

УДК 37.015.3 (075)

ББК 74.005.56я73

П-46

Разработчики Программы:

Барцалкина Виктория Васильевна, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

Дегтярёв Алексей Анатольевич, магистр психологии по программе «Психология зависимости: реабилитация и ресоциализация», руководитель направления по работе с молодёжью Общероссийской общественной организации «Общее дело».

Дегтярёва Мария Андреевна, лингвист, преподаватель по специальности теория и методика преподавания иностранных языков и культур.

Ковалевский Ярослав Викторович, магистр психологии по программе «Психология зависимости: реабилитация и ресоциализация», кандидат искусствоведения, руководитель направления по работе с молодёжью Общероссийской общественной организации «Общее дело».

Рецензент:

Карпова Наталия Львовна, доктор психологических наук, профессор.

П-46

«Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2022. – С.36.

Программа «Здоровая Россия – Общее дело» состоит из семи интерактивных занятий, направленных на профилактику употребления психоактивных веществ среди молодёжи: «Алкоголь. Секреты манипуляции», «Никотин. Секреты манипуляции», «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека», «Курение. Взгляд изнутри», «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе», «Наркотики: секреты манипуляции», «Алкоголь. Незримый враг». Каждое интерактивное занятие включает просмотр фильма на одну из обозначенных тем, актуальных для молодёжи, и организацию дискуссии, как коллективного обсуждения вопросов, поднятых этими темами. Организованная дискуссия позволяет создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений молодёжи и с высокой степенью эффективности информировать их о пагубности воздействия алкоголя, табака и других психоактивных веществ на физическое и психическое здоровье человека.

Программа «Здоровая Россия – Общее дело» адресована школьным психологам, педагогам, социальным работникам, занимающимся вопросами профилактики аддиктивного поведения подростков.

Дизайн: Культенко А.В.

Вёрстка: Паршев А.В.

© Общероссийская общественная организация

ISBN 978-5-00150-064-3

«Общее дело», 2022

Программа «Здоровая Россия – общее дело» направлена на содействие реализации Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (утв. Приказом Министерства образования Российской Федерации №619 от 28 февраля 2000 г.), Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» №15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. и Федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ» №120-ФЗ от 07 июня 2013 г.

Программа «Здоровая Россия – общее дело» прошла экспертизу и рекомендована:

- Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Министерством образования Московской области;
- Департаментом образования г. Москвы;
- Департаментом труда и социальной защиты г. Москвы;
- Департаментом здравоохранения г. Москвы;
- Московским государственным психолого-педагогическим университетом;
- Московским научно-практическим центром наркологии;
- Комитетом по образованию Правительства г. Санкт-Петербурга;
- Институтом развития образования Омской области;
- Институтом развития образования Свердловской области;
- Уральским государственным педагогическим университетом.

Скачать экспертные заключения можно по ссылке:

<https://общее-дело.пф/about/experts-review/>

Согласно п.5 Протокола №36 заседания Антинаркотической комиссии Московской области от 21 июня 2017 года под председательством губернатора Московской области А.Ю. Воробьёва, программа «Здоровая Россия – общее дело» включена в Библиотеку лучших практик по профилактике наркомании и рекомендована для применения в образовательных учреждениях Московской области.

Проект работы по программе «Здоровая Россия – общее дело» поддержан и прошёл экспертизу в Агентстве стратегических инициатив.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендовало программу «Здоровая Россия – общее дело» для реализации в рамках внеурочной деятельности, а также при реализации программы воспитания и социализации учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 5 |
| Организация и структура занятия..... | 6 |
| Занятие №1. «Алкоголь. Секреты манипуляции»..... | 7 |
| Занятие №2. «Никотин. Секреты манипуляции» | 10 |
| Занятие №3. «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека»..... | 14 |
| Занятие №4. «Курение. Взгляд изнутри»..... | 17 |
| Занятие №5. «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе» | 21 |
| Занятие №6. «Наркотики. Секреты манипуляции»..... | 24 |
| Занятие №7. «Алкоголь. Незримый враг»..... | 28 |
| Как организовать дискуссию (рекомендации для ведущего)..... | 32 |
| Актуальная информация | 34 |

ВВЕДЕНИЕ

Профилактика наркотизации в молодёжной среде является одной из важнейших задач, стоящих перед обществом.

Целью профилактики является формирование личной ответственности молодёжи за своё поведение, обуславливающей снижение спроса на психоактивные вещества.

Согласно научным исследованиям, профилактика, ориентированная только на информирование о негативных последствиях употребления психоактивных веществ, оказывается малоэффективной, тогда как профилактические программы, обучающие критическому мышлению, умению принимать решения и противостоять в ситуациях предложения психоактивных веществ, доказывают свою успешность.

С опорой на современные научные представления об антинаркотической профилактике, была разработана Программа из шести интерактивных занятий, направленных на профилактику употребления психоактивных веществ среди молодёжи: «Алкоголь. Секреты манипуляции», «Никотин. Секреты манипуляции», «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека», «Курение. Взгляд изнутри», «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе», «Наркотики: секреты манипуляции», «Алкоголь. Незримый враг».

Каждое интерактивное занятие включает просмотр фильма на одну из обозначенных тем и организацию дискуссии, как коллективного обсуждения вопросов, поднятых этими темами.

Предлагаемый формат занятий создаёт условия для самостоятельного формирования у молодёжи мнения о наркотиках, ориентируясь на предоставленную им информацию об их разрушающем влиянии, о способах манипуляции сознанием и мифах относительно алкоголя и наркотиков, существующих в обществе. Организованная дискуссия активизирует критическое мышление, дающее возможность подростку в дальнейшем не стать жертвой обмана со стороны наркоторговцев, позволяет создать условия для включения новых объективных сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростка и сознательного выбора в пользу социально позитивного и здорового образа жизни.

Программа «Здоровая Россия – Общее дело» адресована школьным психологам, педагогам, социальным работникам, занимающимся вопросами профилактики аддиктивного поведения подростков.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Цель занятия:

Профилактика употребления психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотики) среди учащихся 7 - 11 классов средних общеобразовательных школ и студентов средних специальных и высших учебных заведений.

Задачи занятия:

- создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений молодёжи относительно важности здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции;
- дать правильное представление о пагубности воздействия алкоголя, табака и других психоактивных веществ на физическое и психическое здоровье человека;
- мотивировать учащихся на полный отказ от употребления психоактивных веществ, показав ценность здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции.

Условия проведения занятий

Занятия могут проводиться на уроках ОБЖ, технологии, классных часах, кураторских часах, внеклассных занятиях.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Материально-техническое оснащение занятия:

MP4-диск / USB-флеш-накопитель с семью фильмами, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Ведущие занятия:

Школьные психологи, педагоги, социальные работники, занимающиеся вопросами профилактики аддиктивного поведения.

Структура занятия

1. Ведущий представляет план занятия и тему, которой посвящён фильм.
2. Ведущий вместе с учащимися просматривает фильм.
3. Ведущий организует дискуссию с учащимися по поводу содержания фильма, задаёт учащимся вопросы по содержанию фильма, отвечает на возникающие у них вопросы по теме обсуждения.

Информация для ведущего

Ведущему рекомендуется при подготовке к занятию внимательно посмотреть фильм, обращая особое внимание на те моменты, по которым будет разворачиваться организованная дискуссия на основе заранее подготовленных вопросов. Это позволит сделать занятие динамичным и интересным, повысить его профилактический эффект.

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«АЛКОГОЛЬ. СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ»

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Сегодня мы узнаем с Вами о том, как манипулируют нашим сознанием. Почему люди покупают и пьют алкоголь? Является ли это их личным выбором, или кто-то сделал его за них? Какие техники и алгоритмы используют, чтобы вовлечь людей в употребление алкоголя? Это знание нам необходимо для того, чтобы быть свободными от манипуляций, не дать себя обмануть».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Алкоголь. Секреты манипуляции» и после просмотра побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Алкоголь. Секреты манипуляции».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочерёдно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «Алкоголь. Секреты манипуляции». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто может сказать существуют ли безопасные дозы употребления алкоголя?»*

Правильный ответ:

Нет. Любое количество алкоголя вредно. Мы видели научное определение алкоголя: алкоголь относится к наркотическим ядам. То есть он вызывает зависимость и может привести к смерти.

Вопрос 2. *«Иногда можно услышать такой вопрос: Можно ли пить алкоголь немного, по праздникам? Давайте зададим тот же вопрос, используя правильное определение алкоголя, то есть заменив слово алкоголь на слова наркотический яд»*

Правильный ответ:

Ответ учащихся - Можно ли пить наркотический яд немного, по праздникам?

Как видим, сам вопрос звучит просто нелепо. Кроме того, спиртное является канцерогеном, то есть вызывает онкологические заболевания, рак. Как мы видели в фильме, Всемирная Организация Здравоохранения на своём сайте сообщает, что безвредных доз алкоголя не существует, и любое его количество наносит вред здоровью.

Вопрос 3. *«Как вы считаете, люди, которые стали зависимыми от алкоголя, кого лишили родительских прав из-за алкоголя и тому подобное, они собирались становиться алкоголиками?»*

Правильный ответ:

Конечно, нет. Все люди, кого лишили родительских прав из-за алкоголя, кто умер по причине алкоголя или попал в тюрьму из-за его употребления, как раз и начинали пить понемногу, как говорят «в меру». И никто, начиная потреблять спиртное, не собирался становиться алкоголиком. Алкоголиком человека делает сам наркотик – этиловый спирт, входящий в состав всех алкогольных изделий.

Вопрос 4. *«Почему же они стали алкоголиками?»*

Правильный ответ:

Потому что алкоголь наркотическое вещество, то есть он вызывает зависимость. Помните рассказ выпускницы детского дома-интерната Тамары, как она попала в детский дом? - Ответ учащихся. Её родители начинали пить, как и многие понемногу, но постепенно сформировалась зависимость. Как быстро формируется зависимость, зависит от индивидуальных особенностей организма каждого человека.

Вопрос 5. *«Кто запомнил, что такое «продакт-плейсмент»? И какие примеры «продакт-плейсмента» алкоголя можете привести?»*

Правильный ответ:

«Продакт-плейсмент» - это приём скрытой рекламы. Алкогольные компании занимаются этим потому, что во-первых, прямая реклама алкоголя запрещена законом, а

во-вторых, «продакт-плейсмент» работает не осознано, так как зритель не осознаёт, что это реклама. Алкогольные компании встраивают сцены с употреблением спиртного внутрь в фильмы и сериалы. Например, за глоток пива в фильме про Джеймса Бонда «Скайфолл» пивоваренная компания заплатила 45 миллионов долларов.

Вопрос 6. *«Зачем алкогольные компании покупают блогеров, чтобы те так или иначе говорили об алкоголе или употребляли его?»*

Правильный ответ:

Покупка блогеров - это отдельный вид скрытой рекламы по навязыванию людям моды на употребление алкоголя.

Вопрос 7. *«Периодически мы можем видеть в новостях, или в ленте социальных сетей статью о пользе умеренного употребления алкоголя или что-то подобное. Зачем алкогольные компании заказывают такие публикации?»*

Правильный ответ:

Это отдельная категория скрытой рекламы алкоголя. Задача таких статей - ввести человека в заблуждение, понизив порог опасности к алкоголю.

Вопрос 8. *«Кто запомнил, как и почему алкоголь влияет на мозг?»*

Правильный ответ:

Алкоголь – это нейротоксин. Попадая в мозг, он разрушает его нервные клетки – нейроны. Возникают некрозы. Кроме того, алкоголь вызывает дефицит витамина В1, который является строительным материалом для нервной системы. Из-за этого страдает память, внимание, скорость ассоциаций, происходит потеря интеллекта.

Вопрос 9. *«Кто может сказать, почему употребление спиртного часто приводит к бесплодию или рождению больных детей?»*

Правильный ответ:

Алкоголь является мутагеном, и даже небольшие его дозы могут вызвать генетические повреждения мужских и женских половых клеток. Алкоголь разрушает их ДНК. Это приводит к бесплодию или появлению детей с умственными и физическими отклонениями.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

Подводит итог занятия: «Как мы увидели, алкоголь распространяют с одной лишь целью - наживы. А весь алкогольный бизнес построен на манипуляции и лжи. И выполняя чужие желания и установки, кто-то теряет своё здоровье, семью, карьеру и даже жизнь. В каком направлении мы бы не выбрали развиваться, фундаментом этого всегда будет являться естественный трезвый образ жизни.

Примечание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«НИКОТИН. СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ»

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Сегодня мы узнаем с вами, как манипулируют нашим сознанием. Почему человек начинает курить и почему ему зачастую так трудно прекратить это делать? Сегодня мы вместе проведём расследование и выясним, что от нас утаивают производители сигарет, к чему на самом деле приводит курение. Это знание поможет вам делать в своей жизни правильный выбор, а значит, быть свободным и не становиться жертвой обмана».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Никотин. Секреты манипуляции» и после просмотра обсудим с вами увиденное».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Никотин. Секреты манипуляции».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочерёдно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «Никотин. Секреты манипуляции». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Мы увидели, что по ходу истории менялась форма продажи табака, менялись способы его рекламы. Кто может сказать, что в составе табака такого особенного, что табачные корпорации стремятся приобщить людей к потреблению именно этого растения?»*

Правильный ответ:

В состав табака входит никотин – наркотик, вызывающий сильную зависимость. По сути, для табачных корпораций форма продажи никотина не важна. Для них главное,

чтобы человек начал его употреблять, в том или ином виде.

Вопрос 2. *«Что значит – вызывает зависимость? В чём она проявляется у потребителей никотина?»*

Правильный ответ:

Зависимость проявляется в том, что зависимый человек делает вещи, которые не желает делать. Например, проведённые опросы показали, что большинство курящих хотели бы отказаться от курения, неоднократно пытались это сделать, но у них это, как правило, не получается. Когда табачные корпорации навязывают сигареты, вейпы, снюсы или другую никотинсодержащую продукцию, главное, что они хотят сделать – они хотят навязать человеку зависимость. Их замысел в том, чтобы человек попробовал наркотик никотин, оказался у них на крючке, и всю свою жизнь платил им деньги за этот наркотик.

Вопрос 3. *«Зачем табачные компании добавляют специальные вещества в сигареты, вейпы и другие формы доставки никотина?»*

Правильный ответ:

Это делается с целью как можно скорее вызвать зависимость у человека. Например, они добавляют в сигареты аммиак, чтобы никотин быстрее всасывался в лёгкие и влиял на мозг и центральную нервную систему. Добавляют специальные вещества, вызывающие бронходилатацию – расширение дыхательных путей во время курения, что также обеспечивает более быстрое всасывание никотина. Есть добавки, маскирующие никотин, типа ароматизаторов, которые так же очень вредны для здоровья.

Вопрос 4. *«Почему реклама табачной продукции нацелена в первую очередь на детей и подростков?»*

Правильный ответ:

Согласно проведённым опросам, 80 процентов курильщиков начали курить в подростковом возрасте, то есть в возрасте до 18 лет. Табачным компаниям это прекрасно известно, поэтому именно на втягивание подростков в курение идут их многомиллиардные рекламные бюджеты.

В силу отсутствия знаний и опыта подростки попадают под скрытую рекламу табачных корпораций или под воздействие окружающих людей, которые уже попали в зависимость. Так они начинают курить, жевать, парить или другим способом потреблять никотин. Проходит время, человек понимает, что он отдаёт деньги за разрушение собственного здоровья. Он пытается бросить.

Но так как никотин – сильнейший наркотик, и соответственно вызывает зависимость, курящему крайне сложно отказаться от него, и ему приходится и дальше отдавать деньги производителям этого яда.

Опросы показывают, что 89 % курящих людей хотели бы отказаться от курения. То есть когда Вы видите взрослого человека, который курит, надо понимать, что это человек зависимый от наркотика никотина, который, скорее всего, на самом деле хочет перестать курить, и не раз уже пытался бросить.

Вопрос 5. *«Почему употребление снюсов стало приводить к смерти подростков?»*

Правильный ответ:

Употребление снюсов нередко приводит к смерти подростков из-за того, что в них содержится большая доза никотина – нейротропного яда. Нейротропный – значит «отравляющий нервную систему». Кроме того, исследования, проведенные Американским обществом рака, показали, что снюсы содержат более 28 канцерогенных веществ, которые вызывают рак ротовой полости.

Вопрос 6. *«Почему табачные компании обращаются к популярным блогерам, чтобы те рекламировали их продукцию?»*

Правильный ответ:

Во-первых, любая реклама никотинсодержащей продукции запрещена законом. Поэтому табачные компании делают скрытую рекламу через блогеров. Такая реклама зачастую не воспринимается молодыми людьми как реклама, ведь информация о том, что это проплаченная акция – не раскрывается. Во-вторых, производители табака обращаются к блогерам, чьи страницы посещает много детей и подростков, чтобы продвигать наркотик никотин именно в этой среде.

Вопрос 7. *«Кто может сказать, как работает скрытая реклама курения в фильмах и сериалах?»*

Правильный ответ:

Сцены курения в кино являются скрытой формой навязывания поведения. Курящие киногерои курят в определённых ситуациях, чтобы тем самым подтолкнуть зрителей курить в аналогичных ситуациях. Например, в ситуации стресса или в ситуации принуждённого общения.

Кроме того, кинематограф по заказу табачных компаний стремится показать курение максимально красиво. В результате курящие киногерои для многих людей становятся примером того, как должен вести себя настоящий мужчина, как выглядит привлекательная женщина. И все предупреждения о вреде курения – инфаркте, раке лёгких, гангрене, не воспринимаются всерьёз, так как актёры, курящие на экране, всегда выглядят привлекательно.

Сцены курения в кино – это манипуляция сознанием человека с целью сформировать стиль жизни, в котором курение является нормой.

Вопрос 8. *«Кто может сказать, почему курение приводит к образованию раковых опухолей?»*

Правильный ответ:

В табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации, то есть непоправимые генетические повреждения клеток. Например, в нём присутствуют диоксины, кадмий, радиоактивные изотопы калия, радия и свинца.

Мутагенные соединения дыма повреждают ДНК клеток. Например, клеток, из которых состоят лёгкие человека. Изменения в ДНК приводят к тому, что при делении повреждённой клетки появляются раковые клетки. Раковые клетки бесконтрольно делятся, образуя опухоль. Разросшаяся опухоль причиняет боль и нарушает жизнедеятельность внутренних органов, что часто приводит к смерти.

Вопрос 9. *«Почему курение часто приводит к рождению больных детей или бесплодию?»*

Правильный ответ:

Как мы говорили ранее, в табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации – непоправимые генетические повреждения. Эти вещества безвозвратно разрушают ДНК мужских и женских половых клеток. Такие повреждённые половые клетки могут дать начало рождению больного ребёнка или вообще становятся непригодны к оплодотворению.

Вопрос 10. *«Кто может сказать, почему табачные компании постоянно изобретают новые способы потребления никотина – снюсы, вейпы, айкосы и так далее?»*

Правильный ответ:

В мире всё больше распространяется информация о вреде сигарет, поэтому табачные корпорации создают новые формы доставки наркотика никотина, и вместе с этим распространяют ложь о том, что вейпы, снюсы, айкосы намного безопаснее сигарет. Это делают для того, чтобы обманом вовлечь детей в потребление никотина, сделать их зависимыми и извлекать из этого прибыль.

Отдельно надо сказать, что в электронных сигаретах (вейпах) содержится «химический» никотин, который раньше использовался как инсектицид. И научно доказано, что его использование в сельском хозяйстве привело к разрушению репродуктивных функций у животных, поедающих корм, обработанный таким никотином.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Учащиеся могут задать вопрос: *«Можно ли курить вейпы с безникотиновой жидкостью?»*

Ответ: Дело в том, что в состав любой жидкости для вейпа, в том числе в состав безникотиновой жидкости, входят глицерин, пропиленгликоль и ароматизаторы. Когда эти вещества попадают на горячую металлическую спираль внутри электронной сигареты, то они под воздействием высокой температуры превращаются в канцерогены и мутагены. Например, глицерин превращается в акролеин – мутаген, который в годы Первой мировой войны использовался немецкой армией в качестве химического оружия, а пропиленгликоль превращается в формальдегид – канцероген, вызывающий рак, который используется для бальзамирования трупов. Эти вещества вместе с паром попадают в лёгкие вейпера и вызывают болезни.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

Подводит итог занятия: «Курение вовсе не так безобидно, как пытаются нам внушить производители сигарет. В действительности оно вызывает наркотическую зависимость и сильное разрушение здоровья. Чтобы стать никотиновым наркоманом, человеку достаточно, в среднем, всего нескольких сигарет, или даже одной. Теперь, когда вам многое стало известно про никотин, а также про то, как людей обманывают, втягивая в курение, вы сможете сделать по-настоящему свободный выбор. Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!

Примечание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Общероссийской общественной организации «Общее дело».

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА»

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Уверен, все хотят в будущем иметь здоровых детей. Каждый хочет, чтобы у него родился красивый и здоровый ребёнок. И сегодня мы узнаем о том, как употребление алкоголя влияет на здоровье будущих детей. О том, что нужно знать, чтобы у нас в будущем были здоровые дети».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «День рождения» и после просмотра побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «День рождения».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочерёдно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «День рождения». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Влияет ли употребление алкоголя человеком на здоровье его будущих детей?»*

Правильный ответ:

По мнению специалистов, алкоголь – одна из главных причин рождения больных детей. Спиртное одинаково вредно как для мужчин, так и для женщин. В 1960-х годах душевой показатель употребления алкоголя в нашей стране составлял 3 литра, в это время около 20% всех детей рождалось с отклонениями в состоянии здоровья. В настоящее время уровень употребления алкоголя в России – 13,9 литров в год, теперь более 60% всех новорождённых детей имеют серьёзные отклонения в здоровье, а абсолютно здоровым рождается только 1 ребёнок из 20.

Вопрос 2. *«Кто может сказать, увеличивается ли риск заболевания будущих детей, если родители начинают употреблять алкоголь в юном возрасте?»*

Правильный ответ:

Да, увеличивается во много раз. Молодой организм ещё окончательно не сформирован, рост продолжается, и при потреблении алкоголя риск повреждения клеток, отвечающих за рождение будущих детей, наиболее высок.

Вопрос 3. *«Кто помнит, зачем в Древней Индии клеймили некоторых женщин, выжигая у них на лбу бутылку?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 4. *«Как принятие алкоголя женщиной во время беременности влияет на здоровье будущего ребёнка?»*

Правильный ответ:

Употребление даже самых маленьких доз алкоголя, причём любого, вредит здоровью будущего ребёнка. В зависимости от того, на какой стадии беременности женщина приняла алкоголь, у будущего малыша могут развиваться те или иные заболевания: умственная отсталость, физические уродства.

Вопрос 5. *«Кто помнит, может ли алкоголь стать причиной бесплодия у мужчины и женщины?»*

Правильный ответ:

Да. По оценкам специалистов, каждая пятая семья в нашей стране бесплодна, и основная причина этого – употребление алкоголя.

Вопрос 6. *«Кто может сказать, бывают ли безопасные дозы алкоголя?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 7. *«Как алкоголь сочетается с фактором загрязнения окружающей среды?»*

Правильный ответ:

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

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

Подводит итог: «Употребление алкоголя, причём любого, сильно вредит здоровью человека. Спиртное даже в малых дозах поражает клетки всего организма, в том числе половые клетки. Если человек употребляет алкоголь, у его будущего ребёнка могут развиваться те или иные заболевания: умственная отсталость, физические уродства. Теперь, когда мы знаем правду, мы можем сделать для себя по-настоящему правильный выбор в пользу естественной трезвости».

Примечание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«КУРЕНИЕ. ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ»

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Цель нашего общения – узнать правду о том, к каким последствиям приводит употребление никотина. Что происходит с организмом любого курящего человека? Что такое электронные средства доставки никотина (вейп и т.п.), и каково их влияние на организм в сравнении с обычным курением? Каковы последствия употребления кальяна? Сегодня мы вместе проведём расследование и выясним, что от нас утаивают производители никотинсодержащих изделий. Это знание поможет вам делать в своей жизни правильный выбор, а значит – быть свободным, избежать попадания в ловушки обмана».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Курение. Взгляд изнутри» и после просмотра побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Курение. Взгляд изнутри».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочерёдно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели интересный фильм. Давайте вместе вспомним, о чём он был. В начале фильма мы увидели, что на табачные изделия курящий в год тратит от 35 до 100 тысяч рублей! Как вы считаете, почему человек не может остановиться в потреблении никотина даже несмотря на такие расходы? В чём особенность никотина?»*

Правильный ответ:

Никотин – это сильнодействующий наркотик. Его способность вызывать зависимость сопоставима с тяжёлыми наркотиками. По сути, для табачных корпораций фор-

ма продажи никотина не важна. Для них главное, чтобы человек начал его употреблять, в том или ином виде.

Вопрос 2. *«Что значит – вызывает зависимость? В чём она проявляется у потребителей никотина?»*

Правильный ответ:

Зависимость проявляется в том, что зависимый человек делает вещи, которые не желает делать. Например, проведённые опросы показали, что почти 89% курящих хотели бы отказаться от курения, а 45% из них не менее одного раза в год делают безуспешную попытку отказаться от никотина. Когда табачные корпорации навязывают сигареты, вейпы, айкосы, кальян или другую никотинсодержащую продукцию, главное, что они хотят сделать, – это навязать человеку зависимость. Их замысел в том, чтобы человек попробовал наркотик никотин, оказался у них на крючке, и всю свою жизнь платил им деньги за этот наркотик.

Вопрос 3. *«Насколько повреждаются и загрязняются лёгкие курящего человека?»*

Правильный ответ:

Врачи утверждают, что лёгкие человека, который живёт в самом грязном городе нашей страны, или например, лёгкие человека, который проработал всю жизнь на угольной шахте, всё равно будут в лучшем состоянии, чем у человека, который активно курит. Чёрные участки, которые видны врачам во время хирургической операции или на вскрытии, – это всё, как раз, та самая табачная сажа, копоть, какие-то не сгоревшие частицы табака или бумаги, которые накапливаются в лёгких, вызывая рак и другие болезни.

Вопрос 4. *«Наносит ли вред организму использование вейпа и почему?»*

Правильный ответ:

Некоторые люди, по незнанию, считают вейпы безопасной альтернативой сигаретам. Но это заблуждение! Исследования учёных показали, что пар электронных сигарет токсичен и разрывает цепочки ДНК. Пары вейпов содержат тридцать одно отравляющее вещество, включая никотин, ацетальдегид, пропанал, ацетон и бензол. Лёгкие воспринимают частицы пара от вейпа как инородные тела. И сразу на это инородное тело выбрасывается большое количество макрофагов, которые захватывают попавшие частицы, чтобы как-то попытаться их удалить. И возникает так называемая липоидная пневмония – у человека начинается одышка, у него снижается уровень кислорода в крови. Но это химическое поражение лёгких, это не бактериальная или вирусная пневмония, которую есть возможность лечить лекарствами. Здесь любые препараты оказываются абсолютно бесполезны.

Вопрос 5. *«Если в жидкости для вейпа нет никотина, становится ли его использование менее вредным?»*

Правильный ответ:

Нет! На горячей спирали вейпа происходит термическое разложение веществ,

входящих в состав жидкости для вейпа. Например, глицерин и пропиленгликоль, которые являются основой любой такой жидкости, в том числе безникотиновой, под воздействием высокой температуры спирали (более 300 градусов) преобразуются в акролеин и формальдегид. Акролеин – это яд, который применяли немцы в Первую мировую войну в качестве химического оружия, а формальдегид – это сильнейший канцероген, вызывающий рак. Риск заболеть раком при использовании вейпа возникает также из-за токсичных металлов. Основным источником токсичных металлов в паре является сама конструкция вейпа и его нагревательные элементы. Таким образом, наличие ядовитых металлов не зависит от присутствия или отсутствия никотина.

Вопрос 6. *«Каково влияние на организм айкоса в сравнении с обычным курением?»*

Правильный ответ:

Айкос, как и другие системы нагревания табака, продвигается как якобы менее вредная альтернатива сигаретам, и главный тезис, который используют маркетологи: «Табак не горит, а нагревается, и та субстанция, которая входит в лёгкие, – это аэрозоль, а не дым». Но учёные, изучив спектральный анализ газа, выходящего из айкоса, обнаружили в нём типичные продукты горения, элементы пиролиза и термогенного разложения. Поэтому этот газ правильно называть именно дымом, а не чем-то ещё. Также в дыме от айкоса учёными были обнаружены 62 сильнейших канцерогена! Некоторых обнаруженных ядовитых веществ нет даже в обычных сигаретах. Большинство из этих ядов представляют бесцветную и летучую форму, поэтому визуально менее заметны.

Вопрос 7. *«Кто может сказать, как курение связано с образованием раковых опухолей? Какие примеры вы запомнили из фильма?»*

Правильный ответ:

У курильщиков очень распространены, например, онкологические заболевания лёгких, слизистой рта, языка, гортани, то есть тех слизистых, которые непосредственно соприкасаются с табачным дымом. Ежегодно от рака лёгкого умирает около двадцати семи тысяч россиян. По числу смертей в России рак лёгких занимает первое место среди всех онкологических заболеваний. Врачи сообщают: 90% больных раком лёгкого – это курильщики. Пример Александра, который никогда особо не болел, но в итоге у него обнаружили рак лёгких. Пример Ксении Чуриловой: в юности начала курить, а в 36 лет обнаружили раковую опухоль, что привело к удалению гортани и инвалидности. Пример отца девочки Вероники, который умер от рака лёгких в 44 года.

Вопрос 8. *«Кто помнит из фильма, каковы последствия курения кальяна?»*

Правильный ответ:

Некоторые ошибочно полагают, что вода в кальяне фильтрует дым, делая его менее вредным. Но исследования показали, что дым, вдыхаемый курильщиком кальяна, содержит токсичные соединения, аналогичные тем, что содержатся в сигаретном дыме. А в отношении ряда канцерогенов, курение кальяна оказалось даже в десятки раз токсичнее, чем курение сигареты. Курение кальяна, помимо вредных воздействий дыма, несёт также риск инфекционных заболеваний, поскольку устройство кальяна является благоприятной средой для размножения многих видов бактерий и грибов.

Курение кальяна несёт риск грибковых и бактериальных инфекций. При обследовании колб и шлангов кальянов грибки и патогенные бактерии были обнаружены в каждом из них. Некоторые из этих патогенов показали значительную устойчивость к антибиотикам. При курении кальяна идёт обмен микрофлорой, в шланге кальяна остаётся слюна и жидкость, в которых могут находиться палочки туберкулеза. Также от одного курильщика к другому может передаваться язвенная болезнь желудка и вирус герпеса.

Вопрос 9. *«Кто может вспомнить, в чём опасность угарного газа и как это связано с курением?»*

Правильный ответ:

Угарный газ крайне ядовит. По статистике, именно он является главной причиной гибели людей при пожарах (удушьё). Когда угарный газ попадает в организм, то он первый попадает на молекулы гемоглобина – переносчики кислорода, занимает в молекуле гемоглобина свободное для кислорода место, и поэтому организм не получает питания, не получает кислорода, что приводит к гипоксии (удушьё). Также при этом образуется новое вещество – карбоксигемоглобин, которое также является токсичным. В фильме показан эксперимент, доказывающий, что при всех типах курения вырабатывается отравляющая доза угарного газа, а при курении кальяна она наибольшая.

Вопрос 10. *«Как вы считаете, почему табачные компании постоянно изобретают новые способы потребления никотина – лёгкие сигареты, вейпы, айкосы и так далее?»*

Правильный ответ:

В пятидесятых годах, когда вред курения стал очевиден и люди стали отказываться от сигарет, табачные компании придумали хитрую уловку – начали продавать сигареты с фильтром, внушая, что теперь это безопаснее. В восьмидесятые годы, чтобы убедить людей не отказываться от сигарет с фильтром, вред курения которых стал для всех так же очевидным, табачники придумали новый рекламный трюк – так называемые «лёгкие сигареты». А в наши дни тем, кто хочет избавиться от бремени курения, они предлагают перейти на электронные устройства и продолжать тащить смертельную ношу, отдавая за это свои деньги. Это делают для того, чтобы обманом вовлечь людей в потребление никотина, сделать их зависимыми и извлекать из этого прибыль.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

Подводит итог занятия: «Друзья, мы увидели с вами, как курение разрушает организм человека. Узнали, что электронные средства доставки никотина не менее вредны, чем обычное курение. Узнали, насколько вреден кальян. Теперь, когда вам многое стало известно про курение, вы сможете сделать по-настоящему свободный выбор. Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!»

Примечание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«ИСТОРИЯ ОДНОГО ОБМАНА: МИФЫ И ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ»

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Кто-то слышал такие фразы: «русские всегда пили», «алкоголь наша национальная традиция»? (Ведущий выслушивает ответы аудитории). А знаете ли вы, что это миф? Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по истории нашей страны и узнаем, всегда ли в России пили алкоголь. Откуда появилась в нашей стране эта якобы национальная традиция? Это важно знать, чтобы быть свободными от манипуляций и вести здоровый образ жизни».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «История одного обмана» и после просмотра побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на своих мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «История одного обмана».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочерёдно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «История одного обмана». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто помнит, какова безвредная доза алкоголя для человека?»*

Правильный ответ:

Безвредных доз алкоголя не существует. Ещё академик И. П. Павлов об этом писал: «Институт, ставящий себе неперменной целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости не имеет права именоваться или считаться научным институтом». Как говорил академик В.М. Бехтерев, даже малые дозы алкоголя ослабляют умственные способности.

Вопрос 2. *«Кто запомнил, как алкоголь влияет на клетки крови и головной мозг?»*

Правильный ответ:

Когда алкоголь попадает в кровь, он повреждает тысячи клеток по всему организму, в том числе эритроциты – красные кровяные клетки. Повреждённые алкоголем клетки крови текут по сосудам не поодиночке, а в виде слипшихся гроздей, склеек. Клетки головного мозга – нейроны – получают питание через тончайшие сосуды. Когда гроздь повреждённых эритроцитов достигает отдельных сосудов головного мозга, сосуд закупоривается, и кровь не может пройти. Нейроны, испытывающие кислородное голодание, отмирают. Состояние опьянения у человека – это внешнее проявление массовой гибели клеток головного мозга. Уничтожение нейронов неизбежно даже при употреблении алкоголя в малых количествах. После каждого приёма спиртного в голове человека появляется целое кладбище погибших клеток мозга – нейронов.

Вопрос 3. *«Какое место по уровню употребления алкоголя занимала Россия по сравнению со странами Европы и США в конце XIX – начале XX века?»*

Правильный ответ:

Предпоследнее. В России 95% молодёжи, 90% женщин и 47% мужчин никогда не употребляли алкоголь, даже по праздникам.

Вопрос 4. *«Кто может сказать, приносит ли продажа алкоголя доход государству?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 5. *«Кто запомнил, сколько алкоголя потребляли в России в 1960-х годах, и сколько – в 1980-х?» (Попросите кого-либо из класса записать ответ на доске)*

Правильный ответ:

Употребление алкоголя в 60-е годы – 3 литра в год, в 80-е – 11 литров в год на душу населения.

Вопрос 6. *«А сколько школ для умственно отсталых детей было в разных областях СССР в 60-х и 80-х годах?» (Попросите кого-либо из класса записать ответ на доске)*

Правильный ответ:

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

Вопрос 7. *«Кто может вспомнить, какие изменения в рождаемости произошли после антиалкогольных мер 1985 года?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 8. *«Кто запомнил, что такое «теория культурного питья»? Зачем её разработали и каковы её последствия? Что такое псевдовыбор?»*

Правильный ответ:

Согласно теории так называемого «культурного питья», человек может либо пить много и быть алкоголиком, либо «выпивать культурно, умеренно». Эту теорию разработали якобы для того, чтобы научить население выпивать и при этом не спиваться. Но в действительности в результате насаждения этой теории употреблять алкоголь стали те, кто прежде этого не делал. Здесь используется простой психологический приём «псевдовыбор». Псевдовыбор или ложный выбор – это когда, предлагая на выбор вроде бы разные варианты, заранее навязывают определённое решение. Людям не предлагают выбор из двух альтернатив: «Пить алкоголь» или «Не пить алкоголь совсем», а предлагают выбрать из двух вариантов: «Пить культурно» или «Стать алкоголиком». Вариант «Не пить алкоголь совсем» не обсуждается, просто опускается, как будто его нет. Никто не хочет быть алкоголиком, значит, нам оставляют только один вариант – «Пить культурно», а это значит, отдавать свои деньги за разрушение собственного здоровья и судьбы.

Вопрос 9. *«Итак, является ли употребление алкоголя нашей национальной традицией, или же это навязанный нам миф? Кому выгодно создавать такие мифы?»*

Правильный ответ:

Нет, употребление алкоголя не является нашей национальной традицией, это выдумка. До 1960 года Россия была одной из самых трезвых стран Европы. Этот миф создан для того, чтобы корпорации, производящие алкоголь, зарабатывали деньги на обманутом россиянах.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

Примечание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Вряд ли можно встретить человека, который ничего не слышал об опасности употребления наркотиков. Мучительные ломки, заражение СПИДом, смерть от передозировок. Но почему-то при этом каждый день кто-то начинает принимать наркотические вещества, делая первый шаг на пути в никуда... Сегодня мы вместе проведём расследование и раскроем уловки наркодельцов, узнаем, почему и как молодые люди начинают употреблять наркотики. Это знание поможет нам в дальнейшем не стать жертвой обмана, а сделать выбор в пользу здоровой и полноценной жизни».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Наркотики. Секреты манипуляции» и после просмотра обсудим его, побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Наркотики. Секреты манипуляции».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочерёдно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «Наркотики. Секреты мафии». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто может сказать, что такое опиумные войны в Китае и к чему они привели?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 2. *«Кто помнит, зачем американские войска оккупировали Афганистан, и как это повлияло на наркотизацию нашей страны?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 3. *«Сколько человек в нашей стране ежегодно умирает от употребления наркотиков? Сколько среди них молодёжи до 18 лет?»*

Правильный ответ:

От употребления наркотиков в нашей стране ежегодно умирает около 100 000 человек. Из них 40% – это молодёжь от 12 до 17 лет.

Вопрос 4. *«Почему употребление алкоголя и сигарет способствует распространению наркомании?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 5. *«Кто может сказать, как употребление наркотика влияет на репродуктивное здоровье женщины и мужчины?»*

Правильный ответ:

Наркотические вещества являются мутагенами, т.е. разрушают генетику клеток. Женские половые клетки формируются у девочки ещё до рождения. В течение жизни они не обновляются и не воспроизводятся. Наркотические вещества разносятся с кровью по всему организму и оказывают разрушительное действие на все его клетки, в том числе и на половые. И нельзя предугадать, какая клетка даст начало новой жизни – здоровая или повреждённая наркотиком. Повреждение половых клеток часто приводит к бесплодию или рождению больных детей. Даже небольшие дозы наркотика наносят непоправимый вред репродуктивному здоровью мужчины, разрушая его половую систему. Наркотик разрушает ДНК половых клеток, в результате чего все вновь появляющиеся сперматозоиды несут в себе уже повреждённые гены. Это приводит к мужскому бесплодию или появлению детей с умственными и физическими отклонениями.

Вопрос 6. *«Существуют три причины, почему предлагают попробовать наркотик. Кто может назвать первую из них?»*

Правильный ответ:

Первая причина – наркоману постоянно нужны деньги на очередную дозу наркотика. Устроиться на работу в состоянии наркозависимости он не может, поэтому начинает предлагать наркотики всем, кого знает. Наркоман, втянувший в употребление 3-4 человек, принимает наркотики уже за их счёт. Три дозы продал, четвёртую – себе.

Вопрос 7. *«Кто может назвать вторую причину, почему предлагают попробовать наркотик?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 8. *«Кто может назвать третью причину, почему предлагают попробовать наркотик?»*

Правильный ответ:

Это желание заработать на торговле наркотиками, втягивая в их употребление всё больше и больше людей. Первая доза, которой чаще всего просто угощают, для торговца является залогом его будущей прибыли. Он знает: это вещество быстро вызывает зависимость, и после бесплатной первой дозы человек вернётся за второй. Наркоторговец пойдёт на всё ради того, чтобы человек попробовал наркотик, ради тех будущих денег, которые человек ему добровольно принесёт.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

Подводит итог: «История показывает, что наркотики были и остаются мощнейшим инструментом геополитической агрессии. Они разрушают страну изнутри, уничтожают здоровье будущих поколений. Это циничный бизнес на жизнях людей, который всегда оставляет человека обманутым, с разрушенным здоровьем и судьбой. Желаю всем избежать оков и сетей наркодельцов, жить по-настоящему свободной и полноценной жизнью.

Примечание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«АЛКОГОЛЬ. НЕЗРИМЫЙ ВРАГ»

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Порой кажется, что об опасности алкоголя уже всё сказано. Но проблема распространённости употребления алкоголя по-прежнему остаётся очень острой. Сегодня мы с вами рассмотрим данную тему под совершенно новым углом. Мы увидим фильм «Алкоголь. Незримый враг», в котором посмотрим на нашу жизнь через призму сообщества, которое появилось на нашей планете десятки миллионов лет назад. И узнаем, что происходит, когда они сталкиваются с этим незримым врагом».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим фильм «Алкоголь. Незримый враг». Он идёт полчаса, после чего мы его обсудим».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Алкоголь. Незримый враг».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочерёдно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «Алкоголь. Незримый враг». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто может сказать, кто такой жук ломехуза и чем он опасен для муравьёв?»*

Правильный ответ:

Ломехуза – это маленький жук, паразитирующий на муравьях. Он проникает в муравейник и, на все попытки муравьёв разобраться с ним, он отвечает тем, что выделяет наркотическое вещество. Муравьи привыкают к этому наркотику и начинают кормить жука-паразита вместо того, чтобы прогнать его. Впоследствии это может привести к вырождению муравейника.

Вопрос 2. *«В фильме было показано, что под воздействием наркотика, выделяемого ломехузами, меняется поведение муравьёв, они перестают заботиться о собственном потомстве. А что происходит в обществе людей? Как распространение такого наркотического вещества, как алкоголь, действует на отношение людей к своим детям?»*

Правильный ответ:

Так как алкоголь является наркотиком, при его употреблении постепенно развивается зависимость. Сознание человека деградирует, нередко родители перестают заботиться о своих детях и порой жестоко обращаются с ними.

Около 80% детей в детских домах – это социальные сироты, т.е. у этих детей есть родители, но они лишены родительских прав из-за употребления спиртного. У оставшихся 20% детей основная причина смерти родителей – также алкоголь. Поэтому алкоголь является основной причиной сиротства в России.

Вопрос 3. *«Кто может сказать, почему дети из семей, где употребляют алкоголь, попадают в детские дома?»*

Правильный ответ:

Большинство детей в пьющих семьях проходят через ад «воспитания» пьяными родителями: оскорбления, побои и даже изнасилования. И таких детей у нас в стране сотни тысяч. Согласно анонимному опросу, проведённому в Кемеровской области, 60% детей в пьющих семьях подвергаются насилию. Ежегодно в России изымается из семей на временной или постоянной основе около 300 тысяч детей. Это делается, чтобы защитить этих детей, но, по сути, это только работа с последствиями, а не с самой причиной.

Вопрос 4. *«В фильме было показано, как со временем в муравейнике начинают появляться муравьи с отклонениями. Причина их появления – всё то же наркотическое вещество, выделяемое ломехузами, которое стало изменять их физиологическое строение. А происходит ли что-то подобное у людей? И если да, то почему?»*

Правильный ответ:

Алкоголь приводит к генетическим повреждениям, к мутации клеток. Повреждение клеток алкоголем подвергает их риску злокачественного перерождения. Даже

небольшие дозы алкоголя повышают риск развития рака.

Попадая внутрь организма, спиртное повреждает половые клетки, которые являются носителями генетической информации. Это приводит к бесплодию или рождению больных детей.

Согласно данным новосибирских учёных, В. Детиненко и Г. Гражданникова, свыше 90% дефективных и умственно отсталых детей рождаются на свет от выпивающих родителей, а каждый литр среднестатистического потребления приносит в год 10-12 тысяч младенцев с патологиями.

Вопрос 5. | *«Кто может сказать, какое определение дают алкоголю учёные?»*

Правильный ответ:

«Алкоголь относится к наркотическим ядам» – Большая советская энциклопедия (Том 2, стр. 116).

«Алкоголь или Этанол относится к наркотическим ядам жирного типа» – Курс лекций по судебной медицине. Попов В.Л., Бабахаян Р.В., Заславский Г.И. стр. 214.

«Этиловый спирт – это наркотическое вещество» – Большой Энциклопедический Словарь (Том 30, издание 3, стр. 296).

С точки зрения медицины, алкоголь – это наркотический яд, поскольку он вызывает неадекватное поведение, зависимость и, соответственно, такое заболевание, как алкоголизм.

Если набрать в поисковых системах фразу «самый опасный наркотик в мире», то можно увидеть, что по данным самых разных исследований алкоголь занимает верхние строчки. А, согласно некоторым из них, он даже является самым опасным наркотиком. Прежде всего из-за его доступности, так как он свободно продаётся вместе с продуктами питания, и у человека не возникает опасений по отношению к нему.

Показательно, что в сентябре 2018 года учёные Кембриджского университета потребовали признать алкоголь наркотиком на государственном уровне.

Вопрос 6. | *«Какова безопасная доза употребления алкоголя?»*

Правильный ответ:

Её не существует. Любое количество спиртного наносит вред. Об этом говорит и Министерство здравоохранения России, и Всемирная организация здравоохранения.

Это подтверждают многолетние исследования, опубликованные в августе 2018 г. в одном из самых авторитетных медицинских журналов в мире «The Lancet».

«Любое количество алкоголя опасно для здоровья», – такой вывод был сделан в результате исследования Global Burden of Disease Study 2016, которое проводилось в период с 1990 по 2016 год. Специалисты наблюдали за людьми в 195 странах, изучая, как употребление спиртного влияет на их здоровье.

Целью исследования было выяснить, какая минимальная доза не вредит здоровью. Было установлено, что безопасных доз алкоголя не существует.

Заметим, что «ломехузы» призывают людей пить «умеренно» или, как говорят, «культурно», но алкоголь – это наркотический яд, и призыв «пить яд культурно» выглядит странно и дико.

Вопрос 7. *«Существует распространённый миф, что продажа спиртного, якобы, выгодна государству. Кто может вспомнить статистику, которая приводилась в фильме по этому вопросу?»*

Правильный ответ:

На самом деле Россия терпит большие убытки из-за продажи алкоголя. Например, только потери от смертности, которая официально регистрируется как смертность, связанная с алкоголем, составляет 300 миллиардов рублей в год. Примерно столько же составляет сумма акцизов. Но если мы учтём, что помимо смертности есть ещё убытки от заболеваемости, от пропусков работы, от лечения травм, от ликвидации последствий пожаров, содержания детских домов, интернатов и т.д. и т.д., то, на самом деле, суммарные годовые издержки от алкоголя гораздо выше, чем тот доход, который получает государство в форме акцизных налогов.

Вопрос 8. *«Кто может сказать, какова связь уровня преступности с употреблением алкоголя?»*

Правильный ответ:

Алкоголь – это основная причина преступности в нашей стране. По статистике, из 100% изнасилований – 60% совершается в состоянии алкогольного опьянения. Большая часть убийств – 74% – также совершается пьяными. Из 100% осужденных за ДТП со смертельным исходом – 63% совершили их в состоянии алкогольного опьянения.

К сожалению, люди, покупающие алкоголь, не имеют никакого представления о том, что каждый рубль, вложенный в алкогольную индустрию, заканчивается для кого-то огромной трагедией: чей-то ребёнок попадает под колеса пьяного водителя; чья-то жена, сестра или дочь становятся жертвой пьяного насильника. Получается так, что алкогольная проблема касается всех и каждого!

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

Ведущий подводит итог: «В фильме было показано, кто кормит жуков-паразитов в муравейнике. Это делают сами муравьи. Но и в нашем обществе, по сути, происходит то же самое. Люди, покупая алкоголь, сами спонсируют тех, кто разрушает наше общество. Однако, выбрав трезвый образ жизни, сознательный отказ алкоголя, мы прекратим спонсировать этот вредный для общества бизнес и обнаружим новый потенциал, как для нашего собственного развития и успеха, так и для благополучия и процветания всей страны.

Отказавшись от алкоголя и сигарет, человек меняет свою судьбу, потому что меняется его сознание, его окружение. И, если таких людей станет много, это изменит всё наше общество.

Примечание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСКУССИЮ

(рекомендации для ведущего)

Дискуссия (от лат. *discussio* – рассмотрение, исследование) – способ организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решений в группе посредством обсуждения какого-либо вопроса или проблемы. Дискуссия создаёт условия для открытого выражения мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает особой возможностью воздействия на установки её участников в процессе группового взаимодействия.

Обучающий эффект дискуссии определяется возможностью получить разнообразную информацию от ведущего и собеседников, продемонстрировать и повысить каждому участнику свою компетентность, проверить и уточнить свои представления и взгляды на обсуждаемую проблему, применить имеющиеся знания на практике.

Использование того или иного типа дискуссии зависит от характера обсуждаемой проблемы и целей дискуссии.

Предлагаемая Программа интерактивных занятий предполагает организованную дискуссию и включает просмотр фильма на одну из обозначенных тем, актуальных для подросткового возраста, с последующей организацией дискуссии, как коллективного обсуждения вопросов, поднятых этими темами. Инициатором обсуждения является ведущий, который задаёт участникам заранее подготовленные вопросы по теме, осуществляет, координирует и направляет дискуссионный процесс в зависимости от целей и задач занятия.

Дискуссия предполагает:

- активный обмен мнениями между участниками;
- анализ проблемной ситуации;
- оценку предложенных ответов.

Дискуссия строится в несколько этапов.

Подготовительный этап.

- Необходимо позаботиться о том, чтобы всем участникам был хорошо виден экран, на который проецируется фильм. Так как участникам рекомендовано по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения, предложите им расположиться за столами. Однако следует помнить, что столы могут создавать ощущение барьеров между участниками дискуссии, хотя отсутствие столов может вызвать и обратный эффект, стать источником чувства незащищённости и дискомфорта. Главное, чтобы общий интерьер помещения был достаточно гармоничным.
- Важно проверить, чтобы в помещении была демонстрационная доска, на которой будет предложено участникам записывать правильные ответы на вопросы.
- Время проведения занятия должно быть максимально удобным для всех участников. Необходимо также продумать хронометраж дискуссии.
- Необходимо заранее подготовиться к тому, чтобы чётко задавать намеченные вопросы и давать развёрнутые комментарии к ответам.

Этап проведения дискуссии.

- Необходимо сообщить членам группы тему и цель дискуссии.
- Определить нормы работы в группе и получить согласие от всех членов группы

относительно их соблюдения.

Нормами работы в группе могут стать следующие правила:

- › активно участвовать в обсуждении темы;
- › не перебивать и выслушивать выступающих до конца;
- › аргументировать свой ответ;
- › задавать возникающие вопросы в процессе обсуждения.
- Важно следить за строгим соблюдением принятых группой норм, иначе обсуждение может затянуться или перейти в пустую болтовню.
- Ведущему целесообразно подчеркивать, что для вас важно мнение каждого.
- Ведущему необходимо избегать категоричных суждений, поучающего тона, снисходительных интонаций, демонстрации собственного превосходства.
- Целесообразно задавать уточняющие, провоцирующие, наводящие вопросы для оживления дискуссии.
- Если в процессе обсуждения возникла пауза, желательно терпеливо переждать некоторое время. Порой паузы стимулируют активность участников и зачастую оказываются более полезными, чем постоянные призывы ведущего быть активными.
- Важно следить за тем, чтобы несовпадение точек зрения или неверные ответы не привели к конфликту между участниками.

Заключительный этап дискуссии.

- Необходимо предоставить возможность каждому участнику дискуссии кратко выразить свои впечатления от обсуждения.
- Важно самому ведущему поделиться своими впечатлениями от совместной работы и поблагодарить всех за участие в дискуссии.

ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН 28 апреля 2017 года на заседании Совета РФ заявил, что за последние несколько лет число несовершеннолетних наркоманов в России выросло на 60%. Согласно этому же сообщению, в России 7,5 миллионов наркоманов. Кроме того, президент отметил, что необходимо качественно повысить уровень координации госорганов и общественных антинаркотических организаций.

МИНИСТР ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ ВЕРОНИКА СКВОРЦОВА в эфире радиостанции «Вести FM» 07 февраля 2019 года заявила, что причиной смерти большинства трудоспособных мужчин в России является алкоголь. «70 процентов – это алкоголь-ассоциированная смертность, причём не только острая, но накопительная алкогольная смертность – циррозы, язвенная болезнь желудка и все осложнения, панкреонекроз, атеросклероз, ранняя гипертоническая болезнь», – сказала она.

Второй распространённой причиной смертности мужчин министр назвала курение.

По словам министра, достичь существенного снижения смертности от предотвратимых причин получится, если сами россияне будут ответственно подходить к вопросам своего здоровья.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЦЕНТР ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ (ВЦИОМ) в 2016 году провёл исследование, которое показало, что в России курит 31% жителей.

БОЛЬШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ОБ АЛКОГОЛЕ.

«Этиловый спирт C_2H_5OH – бесцветная гигроскопическая жидкость жгучего вкуса, с характерным запахом. На организм человека оказывает наркотическое и токсическое действие, а затем резкое угнетение центральной нервной системы. Даже в небольших дозах приводит к нарушению важнейших функций организма и тяжёлому поражению всех органов и тканей, вызывает органические заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, печени, пищеварительного тракта, ведёт к моральной и психической деградации личности».

(Большая медицинская энциклопедия. Редактор Б.В. Петровский. М.: Советская энциклопедия. 1986 г. Том 28, стр. 372-373).

НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЁНЫХ ДОКАЗАЛИ: БЕЗВРЕДНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

Один из самых авторитетных в мире научно-медицинских журналов – британский журнал «The Lancet», издающийся с 1823 года, в 2018 году опубликовал масштабное многолетнее исследование, над которым трудились 512 ученых из 243 научно-исследовательских институтов по всему миру. Главный вывод, который сделали авторы исследования: алкоголь является одной из главных причин мировой смертности, и безопасной дозы его потребления не существует. Любая, даже самая минимальная доза спиртного связана с рисками для здоровья. Вот как об этом высказалась руководитель исследования Эммануэла Гакидоу:

«Что ранее не в полной мере осознавалось – и что удивительно – так это то, что потребление спиртного в любом объёме не является полезным для вашего здоровья. Люди более не должны полагать, что один-другой глоток спиртного в день идёт им на пользу. Самое полезное для них – вовсе отказаться от алкоголя».

ВОЗ УТВЕРЖДАЕТ: БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

«Доктор Ларс Мюллер (Lars Møller), руководитель программы «Алкоголь и запрещённые наркотики» в Европейском региональном бюро ВОЗ, отвечая на часто задаваемые вопросы об алкоголе, разоблачает мифы о так называемом безопасном уровне потребления.

Вопрос | *«Возможно ли употреблять алкоголь без вреда для здоровья?»*

Ответ:

Наверное, такой ответ не всем придётся по душе, но безопасной дозы алкоголя не существует. Конечно же, есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно невелик, однако ВОЗ не устанавливает чётких значений для таких доз, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще.

Вопрос | *«Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?»*

Ответ:

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах».

(Цитата с сайта Всемирной организации здравоохранения).

ВОЗ УТВЕРЖДАЕТ: алкоголь вызывает рак, и нижней границы дозы алкоголя, не вызывающей рак, не существует. Любые дозы алкоголя являются канцерогенными и увеличивают риск развития рака.

«Было установлено, что употребление алкоголя может вызывать как минимум семь видов рака, а именно: рак кишечника (толстой и прямой кишки), рак молочной железы, рак пищевода, рак гортани, рак печени, рак ротовой полости, рак горла.

Чётко установленного нижнего порога безопасного потребления спиртных изделий не существует, а это значит, что даже небольшие дозы алкоголя повышают риск развития рака».

(Цитата с сайта Всемирной организации здравоохранения).

ВОЗ УТВЕРЖДАЕТ: никотин – это наркотик.

«Табак содержит никотин – наркотик, вызывающий зависимость подобно героину и кокаину».

(Цитата с сайта Всемирной организации здравоохранения).

ВОЗ УТВЕРЖДАЕТ: в состав табачного дыма входит 4000 химических веществ.

«Табачный дым содержит около 4000 известных химических веществ, по крайней мере, 250 из них заведомо вредны для здоровья и более 50 вызывают у людей рак».

(Цитата с сайта Всемирной организации здравоохранения).

Общероссийская общественная организация поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело» осуществляет свою деятельность с 2012 года, представлена в 47 регионах России.

Цель работы Организации «Общее дело» – это укрепление морально-нравственных ценностей и популяризация здорового образа жизни в российском обществе.

Приоритетное направление работы организации «Общее дело» - это широкая просветительская деятельность:

- › проведение интерактивных лекций в учебных заведениях;
- › создание видео и печатных материалов просветительского характера;
- › широкое распространение этих материалов в средствах массовой информации, в сети Интернет.

Организация осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и придерживается принципов политического, национального и конфессионального нейтралитета.

