;
- «психологической сопротивляемости» отрицательным примерам;
- привычки к здоровому образу жизни.

Оборудование.

На доске расположены рисунки-плакаты детей по данной теме, кроссворды, пословицы и поговорки:

1. «Мрак табачного дыма»;
2. «Топь пьянства»;
3. «Пропасть наркотиков»;
4. «Страна «сладкоежка»;
5. «Прохладительная страна»;
6. «Страна здоровья».

Имеется муляж пня с указателями.

Провести урок помогут двое: **ведущий** и сказочный герой - **Добрый молодец**.

Ведущий. Как в 131-е царство, как в 131-е государство Добрый молодец, да по имени не Илья Муромец, а по имени ... в школу на уроки да отправляется. На пути ему старый пень встречается. А на пне-то том указатели: «Если прямо пойдешь, в дымную страну попадешь, если налево пойдешь, то гремучей воды испробуешь, а направо отправишься - отречешься от жизни сей и с «мультяшками» повстречаешься». Призадумался Добрый молодец. Почесал затылок свой.

Добрый молодец. Эх! Была не была! А пойду-ка я по прямой дороженьке, никуда не сворачивая.

Учитель. Ребята! С чем же встретился наш Добрый молодец? Где он оказался?

1-й ученик. Он попал в страну, где все курят, т.е. употребляют табак. А ведь курение - это частое употребление сигарет, оказывающее отрицательное воздействие на сердечнососудистую систему человека.

Учитель. А чем же опасен табачный дым?

2-й ученик. А опасен он прежде всего тем, что содержит в себе наркотическое вещество - никотин, а также окись углерода, аммиак, эфирные масла, канцерогенные углеводороды и другие вещества.

Учитель. К каким заболеваниям приводит употребление табака?

3-й ученик. Это приводит к заболеваниям бронхолегочной системы, к снижению сопротивляемости организма, бронхитам, аллергии, витаминной недостаточности, злокачественным опухолям, к рождению нездорового потомства.

Учитель. Что интересного вы можете сообщить об этом «мраке табачного дыма»?

1-й ученик. Говорят, что капля никотина
Убивает крупную скотину.

До чего ж вынослив человек,
Если он со смертью ходит рядом,
Отравляясь никотинным ядом,
И живет довольно долгий век!

2-й ученик.

Колумб Америку открыл,
Великий был моряк.
Но плохо тем, что приучил
Он всех курить табак.
От трубки мира у костра,
Раскуренной с вождем,
Привычка вредная пошла
В масштабе мировом.

3-й ученик.

А я хочу сказать о вреде курения так:
«Знать не зря говорят,
Пишут в объявлениях,
Что куренье - это яд,
Вредное явление!»

Учитель. А можно ли избавиться или вообще обойтись без этой вредной привычки?

1-й ученик. Конечно, можно избавиться. Бросить курить под силу каждому. Этому могут помочь приобщение к спорту, занятия музыкой или нужно просто заняться любимым делом, чтобы не страдать от безделья.

2-й ученик. А я хочу сказать следующее: «Бросай курить, вставай на лыжи - здоровьем будешь не обижен».

Учитель. Ну что, Добрый молодец, хочешь ли ты жить в этом мраке?

Добрый молодец. Да чего ж там хорошего?! Сверну-ка я лучше налево, хоть водицы испробую.

Ведущий. И пошел Добрый молодец гремучей воды испробовать. А оказалось, что идти-то далеко и не надо.

Учитель. И невдомек еще Добру молодцу, что под гремучей-то водой люди издавна подразумевали алкогольные напитки, содержащие в себе спирт. Именно этот напиток считается похитителем рассудка. А что же опасного таит в себе этот напиток?

3-й ученик. Алкоголь обладает опьяняющими свойствами. Пьяный человек теряет рассудок, часто даже не может контролировать свои поступки. Он становится угрозой для окружающих. Часто алкоголики заболевают страшной болезнью - белой горячкой, поэтому их приходится изолировать от общества, помещая в психиатрические больницы. А сколько аварий на дорогах по вине пьяных людей!

Учитель. Ну а если это так опасно и люди об этом знают, почему же тогда они пьют эту «гремучую» воду?

1-й ученик. Для пьянства есть такие поводы: поминки, праздник, встреча, проводы, крестины, свадьбы и развод, мороз, охота, новый год, выздоровление, новоселье, печаль, раскаянье, веселье, успех, награда, новый чин и просто пьянка без причин. *(Р. Бернс в переводе С. Маршака)*

Учитель. Да, ребята, так уж повелось. Поэтому повод для выпивки можно всегда найти. Сказанные с убийственным сарказмом слова английского поэта Роберта Бернса сохраняют актуальность и в наше время. А можно ли как-то бороться с этим злом и совсем избавиться от этого?

2-й ученик. Я считаю, что запретить вообще пить нельзя, так как обычно именно запретный плод всегда сладок. Но можно обратиться за помощью к медицине, занять их чем-то другим, отвлечь, и они тогда станут лучше и поймут, что пить не стоит, чтобы не получилось, как в этом стихотворении.

3-й ученик.

Не знаю, кто меня поймет и кто мне даст совет.

Что делать, если папа пьет,

А мне - 12 лет?

Мне жаль его, когда домой приходит пьяным он,

Ведь это все же папа мой

И бывший чемпион.

Ходили вместе мы в кино,

И мяч я с ним гонял,

Но он меня уже давно на водку променял.

А ведь когда-то он не пил,

И в прошлые года

Всегда он с мамой ласков был,

А грубым - никогда.

Что водка - это тоже яд, об этом знаю я.

Не зря соседи говорят: «Несчастливая семья!»

Я вам пишу, а папа спит,
Не сняв ботинок с ног.
На днях он где-то был избит,
А где - сказать не смог.
Он обещал: «Я брошу пить!»,
Но слова не сдержал!
Когда бы мог один я жить -
Из дома бы сбежал!
Мне это горько вам писать,
Но пьянству нет конца,
Так что же делать, как спасти запойного отца?..

Учитель. Вот видите, ребята, как пьянство отражается не только на тех, кто пьет, но и на окружающих, как болезненно это воспринимается детьми. Вы хотите еще что-то добавить?

1-й ученик. А я предлагаю отгадать загадки.

Я прозрачна, как вода,
Но намного хуже.
Лишь попробуешь меня -
Сядешь сразу в лужу. (*водка*)

2. Зимой и летом одним цветом. (*нос у алкоголика*)

3. Какая жидкость в бутылке губит людей? (*спирт, водка, вино*)

Учитель. Ну что, Добрый молодец, нравятся тебе дорожки эти?

Добрый молодец. Что-то я вообще устал от этого и запутался.
Предлагаю отдохнуть.

(В классе проходит физкультурная минутка).

Ведущий. Ну а после такого знакомства, Добрый молодец, ты все-таки пойдешь налево?

Добрый молодец. Что вы, что вы! Уж лучше я пойду на «мультяшки» погляжу.

Ведущий. И отправился Добрый молодец направо. Послушаем, что же ожидает его там.

Учитель. И повстречался он с пропастью, которая называется наркоманией и токсикоманией. А что же это такое?

1-й ученик. Наркомания - это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотиков. А токсикомания - это болезнь, проявляющаяся психической, а иногда физической зависимостью от вещества, не являющегося наркотиком.

2-й ученик. Наркотики — сильнодействующие вещества, преимущественно растительного происхождения, парализующие деятельность центральной нервной системы и вызывающие искусственный сон и безболезненность.

3-й ученик. У тех, кто употребляет наркотики, появляются лекарственная зависимость, бесконтрольность своего действия, заторможенность, агрессивность, а это часто приводит к смерти.

1-й ученик. У наркоманов появляются галлюцинации; реальный окружающий их мир исчезает, и они оказываются во власти видений, как бы в потустороннем мире. Им мерещатся различные нереальные картины, так называемые «искусственные мультики».

Учитель. А скажите, ребята, что же общего есть у всех наркотических веществ?

2-й ученик. Я думаю, это то, что все они отрицательно влияют на здоровье людей; приводят к заболеванию всех органов человеческого тела, а иногда даже разрушают их. И у больных людей не может родиться здоровое потомство. А все это приводит к уничтожению нашей нации.

3-й ученик. А я хотел бы обо всем этом сказать стихами нашей современницы Бутенко Маши, которой всего 16 лет.

Трудно в этой жизни не сломаться,
Трудно выжить, но надо выживать,
Что же делать, как в ней разобраться,
Какой путь, скажите, выбирать.
Есть такой: наркотики и водка.
Принимая их, забудешь обо всем,
А на утро ты опять проснешься,
Будешь снова думать, для чего живем?
Вечером ты снова весь в угаре,
И жизнь кажется в розовых цветах.
Ты не думаешь, что будет с тобой завтра,
А на завтра то же самое опять.
Но подумай, что в один прекрасный вечер
По-другому ты захочешь жить,
Но как трудно будет это сделать:
Найти силы в себе что-то изменить.

Учитель. Вот видишь, добрый молодец, куда ведут все эти тропинки.

Ведущий. Так что же делать? Куда идти?

Добрый молодец. А я придумал, придумал! Сейчас я поменяю указатели, чтобы все ребята нашей школы выбрали правильный путь! (Переворачивает стрелки-указатели. Меняются плакаты: три первых на три вторых. На стрелках появляются названия стран, как и на плакатах).

Учитель. Сколько же хороших и разных вещей, оказывается, окружает нас, ребята! А что же дальше?

Все (хором). Мы выбираем здоровый образ жизни!

Далее учащимся предлагается назвать пословицы и поговорки по данной теме.

Затем учащиеся зачитывают свои сочинения по теме «Мое отношение к алкоголю, курению и наркотикам».

Используя пословицы и поговорки, можно составить беседу с учащимися о том, употребляли ли они алкоголь, табак, наркотики. Но обязательно нужно сделать вывод о пагубном влиянии наркотических веществ на здоровье и о социальных проблемах.

ЭПОХА ПИВА

материал для проведения классного часа по профилактике употребления пива среди подростков

В одном серьезном документе сказано: «Человек... является высшей ценностью». Стало быть, его как ценность надлежит надежно беречь. Вот этому и посвящена данная статья. Если же говорить более конкретно, то она - о вредном влиянии пива на организм человека. Но мы постараемся не ограничиваться только физиологической стороной дела, сообщив, как и на какие функции организма воздействует упомянутый напиток.

Вначале попытаемся обратить внимание на проблему не менее острую - воздействия пива на душу человека. Данная проблема возникла в результате активно насаждаемого и уже существенно внедрившегося в сознание наших людей «культы пива».

Мы вступили в третье тысячелетие... Кстати, вы не задумывались как можно охарактеризовать наше нынешнее время? Может быть так, как сказано в одной современной басне?

*Мы, слыхивал,
живем в эпоху Пива.*

Пивной на нас пролился водопад.

«Эпоха пива» - характеристика довольно точная, особенно если иметь в виду бурную, вдруг проснувшуюся у многих граждан страсть к этому напитку. Все мы свидетели того, как к «живительной влаге» потянулись не только крепкие мужские руки, но и женские ручки, а также детские ручонки. Яростно хлынувшая на улицы наших городов и городков

пивная «река» безжалостно увлекает в небытие тела и души наших соотечественников.

«Пивной поток людей.

как мух людей смывает...

Пивная жизнь прекрасна и легка!

Недаром детям -

слух такой гуляет -

Его пропишут вместо молока».

Сегодня непомерное и всё возрастающее увлечение пивом населения, особенно молодежи, вызывает и растущую тревогу. У кого? Разумеется, не у всех. Кого-то оно только радует. Страна как бы разделилась на два лагеря: «за» и «против» пивного безумия. В том, который «против», - мы, многомиллионная армия граждан, среди которых немало врачей и педагогов, лучше других понимающих опасность проблемы. В нем же родители, обеспокоенные судьбой своих детей. А в лагере, который «за» - «отечественные производители» и их «бесстыжая девка» - прислужница-реклама. Телевизионная, плакатная, газетно-журнальная — всех мастей.

Реклама по своей «боевой мощи» значительно превосходит результаты увещаний и призывов к здравомыслию всей вышеупомянутой армии. Реклама «сверлит» мозги денно и ночью - взрослым и детям.

Изредка обеспокоенные «пивной проблемой» специалисты сообщают нам через газету или телепередачу о вредном влиянии пива и других алкогольных напитков на умы, тела и души наших сограждан, но толку мало. Многим гражданам больше нравятся рассуждения о пользе, во всяком случае - о безвредности пива. Это и понятно: лишать себя маленьких радостей всегда труднее, чем, имея «законные основания», продолжать черпать удовольствие из «бездонных» бочек и бутылок.

Пиво является алкогольным напитком, и, независимо от принятых стандартов, регламентирующих, что считать алкогольным напитком, а что - нет, употребляется отнюдь не только для утоления жажды. Будь пиво не алкоголем типа сока или тоника - проблемы бы не было. Но она есть, потому как умственная и физическая деградация населения в результате всенародного и всевозрастного «пивовозлияния» уже дает о себе знать.

Пока многих людей несет по течению «пивная река», грозя утопить или разбить их судьбы, в СМИ, жонглируя словами и понятиями,

часто замалчивая очевидное, «мастера управления умами» легко и непринужденно «толкут воду в ступе» (читай - пиво): пиво - для продвинутых, пей - и будет тебе счастье! Скажите, пожалуйста, вы часто видели в телепередачах или в газетах тех, кто провозглашает лозунг: «Ни дня без пива»?

Пиво в нашей стране производится сотни лет, но до недавних пор оно так не наводняло наши просторы и не приводило к «массовым заплывам». Его пили и раньше. «Но, право же, беда, что выпьют лишнего мужчины!» - восклицал Фамусов, персонаж пьесы А.Грибоедова «Горе от ума». Беда нашего времени состоит в том, что к «пивной реке» припали молодежь и даже дети.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ПИВА

Пиво как постоянный спутник

Запретили употребление пива в общественных местах - прекрасно! Но запретили, похоже, только на бумаге. А в реальности как ходил народ по улицам столицы нашей Родины, гордо держа заветную бутылку или банку, отхлебывая на глазах у детей, так и ходит. Метро как напоминало кегельбан, в котором вместо кеглей - пустые бутылки и банки, так и напоминает. А дабы не отбить у «пивососущих особей» охоту расслабиться в подземке по пути домой, роем окружили станции метро пивные палатки - не проходите мимо, дорогие господа-товарищи!

Запрет вышел, теперь многие надеются, что со временем всё это закончится. Ошибаетесь, дорогие соотечественники, всё только начинается. Телевизионная реклама успела сделать свое дело. Она приучила молодых людей к новому виду «культурного» досуга. Теперь парни и девушки, собираясь вместе, уже практически автоматом делают, «как учили»: в руках у каждого бутылка пива. Реклама развила у молодежи условный рефлекс: собрались вместе - возьмите по бутылочке. А идти по улице с бутылкой пива (как в западном кино!) так же модно и «культурно», как если бы вы шли с сигаретой.

Пиво - хмельной напиток. А все хмельное имеет свойство «отпускать тормоза». Неуверенность, скованность, стеснительность человека, пока он находится под хмельком, уже не являются помехой в общении с людьми и в совершении предосудительных поступков. Другими словами, пока комплекс неполноценности «в отключке», можно «брать от жизни всё». Но что делать потом, когда всё вернется на круги своя и станет

стыдно? Как что? «Принять» еще! И - какие проблемы?

Однако вот тут-то они и начинаются: человек перестает контролировать себя. Он теряет способность быть самим собой, привыкает казаться себе и окружающим человеком умным и остроумным, лихим и смелым, словом, «белым и пушистым». «Казаться» - это куда проще, чем «быть». Между тем простенькое «быть» гораздо более ценно, чем самое эффектное «казаться». Потому что «быть» - это настоящее, это «стержень», причем, на всю жизнь, а не только на время, пока есть деньги и пиво. Но «культ пива» отучает наших парней и девчат от культуры, от умения трудиться душой. О том говорит даже такая «мелочь», как брошенные под ноги на улицах, в метро и наземном транспорте пустые пивные бутылки: мол, «дяди» и «тети» уберут за мной, я выше этого. Всё это очень прискорбно...

Пиво как способ времяпрепровождения

Пиво весьма подходящий напиток, чтобы «убить» время и, прикрывшись пивной пеной, скрыться от реальных дел. Судите сами - его пьют долго, помногу, ведя «под пивко» неспешные разговоры. И, что весьма ценно, за длительное время «приема» можно не упиться «вусмерть».

Тут и там солидные «дядьки», понимающие толк в этой жизни, значительное время уделяют истинно мужскому делу, как то про-пагандировала реклама. Они не путешествуют с риском для жизни, не строят дома-мосты-туннели, не изобретают какую-то невероятную машину. У них дело куда более важное: они пьют пиво! Чудесная лазейка для бездельников: раз пить пиво - мужское дело, то мы все, как один, тут же готовы им заняться, не сходя с этого места. Надо вот только скорее убрать со стола все эти чертежи, расчеты или начатый было роман, чтобы они и подобные им глупости не мешали нам, «настоящим мужикам». И дружно – за дело!

А между тем настоящий мужчина всегда был ценен не сидением за столом да лежанием на диване, не пустыми разговорами о намерениях, сопровождаемыми бесконечным запиванием «прожектов» пусть даже и самых перспективных, а способностью действовать, то есть умением принимать конкретные решения и мастерством реального осуществления задуманного. Но «пивокультура» услужливо оправдала несостоятельность иных «мужиков», уважительно причислив «прожектеров» к самым, что ни на есть «настоящим». Она, словно родная мамочка, утешила их задетое было самолюбие, и, нежно

погладив свои чада в области серого вещества, притупила у маниловых и обломовых чувство стыда за собственную никчемность.

Пиво как способ антивоспитания, или «Делай, как я!»

Активной пивной рекламой у нас уже воспитана значительная возрастная группа - молодые люди возраста от 16 до 30 лет. Это так называемое «пивное поколение». Характерным атрибутом их жизни стала батарея пивных бутылок, особенно когда группа молодых людей «тусуется» и «оттягивается». Годами поливал их и возвращивал телевизионный «пивопоток», показывая, как такие же молодые люди, собравшись в количестве более двух, непременно «затариваются» пивком и с удовольствием запивают свои жизненные успехи. Рекламу пива на телевидении перевели на вечернее время. Запретили использовать в ней людей и животных. Но эстафета уже принята, и теперь повзрослевшие юноши и девушки открыто демонстрируют окружающим идеалы своей жизни, в которой пиво - «друг, товарищ и брат».

Надо отдавать себе отчет в том, что аудитория, во все глаза смотрящая и всей душой впитывающая предлагаемый ей образ жизни и стиль поведения, - это подростки от 10 до 15 лет. Примеры и советы «мастодонтов» и «динозавров» (т.е. «отцов» и «дедов») их мало впечатляют. А вот те, кто старше упомянутых отроков на целых несколько лет (!) - это да, серьезные люди. К ним стоит присмотреться и не грех прислушаться. Пацаны, изо всех сил стремящиеся стать «ух, какими!», внимают каждому слову и движению тех, кто по их разумению, таким уже стал. Эти «старшие» всерьез воспринимаются юнцами как люди, знающие толк в жизни и умеющие идти по ней уверенной поступью и с высоко поднятой головой. А «кумиры», понимая (хотя, может быть, даже и нет) силу своего влияния на подрастающую поросль, своим поведением подсказывают ей, как уже сейчас можно приблизиться к заветной мечте: сожми в руке бутылку, «дерни из горла» и уже сейчас станешь таким, каким хочешь!

Закон об употреблении пива в общественных местах (в том числе и на транспорте) вроде бы принят, однако реального исполнения его что-то не видно. «Воспитательное» воздействие «пивцов» на подростков продолжается без видимых помех. Повторяем: пиво пьют на глазах у детей - и на улице, и в общественном транспорте. Кто на этот раз спускает всё «на тормозах»?

А между тем каждый день и каждый час открытого употребления в общественных местах алкогольного напитка под названием «пиво»

убивает юные души. Дети, воспитанные против нашей воли «старшими товарищами» в духе «пивного братства», имеют реальные шансы в недалеком времени стать такими же, как те, и постоянно пребывать в состоянии «легкой поддатости».

Сейчас часто повторяют: пиво страшно тем, что «открывает двери водке». Это, конечно же, так. Но мы уверены, что оно и само по себе способно натворить немало бед. Пиво может превратить человека в *существо*, перед которым закроются в жизни многие двери, а открытой останется только одна - в бездну.

О ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ ВЛИЯНИИ ПИВА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Ожирение. Пиво пробуждает аппетит за счет алкоголя и других содержащихся в нем веществ. Прием значительных порций пива может привести к нарушению углеводно-жирового обмена в организме, и ожирение не заставит себя долго ждать.

Пиво, надо отметить, подавляет выработку организмом мужского полового гормона - метилтестостерона. Это приводит к непропорциональному увеличению в организме женских половых гормонов. Поэтому происходит не просто ожирение, а ожирение по женскому типу: жир откладывается на бедрах, шее, плечах и груди. *Мужчина, любитель пива, постепенно приобретает женские очертания.*

Употребление женщинами пива приводит к излишней полноте.

Подавление либидо (полового влечения). Упомянутый выше гормон метилтестостерон стимулирует половое влечение. Недостаток его в крови постепенно приводит к развитию безразличия к противоположному полу. Нет, кому все равно - пожалуйста, пейте! Наше дело - предупредить.

Потеря эластичности сосудов. В условиях повышенного давления крови в сосудистой системе стенки кровеносных сосудов, теряя свою эластичность, начинают выпячиваться и выбухать по типу варикоза: гладкая мускулатура сосудов ослабевает, стенки их растягиваются, становятся дряблыми и не способными к активному сжатию. Особенно опасно развитие этого явления в сосудах сердечной мышцы.

«Пивное сердце». Такой термин существует в медицине, и касается он чаще всего так называемых «пивняков» - любителей побаловать себя немалыми количествами «безвредного» напитка.

Большой объем выпитой жидкости приводит к увеличению объема крови в организме. По причине необходимости перекачивать увеличенное количество крови сердечная мышца в условиях перегрузки, естественно, переутомляется. Сердце, стремясь вобрать в себя увеличенный объем крови, растягивается. Стенки его со временем истончаются. Сердечная мышца ослабевает. Сердце становится большим по объему, но мало работоспособным - «пивным», как называют его медики.

Однако это не единственный фактор возникновения «пивного» сердца. Есть данные, что употребление пива приводит к дефициту витамина В₁, а недостаток этого витамина также способствует ослаблению и перерастяжению сердечной мышцы. Свою роль играет и кобальт, содержащийся в пиве в качестве пенообразующей добавки.

Вкупе все это приводит к следующему: сердце становится гипертрофированным, то есть увеличенным в размере, дряблым и провисшим. Сила сокращения сердечной мышцы снижается, для поддержания нормального артериального давления увеличивается частота его сокращений, а это нежелательно, так как сердце в результате преждевременно «изнашивается». Итогом может быть полная его остановка.

«Пивной» живот. Употребление большого количества жидкости приводит к растяжению мышечной стенки желудка. Естественно, это ведет к увеличению давления на мышцы брюшной стенки. В результате мышечные волокна растягиваются, снижается их тонус. Добавим сюда уменьшение физической нагрузки на брюшной пресс по причине обыкновенной лени и получим идеальное «жирохранилище» в области талии. Жир, как известно, - это энергетический резерв нашего организма. А резерв хранится вместе, где им никто без надобности не воспользуется. Если это место - талия, тогда жировые накопления отложатся именно там. В итоге на животе образуется огромный сальник.

Увеличение объема брюшной полости позволяет кишечнику также увеличиваться в объеме - его стенки растягиваются, а их тонус от такого растяжения, естественно, снижается. Снижение тонуса кишечника (так называемая «атония») ослабляет его перистальтику (способность стенок кишечника, сокращаясь, проталкивать его содержимое в направлении «выхода»), ухудшает кишечное пищеварение: возникают запоры и вздутие кишечника. Итогом длительных запоров может стать **геморрой**.

Из-за замедления продвижения по кишечнику пищевых масс происходят чрезмерное всасывание воды из них и последующее затвердение. Это приводит к образованию в толстом кишечнике каловых камней, которые в свою очередь становятся серьезным препятствием для опорожнения кишечника.

Гастрит и язва желудка. Пиво содержит угольную кислоту, а это значит, что, попав в желудок, оно увеличивает его кислотность. Повышенная кислотность усиливает раздражение слизистой оболочки желудка, от чего она может воспалиться. Воспаление слизистой оболочки желудка и называется гастритом. Не леченный или плохо леченный гастрит может привести к возникновению такого серьезного дефекта, как язва желудка.

Желчно-каменная болезнь. Пиво обладает релаксирующим, то есть расслабляющим действием. Именно поэтому для него характерен мочегонный эффект: расслабляя сфинктер мочевого пузыря, пиво способствует оттоку мочи из него. Но надо иметь в виду, что расслабляющее действие пива оказывается также и на гладкую мускулатуру желчного пузыря, а также на мускулатуру желчных протоков. Расслабленная гладкая мускулатура названных органов становится не способной к активным сокращениям, которые необходимы для обеспечения продвижения желчи к кишечнику. Возникает так называемая «дискинезия желчевыводящих путей», приводящая к застою желчи в желчном пузыре. Из-за застоя желчи ухудшается кишечное пищеварение.

В самом желчном пузыре концентрация желчи в результате застоя начинает повышаться. В итоге соли, содержащиеся в ней, выпадают в осадок в виде кристаллов. Кристаллы постепенно увеличиваются в размерах. Сначала они образуют так называемый «песок», а затем, с течением времени, мелкие песчинки превращаются в средние и крупные камни - конкременты. Попадание камней в желчевыводящие пути приводит к травматизации их внутренних стенок, что сопровождается сильными резкими коликами.

Но может произойти и полная закупорка желчевыводящих путей. Тут уж - и сильные опоясывающие боли, и тяжесть в правом подреберье (из-за нарастания давления в желчном пузыре), и желтуха (из-за нарушения оттока из желчного пузыря желчь начинает поступать в кровь). Довольно часто в таких случаях для удаления камней требуется хирургическое вмешательство, так как закупорка желчевыводящих

путей может привести к разрыву желчного пузыря, а это крайне опасно для жизни человека.

Алкогольное воздействие пива. Повторим известную истину: выпить бутылку пива, в зависимости от крепости, равноценно «принятию» от 50 до 100 граммов водки (!) Но редко кто пьет по одной бутылке. Чаще - гораздо больше. Кто знает арифметику, сможет решить несложную задачку с вопросом: «Сколько условной водки выпил каждый из участников «круглого стола»? А алкоголь, как известно, он и есть алкоголь. Кто бы что ни говорил о «питье в меру», ясно одно: алкоголь неминуемо приводит к умственной, физической и нравственной деградации личности. К тому же на женщин и детей он действует просто-таки сокрушительным образом: и те и другие спиваются в момент.

«Спивание» человека обычно происходит по следующей схеме: сначала он выпивает «по праздникам» (это где-то один раз в месяц), потом - «по поводу» (то есть, уже чаще), затем переходит на еженедельные возлияния, как правило, по выходным. Кстати, если человек выпивает 100 граммов водки один раз в неделю - это уже диагноз, имя которому «бытовое пьянство!» Затем «прием на грудь» учащается до двух-трех раз в неделю. Далее - ежедневно. А это уже стойкий алкоголизм.

Ну и в итоге, на последней стадии алкоголизма человек пьет спиртного столько, сколько видит перед собой. Он становится «запойным», пьет «горькую», пока его организм не начнет отказывать. Вот тут его и навещает верная подруга всех алкоголиков - белая горячка, а также являются выскакивающие из всех щелей «зеленые чертики» - явные галлюцинации. В этих случаях часты и сердечные приступы, а люди обычно говорят, что человек «умер от водки».

Но пиво как алкогольный напиток обладает одним уникальным и страшным свойством: оно приводит человека к алкоголизму, минуя стадию бытового пьянства. То есть пил-пил человек пиво изо дня в день, а потом вдруг раз! - и без «разминки» начал пить «горькую», причем в количествах, уничтожающих его как личность.

Особенность пивного алкоголизма состоит в том, что развивается привыкание не только к алкоголю, содержащемуся в пиве, но и к седативному (успокоительному) действию самого пива - полная аналогия привыкания к снотворным веществам и транквилизаторам. Потребность в «успокоении» становится непреодолимой, а дозы «принятого» постоянно нарастают.

О ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ ВЛИЯНИИ ПИВА НА ЧЕЛОВЕКА

По-видимому, именно способность пива особым образом действовать на психику человека: и явилось главным фактором, приведшим нас в «Эпоху пива». Повторим: пиво обладает седативным (успокаивающим) действием, оно оказывает на организм человека снотворное действие.

Вот здесь-то и «зарыта собака»: что еще нужно «в наше неспокойное время» как не средство, способное успокоить мятежный дух россиянина? Граждане, не имеющие подчас ни заработка, ни жилья, ни будущего, упившись пивом, ходят себе по улицам «успокоенные» и никого по обозначенным проблемам не донимают.

Пиво, кроме того, затормаживает мыслительные процессы. Мы, преподаватели, постоянно видим, как молодые люди студенческого возраста прикладываются к пиву, чтобы, как они объясняют, «мобилизовать свои умственные резервы». Уверенно заявляем, что результат такой «мобилизации» — «дебилизация», ибо пиво существенно снижает остроту ума, подавляя мыслительные способности. И это уже в молодом-то возрасте! Что будет дальше?

Таким образом, мы подошли к главному выводу: пиво - не просто напиток, а средство воздействия на людей, снижающее их физические и умственные кондиции, разрушающее нравственность. И относиться к нему надо как к оружию, направленному против всей нации в целом.



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Методические рекомендации

Проблема наркотиков давно превратилась в глобальную, грозящую гибелью для человечества. Как всякая глобальная проблема, она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Перед опасностью вовлечения подростков в употребление наркотиков другие педагогические заботы отходят на второй план. Если смысл современной школы - создать образовательную среду, способствующую развитию подростков, то наркотизация пространства их жизнедеятельности гарантированно разрушает все педагогические усилия. Детей нельзя оградить от наркотика, но научить их сознательно отказываться от него можно и нужно.

В работе с подростками необходимо учитывать, что они склонны слушаться только тех, кого любят и уважают. Активность и эрудированность учителя, а также его умение вызвать доверие, уважение и интерес подростков способствуют повышению эффективности антинаркотической работы. При рассказе о наркотических веществах следует избегать ненужной детализации, нельзя давать подробные сведения о их внешнем виде, месте произрастания, способах приема, действии, вызываемых ощущениях. Это часто играет роль рекламы, провоцирует к пагубному, вредному экспериментированию. Необходимо подчеркивать на основе конкретных примеров непредсказуемость действия наркотических веществ, неизвестность предстоящего, большую опасность возникновения беды.

Излагая проблематику, связанную с употреблением наркотических веществ, не следует придавать ей особую, первостепенную значимость, создавать впечатление, будто бы для людей свет клином сошелся на данной теме. Напротив, необходимо развенчивать роль употребления таких веществ в человеческой жизни, показывать, что их истинная роль - замена полноценной жизни ее жалким подобием. Не следует огульно, голословно ругать потребителей наркотиков, надо лишь подчеркнуть, что они составляют незначительную часть молодежи. Необходимо разоблачать мифы, связанные с наркотиками и наркоманами, указывая, какой непоправимый вред они приносят здоровью человека. Изложение материала должно проходить без излишней драматизации, без многих сообщений об ужасах, опасностях, связи употребления наркотиков с «греховностью», «моральной распушенностью». На подростков такое производит мало впечатления, ибо большей их части свойственно стремление к риску и убежденность, что «со мной это не случится».

В настоящее время многие подростки достаточно хорошо информированы и, если учитель искажает или преувеличивает негативные последствия употребления наркотиков, то они могут оценить эту информацию как ложную. Рейтинг учителя при этом резко снизится.

Очень важно, чтобы и сами подростки принимали участие в антинаркотической работе, преодолев извечную убежденность, что «доносить на товарища нельзя». Необходимо объяснить учащимся, что табу недоносительства в данном случае не действует, поскольку сокрытие столь важных сведений может нанести непоправимый вред здоровью их товарища. Очевидно, что в этом случае подростки должны полностью доверять учителю, с которым они намерены поделиться информацией.

Для правильной постановки антинаркотического воспитания учащихся необходимо четко понимать, что недостаточно добиваться только усвоения подростками определенной суммы подобных знаний (хотя эта задача, конечно, чрезвычайно важна). Здесь особого внимания педагога требует формирование у подопечных готовности применять эти знания в каждом конкретном житейском случае, понимание того, что нет «сильных» и «слабых» наркотиков, что любое употребление наркотических веществ - шаг в пропасть.

Очень важно в антинаркотическом воспитании и обучении подростков упирать не на страх, а на чувство долга, достоинство, поощряя стремление подростков к самоутверждению через преодоление отрицательных черт личности, социальное становление в учебе и посильном труде.

Главная педагогическая цель - сформировать у подростков психологический иммунитет, то есть вызвать у них отрицательное отношение к наркотикам. Для этого до каждого несовершеннолетнего необходимо донести информацию о пагубном влиянии наркотических и токсических веществ на организм, о возможности заражения такими страшными заболеваниями, как СПИД, гепатит, сифилис. Последнее может послужить дополнительным аргументом против начала употребления психоактивных веществ. Необходимо также научить подростков правилам поведения, позволяющим преодолевать наркогенное давление со стороны окружающих.

От того, насколько методически правильно будет организована профилактическая работа, зависит результат, цена которого - здоровье и жизнь детей, будущее России.

После завершения курса мероприятий по антинаркотическому воспитанию проводится анкетирование для проверки степени усвоения пройденного материала, выявления характера отношения учащихся к наркотическим веществам и степени их устойчивости к наркогенному влиянию.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Методические рекомендации

Под половым воспитанием понимается одна из областей учебно-воспитательного процесса, направленная на воспитание нравственности в отношениях между полами. Половое воспитание содействует:

- равноправным отношениям между женщиной и мужчиной;
- укреплению личного здоровья человека в широком смысле слова;
- созданию здоровой, полноценной семьи;
- репродуктивной установке супругов на число детей в интересах общества;
- созданию условий в обществе, способствующих учитывать и уважать специальные интересы женщин и мужчин.

В последние два десятилетия в половом поведении и установках российской молодежи произошли серьезные изменения. В условиях глобальных и быстро протекающих преобразований в социально-экономических, научно-технических сферах, характерных для настоящего времени, все более серьезного внимания со стороны широкой общественности и специалистов требуют к себе проблемы подрастающего поколения. Среди них весьма значимой является проблема полового воспитания, как одна из важнейших в формировании личности.

Ускоренное физическое развитие молодежи, стремление ее как можно быстрее войти в социальный мир взрослых происходят на фоне все большего признания прав детей и подрастающей молодежи, расширения возможностей участия молодых людей во всех сферах жизни общества, в создании его духовных ценностей. На этом фоне значительно снижается традиционная роль семьи в воспитании молодежи. Изменяется структура семьи, ослабевают родственные связи, растет число разводов и увеличивается число неполных семей. У родителей все меньше остается времени на занятия с детьми. Социальные отношения претерпевают существенные изменения: усиливается разобщенность людей, их агрессивность, разрушаются многие устоявшиеся традиционные нравственно-культурные ценности. Серьезной проблемой становится негативное воздействие средств массовой информации на ребенка в вопросах пола и межполовых взаимоотношений, коммерциализированной массовой молодежной культуры, слабости и неразвитости всей социальной сферы страны, в том числе и системы образования.

Половое воспитание – процесс, направленный на выработку качеств, черт, свойств, а также установок личности, определяющих отношений человека к представителям другого пола.

Цель полового воспитания в современной школе – сформировать у учащихся правильное понимание сущности нравственных норм и установок в области взаимоотношений полов и потребностей, руководствоваться ими во всех сферах деятельности. Соблюдение норм нравственности в личных взаимоотношениях определяет нравственность общества в целом. Понимание сущности нравственных норм и установок в области взаимоотношений полов и умение руководствоваться ими в сфере общения и определяют высокий уровень духовного и физического здоровья граждан страны.

Для достижения необходимого социального эффекта в процессе полового воспитания необходимо решить ряд конкретных педагогических задач, к числу которых относится воспитание:

- социальной ответственности во взаимоотношениях между людьми женского и мужского пола;
- стремления иметь прочную, дружную семью, отвечающую современным требованиям общества: равноправия отца и матери в семье; рождения нескольких детей; сознательного и ответственного отношения к их воспитанию как к своему долгу перед обществом в целом; взаимоотношения между родителями и детьми;
- способности понимания других людей и чувства уважения к ним не только как к людям вообще, но также как к представителям мужского или женского пола, способности учитывать и уважать их специфические и половые особенности;
- способности и стремления оценивать свои поступки по отношению к другим людям с учетом половой принадлежности, вырабатывать понятия хорошего и плохого поступка в сфере этих отношений;
- ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей, убеждения о вреде и опасности ранних половых связей, о недопустимости безответственности и легкомыслия в отношениях с лицами другого пола;
- адекватного понимания взрослости: ее содержания, истинных признаков, проявлений и качеств.

В соответствии с этими задачами каждый подросток должен на уровне своего возраста знать специфические особенности противоположного пола, считать их естественными и закономерными, понимать принцип равноправия мужчин и женщин, должен осознавать необходимость строить отношения с другими людьми, учитывая их половые особенности. Каждый подросток должен знать, что сохранение духовного и физического здоровья – не только его личное дело, но и долг перед обществом, перед родными и близкими. На этой основе школьникам следует прививать убеждение о вреде для здоровья ранней половой жизни как для них самих, так и для партнеров. Сама по себе половая жизнь не таит такой угрозы.

Осуществляя половое воспитание, школа закладывает основы будущих гармонических супружеских отношений – важного фактора полноценной семьи, высокой работоспособности и активности в социальном плане, хорошего настроения, всего того, что необходимо для высокого уровня духовного здоровья и взаимной адаптации будущих супругов.

Школьники должны иметь представление об основных возрастных особенностях своего организма, адекватно реагировать на определенные анатомо-физиологические изменения, наступающие в период полового созревания (изменение внешности, признаки нарастающей активности половых желез и т.д.).

У каждого подростка должен быть сформирован нравственный идеал семьи, понимание ценности и необходимости для человека, как основы жизненного благополучия, сохранения здоровья, преодоления жизненных трудностей.

Необходимо, чтобы для девочки, подростка, девушки была естественной мысль, что у нее будут дети, чтобы девушка, вступив в брак, заранее испытывала потребность иметь детей и сознательно с учетом этого строила свои жизненные планы. Формирование представлений о должном количестве детей в семье, начиная с младшего школьного возраста, должно являться обязательным элементом демографической политики государства, которая может быть реализована через школу.

Подросткам должны быть свойственны понимание и сознательное отношение к специфическим особенностям сверстников противоположного пола, способность учитывать и уважать эти особенности, организовывать свою совместную деятельность на основе взаимопонимания и взаимного уважения, оценивать свое душевное и физическое состояние, природу и характер происходящих в нем изменений, правильно к ним относиться. Необходимо, чтобы подростки научились понимать сущность духовной и физической красоты человека и умели соотносить эти элементы с требованиями к собственному поведению и поведению других людей. Школьники должны обладать стремлением к сознательной оценке личностных качеств объекта своего интереса, желанием разобраться в своих чувствах, не поддаваясь первому побуждению. Необходимо, чтобы любовь воспринималась в большей степени как этико-эстетическое явление, развивающееся на основе духовного общения.

Половое воспитание следует осуществлять с использованием всех традиционных методов педагогического воздействия, не возводя его в ранг чего-то особенного, а тем более таинственного.

Информация о половых взаимоотношениях может иметь словесную и (или) наглядно-образную форму: личный пример, определенная ситуация, в которой ребенок является действующим лицом или наблюдателем.

Эффективной в воспитательном отношении окажется та информация, которая не остается на уровне запоминания, а затрагивает эмоциональную, этическую сферы личности.

К средствам воспитательного воздействия при половом воспитании относятся:

► своевременная реакция взрослых на те или иные особенности поведения подростков, их взаимоотношений со сверстниками противоположного пола, эмоциональная оценка этих особенностей; адекватная реакция на те или иные проявления сексуального развития подростка, основанная на твердом знании того, что в его развитии является нормальным, а что — отклонением от нормы. Педагоги обязаны помнить, что их реакция на все эти проявления — один из важных путей полового воспитания;

► примеры правильного отношения взрослых к представителям другого пола. Взрослые не должны доводить до сведения детей свои конфликты, не следует выяснять при них свои отношения и т. д. Учителю следует обращать внимание школьников на положительные примеры отношения людей разного пола друг к другу, на взаимные проявления любви, внимания и заботы взрослых мужчин и женщин, сопровождая их соответствующими комментариями. Это может рассматриваться как специальный метод полового воспитания — воспитание на положительных примерах. Примеры могут быть взяты также из произведений художественной литературы, кино;

► сообщение ученикам определенным образом ориентированной информации как в ответ на их вопросы, так и по собственной инициативе, индивидуально или в виде специально организованных бесед, занятий и т. д., а также информации, включенной в содержание различных учебных предметов. Эта информация может быть донесена как отдельно по половой принадлежности, так и совместно для мальчиков и девочек, юношей и девушек. Важное значение имеют контроль за читаемой литературой, ее обсуждение, соответствующие рекомендации.

При дифференцировании полового воспитания младших и старших подростков следует учитывать:

1) уровень общего развития воспитуемых, способность их к восприятию, осознанию, анализу информации разной степени сложности;

2) их объективную и субъективную заинтересованность в получении определенной информации, как словесно выраженной, так и в наглядно-образной форме;

3) характер деятельности воспитуемых, а также особенности их поведения и взаимоотношений с представителями своего и противоположного пола;

4) уровень «биологической» зрелости, характер физиологических изменений в организме;

5) общие закономерности формирования классного коллектива, а также конкретные особенности класса;

6) особенности взаимоотношений в семье и ее влияние на воспитуемых.

Пути и методы полового воспитания различны. Это могут быть и специальные занятия с учащимися по отдельным темам, и различные ситуации из жизни, и примеры из художественной литературы, истории и т.д.

Можно выделить следующие пути полового воспитания, связанные с передачей норм поведения:

- наследование традиций и обычаев,
- передача декларативного и реального аспектов обыденного сознания,
- литература и искусство,
- средства массовой информации (печать, радио, телевидение, интернет),
- лекционная пропаганда,
- научно-популярная литература.

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| История потребления табака | 4 |
| Комплекс мероприятий для пропаганды ЗОЖ..... | 19 |
| Игра «Команда скорой помощи»..... | 21 |
| Игра «Звездный час»..... | 22 |
| Игра «Счастливый случай»..... | 24 |
| Игра «Семь бед один ответ»..... | 27 |
| Шоу-конференция: «Курение или здоровье – выбирайте сами..... | 29 |
| Конференция «О наркотиках с разных сторон»..... | 43 |
| Урок «Не привыкай к плохому»..... | 61 |
| Эпоха пива..... | 66 |
| Педагогическая профилактика наркомании..... | 76 |
| Половое воспитание школьников..... | 78 |
| Содержание..... | 82 |

Используемая литература:

1. Закирова О. УРОКИ ЗДОРОВЬЯ. // ОБЖ. - № 9. - 2001. - С.49.
2. Тихомиров С. ИСТОРИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА.// ОБЖ. - № 9. - 2002. - С.53-59.
3. Казин Э. Основы индивидуального здоровья. М.:ВЛАДОС, 2000. - стр.72-73.
4. Баль Л.В. и др. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ РОССИЙСКИХ ПОДРОСТКОВ. Москва, 2002.
5. Волжская Н. О НАРКОТИКАХ С РАЗНЫХ СТОРОН. // ОБЖ. - № 3. - 2002. - С.48-52. - № 4. - 2002. - С.50-53.
6. Булатова В. Не привыкай к плохому. // ОБЖ. - № 11. - 2000. - С.21-23.
7. Захаров Н. Пить – или не быть! // ОБЖ. - № 5. - 2005. - С.31-36.
8. Овчаренко В. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ. // ОБЖ. - № 3. - 2005. - С.41-43.
9. ГИГИЕНА — ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА: Учеб.метод.пособие./ Сост.С.В.Денисова.— Арзамас: АГПИ, 2003 - 72 с.
10. Овсиенко И.А. Подготовка будущего учителя к нравственно-половому воспитанию школьников: Дисс. ... канд.пед.наук. - Калуга, 2003.

Учебное издание ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Учебно-методическое пособие для студентов педагогического института
Ниретин Н.И., Иванченко Ю.Н., Рыбаков А.И., Маслова В.Ю.,
Елисеева Л.А., Пищаева М.В., Денисова С.В., Коннов М.А.
В авторской редакции.

Лицензия ИД № 04436 от 03.04.2001. Подписано в печать 10.06.2005.
Формат 60х84х16. Усл.печ.листов 6,4. Тираж 100 экз. Заказ №

Издатель:

Арзамасский государственный педагогический институт им.А.П.Гайдара
607220, г.Арзамас Нижегородской обл., ул.К.Маркса
Участок оперативной печати АГПИ
607220, г.Арзамас, Нижегородской обл., ул. К.Маркса, 36