

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И. А. БУНИНА»

Н. А. Гринченко

ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Практикум по теории и методике трезвенной работы

(Рабочая тетрадь №1)

Елец – 2012

УДК 377.5
ББК 74.200.55
Г 85

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина
от 02.11.2012, протокол № 4*

Рецензенты:

Коротких В.И., доктор философских наук, доцент, заведующий кафедрой религиоведения Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина;

Плетенева И.Ф., доктор педагогических наук, профессор кафедры дошкольной и коррекционной педагогики Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина.

Гринченко Н.А.

Г 85 Трезвый образ жизни: практикум по теории и методике трезвенной работы. – Рабочая тетрадь № 1. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. – 69 с.

«Практикум» к курсу лекций «Трезвый образ жизни» является частью учебно-методического комплекта и разработан для студентов педагогических специальностей. Учебно-методический комплект состоит из трех частей: часть 1. Теория трезвости; часть 2. Методика трезвенной работы; часть 3. Практикум по теории и методике трезвенной работы.

«Практикум», в свою очередь, состоит из «Рабочей программы дисциплины» и «Рабочих тетрадей» 1 и 2.

Рабочая тетрадь 1 адресована студентам для лучшего усвоения учебного материала по курсу лекций «Трезвый образ жизни», часть 1. Это – текущие тестовые задания, которые можно самостоятельно проверить по ключу, вопросы к фильмам, творческие задания (обсуждение в малых группах, «мозговой штурм», ролевые игры, проведение самостоятельных исследований) и т.д. В приложениях содержатся рекомендации о том, как провести мозговой штурм, написать резюме и даются тесты к просмотренным фильмам.

УДК 377.5
ББК 74.200.55

© Елецкий государственный
университет им. И.А. Бунина, 2012
© Гринченко Н.А., 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Тема 1. Семья: традиция и современность.....	7
Тема 2. Здоровый образ жизни.....	11
Тема 3. История алкоголя, табака и наркотиков.....	16
Тема 4. История борьбы с пьянством, курением и наркоманией.....	21
Тема 5. История борьбы за трезвость.....	25
Тема 6. Причины употребления алкоголя, табака и наркотиков.....	28
Тема 7. Медицинские последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков.....	31
Тема 8. Теории зависимостей от алкоголя, табака и наркотиков.....	41
Тема 9. Социально-политические последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков.....	47
Тема 10. Немедицинские методы и методики избавления от зависимостей.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Тест к фильму «Человеческая жизнь — главное чудо».....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Памятка «Как написать резюме».....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Памятка «Как провести «мозговой штурм».....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Тест к фильму «Сущность табакокурения».....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Тест к фильму «Калибр 7,62».....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Тест к отрывку из фильма А. Бузаладзе «Эксперименты с телом».....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Тест к фильму «Курение разрушает спирали ДНК».....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 9. Тест к фильму «Правда о табаке» (лекция В.Г. Жданова).....	66

Предисловие

Дорогие друзья! Мы хотим дать вам несколько рекомендаций для эффективного освоения спецкурса «Трезвый образ жизни». Как говорил великий русский полководец А. Суворов, *«каждый солдат должен понимать свой манёвр»*.

Организовать эффективную учебную деятельность — значит обеспечить переход от учебной деятельности, осуществляемой под руководством учителя, к собственно самостоятельной работе, в которой, в зависимости от уровня самостоятельности, мотивация может создаваться либо учителем, либо исходить от самого учащегося, учебная задача ставится либо учителем, либо самим учеником, учебные действия организуются либо самим учащимся, либо с помощью учителя и т.д. Главное — самостоятельность обязательно присутствует в одном, нескольких или даже всех компонентах структуры учебной деятельности.

Согласно теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина, учитель должен последовательно обеспечить **понимание, усвоение и применение** материала.

Примерная схема организации обучения выглядит следующим образом:

Понимание	Усвоение	Применение
Осознание	Текущее повторение	Самоконтроль
Осмысление	Промежуточное повторение	Контроль
Обобщение	Итоговое повторение	Коррекция

На этапе **понимания** учитель является транслятором основных идей темы.

На этапе **усвоения** учитель выступает в роли организатора учебной деятельности, при которой обеспечивается текущее повторение и возрастает доля самостоятельной работы обучающихся.

На этапе **применения** учитель становится консультантом, а основная форма деятельности обучающихся — самостоятельная работа.

Стратегической целью спецкурса «Трезвый образ жизни» является профессиональная подготовка специалистов, не просто овладевших некоторым объёмом знаний, умений, компетенций, но людей, убеждённых в правоте «общего дела» — дела по отрезвлению общества.

Понимание материала обеспечивается его эффективной презентацией. Важен эмоциональный вход, который обеспечивается живым словом учителя, его убеждённостью в том, что он говорит, а также яркой компьютерной текстовой, аудио и видео презентацией материала. Главный метод, который использует учитель — это метод доказательства. Сущность его состоит в следующем: выдвижение тезиса (суждения), который необходимо доказать, демонстрация с помощью наглядных примеров и умозаключение, подтверждающее, частично подтверждающее или опровергающее выдвинутый тезис. Студентам необходимо показать, что, несмотря на раз-

гул и пропаганду наркотизма в современном обществе, в России и за рубежом есть много людей, которые думают, живут сами и призывают других жить иначе. И под всем этим есть солидная научная основа.

Усвоение материала по теории трезвости и методике трезвенной работы обеспечивается его эффективным повторением. Психологами установлено: для того, чтобы информация эффективно усваивалась, её необходимо всё время **видоизменять**, в конечном итоге научиться пересказывать своими словами и применять на практике.

С целью расширения информационных возможностей можно пользоваться не только печатными изданиями, но и интернет-ресурсами.

Краткий список трезвенных интернет-сайтов:
Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ): www.sbnt.ru
Общероссийская общественная организация «Объединение «Оптималист»»: www.optimalist.narod.ru
Международная академия трезвости: www.intacso.ru или www.intacso.com
Международная независимая ассоциация трезвости (МНАТ): www.adic.org.ua/mnat/
Союз утверждения и сохранения трезвости «Трезвая Россия»: www.trezvost.ru
Благотворительный Фонд им. Г.А. Шичко: www.trezvayarussia.ru
Иоанно-Предтеченское братство «Трезвение» Русской Православной Церкви: www.trezvenie.org
Журнал «Трезвое слово»: www.trezvoeslovo.ru
Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья: www.otsar.ru
«Трезвый Ижевск»: www.alnepei.ru
«Трезвый Каменск»: www.trezv.kub6.ru
«Трезвый Кузбасс»: www.kuzbass-trezv.ru
«Трезвый Челябинск»: www.trezvenie.com
Общественный благотворительный фонд «Нарком»: www.narcom.ru
«Трезвая Украина»: www.tvereza.info
Трезвая литература: www.Literatura.tvereza.info
Собриологический словарь: www.slovar.tvereza.info
Трезвый образ жизни. Учебное пособие: www.grinchenko.tvereza.info

Условные обозначения к заданиям в рабочей тетради:

* дома

в классе

*# и дома, и в классе

Упражнения и задания, которые предлагаются в рабочей тетради, апробированы в разных студенческих аудиториях. Отнеситесь к ним с доверием и ответственностью, и вы многое узнаете и многому научитесь.

Упражнения и задания можно условно разделить на: репродуктивные и творческие.

Как работать над репродуктивными (дополните, соотнесите, согласитесь или опровергните, найдите правильный ответ и т.п.) **упражнениями?** Эти упражнения следует выполнять дома.

1. Просмотрите нужный раздел учебника (просмотровое чтение).
2. Выполняя упражнение из рабочей тетради, постарайтесь вспомнить или угадать ответ.
3. В случае затруднений найдите нужную информацию в учебнике (поисковое чтение) или проверьте правильность выполнения упражнения по ключам, данным в конце каждой темы.

Как работать над фильмами? Этот вид задания выполняется и дома, и в классе.

1. Просмотрите вопросы и задания допросмотрового и просмотрового этапов.
2. Во время просмотра фильма делайте записи.
3. Выполните тест к фильму.
4. Подумайте над заданиями послепросмотрового этапа, чтобы потом обсудить их в классе с товарищами.
5. Проверьте правильность ответов к тесту по ключу в классе (ключи к тестовым фильмам содержатся в «Приложениях» к «Рабочей программе дисциплины» и доступны только преподавателю).

Как работать над творческими упражнениями? Большая часть этих заданий (обсуждение в малых группах, групповая дискуссия, «Мозговой штурм») выполняется в классе под руководством преподавателя. Задания «написать резюме или сочинение», «провести собственное исследование» выполняются дома с опорой на такие методы, как изучение литературных и интернет-источников, интервью, беседы и т.д.

Подготовка трезвенных акций и мероприятий осуществляется под руководством преподавателя.

С целью экономии сил и времени отдельные творческие задания можно распределять между студентами с учётом интересов и возможностей каждого.

Тема 1. Семья: традиция и современность

ЗАДАНИЕ 1 *

Дополните:

1) «Семья — это совокупность близких р-----, живущих вместе: родители с детьми; женатый сын или замужняя дочь, отдельно живущие, составляют уже иную с----»;

2) «Единственная жена е----- мужа — вот жизненный идеал Православной Руси»;

3) «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, не гордится, не бесчинствует... не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине ... всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит. Любовь никогда не п-----».

ЗАДАНИЕ 2 *

Согласитесь или опровергните:

1) В православной культуре верили, что никто не может лучше научить нравственности, чем мать. — Да/Нет;

2) В православной литературе утверждается, что первым фундаментальным камнем в домостроительство рода человеческого Творец закладывает ДЕВСТВО. — Да/Нет;

3) Православный взгляд на воспитание детей подразумевает чёткую дифференциацию по половому признаку с учётом природных врождённых качеств мужчин и женщин. — Да/Нет;

4) Гражданский брак — это многодетный брак. — Да/Нет;

5) Гражданский брак даёт защищённость и свободу. — Да/Нет;

6) Беспорядочное половое общение растлевает душу и тело. — Да/Нет;

7) Желание «быть» подразумевает «обладать», а желание «иметь» подразумевает «ответственность». — Да/Нет;

8) В браке самое главное — воспитать своего супруга. — Да/Нет;

9) Дети — главный смысл брака. — Да/Нет;

10) Мужчина, будучи мужественным, делает супругу женственной. Жена, будучи женственной, может сделать мужа главой своей семьи..- Да/Нет.

ЗАДАНИЕ 3

Вопросы для дискуссии:

1) Почему традиционные религии настаивают на сохранении девственности до брака?

2) Почему в гражданском браке не торопятся заводить детей?

3) Каковы объективные и субъективные проблемы выбора супруга?

4) Почему священник И. Шугаев считает, что невозможно жениться или выйти замуж по любви?

5) Почему брак, по И. Шугаеву, — это всегда жертвенность?

6) Каковы четыре признака неготовности к семейной жизни по И. Шугаеву?

- 7) Каков оптимальный возраст для создания крепкой семьи? Почему?
- 8) Как следует делить мужские и женские обязанности в современной семье?

ЗАДАНИЕ 4 *#

Просмотр и обсуждение фильма: д/ф «Человеческая жизнь — главное чудо».

I. Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма)

Посмотрите отрывки из документального фильма «Человеческая жизнь — главное чудо», в котором вы увидите уникальные кадры внутриутробного развития человека. В процессе просмотра найдите ответы на следующие вопросы.

- 1) В чём уникальность человека?
- 2) Сколько женских половых клеток участвует в зачатии?
- 3) Сколько мужских половых клеток участвует в зачатии?
- 4) С какого момента авторы фильма ведут речь о зародыше как человеческом существе? Что такое морула?
- 5) На какой день зародыш опускается в матку?
- 6) На каком сроке беременности начинает биться сердце плода?
- 7) На каком сроке беременности мозг плода посылает импульсы?
- 8) В чём проявляется собственная активность и жизнедеятельность плода? Как он дышит? Как образуется его кровь? Как образуются все его клетки, органы и системы?
- 9) На каком сроке беременности плод полностью сформирован, и ему остается только расти?
- 10) Как малыш ещё в утробе матери реагирует на окружающий мир?
- 11) Как показаны взаимоотношения мужчины и женщины?

II. Последемонстрационный этап (обсуждение).

Ответьте на вопросы, поставленные перед фильмом.

- 1) Почему во всех традиционных культурах к женской нравственности отношение более строгое, чем к мужской? Как в этом проявляется инстинкт самосохранения?
- 2) На каком сроке беременности в России разрешается делать аборты? По социальным показаниям? Почему Церковь называет это убийством? Как относитесь к этому лично вы?
- 3) Можно ли демонстрировать этот фильм школьникам? С какого возраста? Полностью или отрывками? Почему?
- 4) Выполните тест (см.: Приложение 1)

Видео и аудио материалы для дополнительного просмотра:

Мультфильм. "Лу. Рождественская история".

Е.В. Авдеенко. Начало. Фильм-беседа со старшеклассниками.

Священник Илья Шугаев. Секреты семейного счастья.

- Фильм 1. Внутренний уклад семьи.
- Фильм 2. Близость супругов и её плоды.
- Фильм 3. Дети: больше — лучше.

- Фильм 4. Романтика любви — желанная и опасная.

Священник Илья Шугаев. Один раз и на всю жизнь. Беседы со старшеклассниками о семье. Аудиокнига.

ЗАДАНИЕ 5 *#

1) **Обсудите в малых группах:** Гражданский брак — за и против. Составьте полный список аргументов и выберите из списка три главных «за» и три главных «против».

2) **Ролевая игра:** Предложение вступить в гражданский брак. Разговор юноши и девушки.

ЗАДАНИЕ 6 #

1) **Обсудите в малых группах:** распределение бытовых обязанностей. Выберите вариант из списка и обоснуйте свой выбор: а) жена выполняет только «женскую работу», а муж — только «мужскую»; б) каждый выполняет ту работу, которая ему больше нравится; в) тот, кто сейчас свободен, и выполняет любую необходимую в данный момент работу; г) главное — поделить все обязанности пополам, чтобы никому не было обидно.

2) **Ролевая игра:** Ситуация: молодая супружеская пара, ребёнку 9 месяцев. Муж вернулся с работы. Жена просит мужа вымыть полы.

ЗАДАНИЕ 7 #

1) **Обсудите в малых группах:** кто должен распоряжаться деньгами в семье? Аргументируйте свой выбор: а) все деньги семьи должны быть у жены; б) все деньги семьи должны быть у мужа; в) деньги надо держать в общей кассе, каждый берет оттуда по потребности; г) муж распоряжается своей зарплатой, а жена своей, но хозяйство ведут оба и все расходы записывают в особую тетрадь.

2) **Ролевая игра:** Ситуация: молодая супружеская пара, живут вместе уже 2 месяца, им уже ясно, что они не умеют правильно распоряжаться семейным бюджетом, и дальше так продолжаться не может.

ЗАДАНИЕ 8 #

1) **Обсудите в малых группах:** трезвые праздники и приёмы гостей. За и против. Составьте полный список аргументов и выберите из списка три главных «за» и три главных «против».

2) **Ролевая игра:** Ситуация: молодые супруги ждут гостей. Они спорят о том, нужно ли ставить на стол алкоголь.

ЗАДАНИЕ 9 #

1) **Обсудите в малых группах:** рукоприкладство и насилие в семье. Почему это происходит? Как это предотвратить?

2) **Ролевая игра:** Вы собираетесь вступить в брак. Договоритесь, как вы будете решать конфликтные ситуации без рукоприкладства и насилия.

ЗАДАНИЕ 10 #

1) **Обсудите в малых группах:** супружеская верность. В чём духовный и физический смысл библейской заповеди: «Не прелюбы сотвори»?

2) **Ролевая игра:** Вы собираетесь вступить в брак. Обменяйтесь мнениями о том, что вы думаете о супружеской верности. Обоснуйте свое мнение.

ЗАДАНИЕ 11 #

1) **Обсудите в малых группах:** развод: когда это зло, а когда единственный выход из положения? Почему в христианстве длительное время прелюбодеяние (супружеская измена) было единственно допустимой причиной для развода?

2) **Ролевая игра:** Вы собираетесь вступить в брак. Что вы думаете о проблеме развода?

ЗАДАНИЕ 12 #

1) **Обсудите в малых группах:** почему во всех традиционных культурах заключение брака между молодыми людьми является предметом договора и гласности между семьями жениха и невесты? Помолвка или брачный контракт? За и против. Какие пункты необходимо включить в брачный контракт?

2) **Ролевая игра:** Вы собираетесь вступить в брак. Обсудите основные пункты Вашего брачного контракта.

ЗАДАНИЕ 13 *

1) **Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «Семья: традиция и современность»** (см. «Памятку»: Приложение 2).

2) **Напишите сочинение «Каким (какой) я вижу себя в будущей семейной жизни».**

Ключи

1.1) родственников, семью; 1.2) единственного; 1.3) не перестаёт; 2.1) да; 2.2) да; 2.3) да; 2.4) нет; 2.5) нет; 2.6) да; 2.7) нет; 2.8) нет; 2.9) да; 2.10) да.

Тема 2. Здоровый образ жизни

ЗАДАНИЕ 1 *

Дополните:

1) Здоровье — это «...*состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов*»;

2) Личный вклад — уже ---% здоровья. Это образ жизни человека. Генетическими факторами здоровье человека определяется на ---, от медицины наше здоровье зависит всего на --- а остальные --- определяются другими факторами (экологией, степенью благосостояния и т.д.);

3) В религиях болезнь рассматривается как признак д----- неблагополучия. Болезнь — это и расплата за г---, и способ исправить человека, обратить его внимание на то, что он делает не так;

4) «Человек, который не заботится о своем здоровье, подобен плохому мастеру, который не заботится о своих инструментах»;

5) «Здоровье это еще не благо, но все без здоровья — это не благо»;

6) Здоровье — это продукт собственного организма, и----- и воли, а здоровый образ жизни — это р----- образ жизни. Поэтому здоровому образу жизни надо учиться;

7) Среди современных учёных сегодня уже есть понимание того, что решить проблему сохранения здоровья только на физическом или социальном уровнях невозможно, что есть еще д----- уровень, опирающийся на вечные нравственные ценности, нравственные законы, нарушать которые никому не дозволено;

8) Программа помощи человеку, по А.М. Карпову, в сохранении и обретении здоровья состоит в следующем:

- устранить о-----;
- дать и----- об опасности и способах преодоления стресса;
- восстановить конструктивность в м----- и поступках;
- составить п----- действий и начать её реализацию;

9) АТН разрушают человека:

- через химическое воздействие, потому что эти яды действуют как на всех уровнях организма — от уровня м----- и генов (поэтому АТН часто называют генным оружием) до уровня органов и с----- организма;
- на уровне д----- организации личности (души и духа).

ЗАДАНИЕ 2 *

Соотнесите:

Уровни сохранения здоровья	Признаки
1) Социальный	а) Это — система ценностных ориентаций человека, бытовой уклад.
2) Инфраструктурный	б) Сохранение здоровья осуществляется с помощью пропаганды через СМИ и информационно-просветительскую работу. В России проблемами

	этого уровня занимается служба формирования здорового образа жизни (СФЗОЖ), которая включает краевые, областные, городские и районные центры здоровья, врачебно-физкультурные диспансеры, косметологические лечебницы, кабинеты пропаганды здорового образа жизни. Научно-методическое обеспечение осуществляет Всероссийский научно-исследовательский центр профилактической медицины.
3) <i>Личностный</i>	в) Это — конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени и материальных средств), профилактические учреждения и экологический контроль.

ЗАДАНИЕ 3 *

Назовите:

- 1) 10 условий сохранения здоровья на физическом уровне;
- 2) какое воздействие является определяющим для сохранения психосоциального здоровья;
- 3) 5 имён самых известных святых, почитаемых в Православии, исповедовавших абсолютную трезвость;
- 4) 5 имён учёных и писателей с мировым именем, отстаивающих идею абсолютной трезвости.

ЗАДАНИЕ 4 *

Проведите собственное исследование:

- 1) пост в Православии (Исламе) и его физический и духовный смысл;
- 2) блюда православной (мусульманской) кухни во время поста.

ЗАДАНИЕ 5 *#

Просмотр и обсуждение отрывков из фильма: д/ф «7 смертных грехов».

I. *Додемонстрационный этап.* Посмотрите отрывки из документального фильма «7 смертных грехов», в котором рассказывается об истории учений о грехах в разных религиях, а также о том, что думает современная наука о грехах и духовной жизни человека. В процессе просмотра найдите ответы на следующие вопросы.

II. *Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма)*

- 1) Что такое грех?
- 2) Каким было понятие о грехе у древних шумеров?
- 3) Каков основной нравственный закон в буддизме?
- 4) Сколько грехов в списке в иудаизме?
- 5) Кто в христианстве первым сформулировал список из 7 смертных грехов? Какие это грехи? Почему именно они? Почему эти грехи называются смертными?

6) Кто в христианстве не только подробно описал список из 7 смертных грехов, но и указал на пути их преодоления?

7) Что является грехом в православии?

8) Каков список грехов в исламе?

9) Какое главное правило нравственности сформулировала древний математик Пифагор?

10) Как люди объясняли эпидемию чумы в Европе в 14 веке и как её преодолевали?

11) Какова была главная мораль всех спектаклей о 7 смертных грехах в средневековом театре «Моралите»?

12) Какое открытие сделала современная генетика о происхождении человека?

13) Наследуется ли склонность к определенным видам греха по наследству?

14) Что такое геноцентризм? Признают ли его современные учёные? Что можно противопоставить животным инстинктам человека?

15) Какими доказательствами о существовании духовного мира располагает квантовая физика?

16) В чём состоит главная проблема современного мира, по мнению патриарха Московского и Всея Руси Кирилла?

17) Какой грех в списке 7 смертных грехов, согласно опросам, проведенным в Великобритании, является самым главным в современном мире? Почему?

18) Какие примеры, рассказывающие о роковых последствиях гнева правителей, приводятся в фильме?

19) Сколько немотивированных убийств совершается ежегодно в современной России? Почему?

20) Что такое «бес» или «дьявол», в религиозном понимании, и как он связан с грехом?

21) В чём состоит проблема выбора между Добром и Злом?

22) Что такое «экзарцизм» в христианстве?

23) Понятие «трезвение» в Православии?

24) Что входит в понятие «гнев» в Православии?

25) Какие последствия для души и тела имеет гнев?

26) Что предлагают авторы фильма для преодоления гнева?

III. *Последемонстрационный этап (обсуждение).*

1) Ответьте на вопросы, поставленные перед фильмом.

2) Что предлагают для преодоления гнева современная психология и психиатрия?

3) Поделитесь своим личным опытом преодоления гнева с товарищами.

4) Выполните тест (см.: *Приложение 3*)

6. Видеоматериалы для дополнительного просмотра:

Мультфильм «Здоровье начинается в семье»;

Мультфильм «Ваше здоровье».

ЗАДАНИЕ 6

Вопросы для групповой дискуссии

- 1) Почему алкоголь, табак и наркотики разрушают душевное здоровье? Почему при их употреблении человек не замечает опасности?
- 2) Каким было отношение к вину в Библии?
- 3) Для чего нужно быть здоровым лично Вам?
- 4) Что такое мода? Почему в начале XXI века стало модным саморазрушительное поведение? В чём оно проявляется?
- 5) Как формируется мода на употребление алкоголя и курение? В чём опасность приобщения молодёжи к пиву, «энергетическим напиткам», курению.
- 6) Почему говорят, что современная молодёжная мода оголять область поясницы опасна для здоровья?
- 7) В чём опасность для здоровья татуировки?
- 8) В чём опасность для здоровья пирсинга?
- 9) Для чего необходимо поддержание гомеостаза (постоянства внутренней среды организма)? Как могут повлиять на здоровье, инфекции, переохлаждение, перегрев, загрязнение химическими и радиоактивными веществами. Как этого избежать?
- 10) Почему выгодно быть здоровым? Что от этого выиграете лично вы, ваша семья, общество?

ЗАДАНИЕ 7

1) **Обсудите в малых группах:** какова роль душевного здоровья в общем состоянии здоровья личности. Традиционные религии и современная наука о душевном (психосоциальном) здоровье.

2) **Ролевая игра.** Ситуация: молодая супружеская пара, выходной день, муж уже полдня «путешествует» по Интернету, жене хочется иного времяпровождения.

ЗАДАНИЕ 8

1) **«Мозговой штурм».** Нужно ли соблюдать пост современному человеку? Составьте список аргументов «за» и «против» (см. «Памятку»: Приложение 4).

2) **Ролевая игра:** Ситуация: приближается Рождественский пост, молодые супруги впервые решили его соблюдать, надо обсудить, какие продукты надо закупить и составить примерное меню на первую неделю поста.

ЗАДАНИЕ 9

1) **«Мозговой штурм».** Оптимальный режим дня студента.

2) **Ролевая игра.** Ситуация: через три дня экзамен, дочь собралась на вечеринку. Мать просит дочь не ходить на вечеринку, а лучше заняться подготовкой к экзамену или сходить в фитнес-клуб на тренировку.

ЗАДАНИЕ 10

1) **Составьте список:** Как вы оденетесь сегодня, уходя на учебу в университет? Составьте список одежды, который Вам необходим для про-

хладной осенней погоды/для морозного зимнего дня/для теплой весенней погоды. Не забудьте о головном уборе.

2) **Ролевая игра:** Прохладный осенний день. Вы собираетесь в университет. Мама настаивает, чтобы вы надели берет или шляпку. Вы уверяете, что вам тепло и сейчас модно ходить с непокрытой головой.

ЗАДАНИЕ 11 *

1) **Составьте письменно или устно краткое резюме по теме:** «Здоровый образ жизни» (см. «Памятку»: Приложение 2).

2) **Напишите сочинение на тему:** «Мой образ жизни: вчера, сегодня, завтра».

Ключи

1.1) благополучия; **1.2)** 50%, **1.3)** 20%, 10%, 20%; **1.4)** душевного, грех; **1.5)** мастеру; **1.6)** все, ничто; **1.7)** интеллекта, разумный; **1.8)** духовный; **1.9)** опасность, информацию, мыслях, программу; **1.10)** молекул, систем, духовной; **2.1)** б); **2.2)** в); **2.3)** а); **3.1)** здоровое питание; физическая культура; режим дня; здоровый сон; закаливание; оптимальное сочетание труда и отдыха; свобода от инфекций, химических и радиоактивных загрязнений; позитивное отношение к самому себе и окружающему миру; благоприятный климат и нормальная экология; **3.2)** информационное; **3.3)** Иоанн Креститель, Сергей Радонежский, Серафим Саровский, Тихон Задонский, Иоанн Кронштадтский; **3.4)** А. Форель, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский.

Тема 3. История алкоголя, табака и наркотиков

ЗАДАНИЕ 1 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа? 40 тыс. лет, 4-10 тысяч лет, 500 лет, 8-2 тыс. до н.э.; 1:3 и 1:4; 860 г., в течение 12 веков; 4 праздника в году; 3,5-4,7 л; 0,8 л; около 2 л; 4,6л; 18 л; 15 л.

ЗАДАНИЕ 2 *

Прокомментируйте:

Что вы знаете об отношении к алкоголю следующих людей?

- 1) Гомер, Геродот, Каллимах, Феокрит; Пифагор, Аристотель, Сенека;
- 2) Мухаммед, Н.И. Костомаров, И. Прыжов, В.В. Похлёбкин, В. Мединский, Н.П. Загоскин, Э.И. Дейчман;
- 3) Пётр I, И.В. Сталин; Рагез, Иван III, Иван IV.

ЗАДАНИЕ 3 *

Дайте определение понятиям:

корчма, кабак, питух, целовальник, правож, «Всеппянейший собор», водка, миф об «извечном русском пьянстве».

ЗАДАНИЕ 4 *

Прокомментируйте: *Что значат эти числа?*

1492; 18 век; вторая половина XIX века; Русско-Японская война, Первая мировая война, Вторая мировая война, реформы 90-х годов XX столетия; 2020 год.

ЗАДАНИЕ 5 *

Что вы знаете об отношении к табаку следующих людей?

Х. Колумб, Ж. Нико, Е. Медичи, Пётр I, А. Гитлер, Г. Онищенко.

ЗАДАНИЕ 6 *

Дайте определение понятиям: табакос, никотин.

ЗАДАНИЕ 7 *#

Просмотр и обсуждение фильма: д/ф «Сущность табакокурения»

I. *Додемонстрационный этап.* Сейчас вы посмотрите документальный фильм о табакокурении, снятый на студии «Вулкан». Обратите внимание, что фильм рассматривает в основном духовные и нравственные последствия курения. В процессе просмотра найдите ответы на следующие вопросы.

II. *Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма)*

- 1) В какой цивилизации возникло курение табака?
- 2) С какой целью ехали матросы Колумба завоевывать новые земли?
- 3) В каком веке табак появился в Европе? Кто были первые потребители табака в Европе?
- 4) Почему курение табака стало распространяться и среди дворянства? Какой миф стали насаждать производители табака?

- 5) Какие меры против табакокурения принимались до Петра I, и почему курение табака стало распространяться после Петра I?
- 6) Этапы распространения табакокурения в России?
- 7) Какой калибр имели папиросы и почему?
- 8) Что скрывается под названием фабрики «Ява»? Что такое БАТ?
- 9) Каков был план Гитлера в отношении России и других славянских народов? Какая роль в его плане отводилась алкоголю и табаку?
- 10) Почему именно табак был выбран для массового распространения?
- 11) Почему людей, приехавших в Россию подписывать табачный контракт, называют агрессорами? Какова доля иностранного капитала в табачной промышленности России?
- 12) Какие нравственные качества человека разрушает курение табака? Назовите не менее 7 качеств.
- 13) Какие библейские заповеди нарушает курение табака? Назовите, хотя бы, главную из них.
- 14) Как влияет курение на творческий потенциал?
- 15) Как влияет курение на энергетику человека, и какие это имеет последствия для самого курильщика, окружающих и потомства?
- 16) Кто главные производители табака в мире?
- 17) Кого табачный капитал считает главным резервом для вовлечения в курение?
- 18) Сколько тратит курильщик в год на сигареты? Сколько стоит пачка сигарет в России? В западных странах? Почему?
- 19) Каковы прибыли табачного капитала в год только в Москве?
- 20) На что тратит табачный капитал деньги, заработанные на пороках человека?
- 21) Почему в фильме почти ничего не говорится о вреде табака для физического здоровья человека? Какую сторону табакокурения авторы фильма считают самой опасной?

III. *Последемонстрационный этап (обсуждение в кураторских группах)*

- 1) Ответьте на вопросы, поставленные перед фильмом.
- 2) С помощью «мозгового штурма» составьте список вопросов, которые вы хотели бы задать авторам фильма.
- 3) Попробуйте ответить на эти вопросы сами.
- 4) Выполните тест (см.: Приложение 5).

Просмотр и обсуждение фильма: д/ф «Калибр 7,62».

I. *Додемонстрационный этап.* Посмотрите отрывки из фильма о табаке «Калибр 7,62», в котором рассказывается о новейшей истории табака в России.

II. *Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма).*

- 1) Что предлагают курильщикам табака производители сигарет в новейшей истории?

- 2) Это менее вредно или ещё более вредно, чем традиционные табачные изделия?
- 3) Что такое «восстановленный табак»?
- 4) Что курят любители «гламурных» и «лёгких» сигарет?
- 5) Почему Россия стала мировым лидером по употреблению табака?
- 6) Какую роль в этом играет лоббирование интересов табачных компаний на всех уровнях, в том числе в Государственной Думе РФ?

III. Последемонстрационный этап.

- 1) Что может сделать в этой ситуации каждый честный человек?
- 2) Почему необходимо строить гражданское общество?
- 3) Выполните тест (см.: Приложение 6).

ЗАДАНИЕ 8 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа? VII в.; XVI в.; XVIII в.; XIX в.; 60-е гг. XX столетия; 12-25 лет; 400%; в 20 раз дороже золота.

ЗАДАНИЕ 9 *

Прокомментируйте:

Что вы знаете об отношении к наркотикам следующих людей?

З. Фрейд, М. Булгаков, Лири и Олперт.

ЗАДАНИЕ 10 *

Дайте определения понятиям:

«падение железного занавеса», корпорация «D», стратегия маркетинга.

ЗАДАНИЕ 11 #

Творческие задания:

- 1) Опровергните миф об «извечном» русском пьянстве.
- 2) Докажите, что пьянство, курение и наркомания выгодны эксплуататорам всех времен и народов, всех мастей и видов.
- 3) Докажите, что борьба с коррупцией в России очень важна в борьбе за общество, свободное от наркотиков.

ЗАДАНИЕ 12 *

- 1) Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «История алкоголя, табака и наркотиков» (см. «Памятку»: приложение 2).
- 2) Напишите сочинение на тему: «Миф об извечном русском пьянстве и как мы за него расплачиваемся».
- 3) Напишите сочинение на тему: «Табачная эпидемия в России: вековая традиция или чей-то бизнес-план?»

Ключи

1: 40 тысяч лет — возраст человека разумного; 4-10 тысяч лет — потребление отдельными народами слабоградусного алкоголя; 500 лет — потребление крепкого алкоголя, полученного путем перегонки; 8-2 тыс. до н.э — начало употребления алкоголя в ритуальных и обрядовых целях; 1:3 и 1:4 — пропорции разбавления вина водой в Древней Греции; 860 г. — изобретение технологии получения спирта арабом Рагезом; в течение 12 веков — период запрета на употребление алкоголя в Исламе; 4 праздника в году — разрешение на изготовление алкоголя, согласно Устюжской Уставной грамоте; 3,5-4,7 л — уровень употребления абсолютного алкоголя в дореволюционной России;

0,8 л — уровень употребления абсолютного алкоголя в годы «сухого закона» в России; около 2 л — уровень употребления абсолютного алкоголя после отмены «сухого закона» в годы Сталинского правления; 4,6 л — уровень употребления абсолютного алкоголя к началу 60-х гг. XX века; 18 л — уровень употребления абсолютного алкоголя в 2009 году; 15 л — уровень употребления абсолютного алкоголя в 2011 году.

2.1): Гомер, Геродот, Каллимах, Феокрит; Пифагор осуждали пьянство в Древней Греции; Аристотель, Сенека осуждали пьянство в Древнем Риме;

2.2): Мухаммед — основоположник ислама, стал инициатором введения запрета на употребление алкоголя; Н.И. Костомаров — русский историк и этнограф, автор противоречивых сведений как о пьянстве в России, так и трезвости; И. Прыжов — автор фундаментальной работы «История кабаков в России в связи с историей русского народа», доказал, что в Древней Руси и средневековой России русские пили в основном слабоградусные «напитки»; В.В. Похлёбкин — историк и этнограф, автор фундаментальной работы «История водки» доказал, что алкогольные изделия, полученные путем возгонки, изобретение не русское, а термин водка стал использоваться для обозначения алкогольного изделия только с конца XVIII века; В. Мединский — автор книги «Мифы о России», который доказал, что миф об «извечном русском пьянстве» был изобретен потому, что европейских соседей сильно беспокоила растущая мощь России; Н.П. Загоскин — автор дореволюционного исторического исследования, который доказал, что в средневековой России пили очень мало; Э.И. Дейчман — автор исторического исследования, который доказал, что пьянство в России насаждалось «сверху»; Пётр I — русский царь, создавший «Всепьянейший Собор» с пьяными ассамблеями и принудительным пьянством; И.В. Сталин — советский правитель, отменивший «сухой закон» и внедривший во время Великой отечественной войны «обязательный алкогольный паек на фронте — наркомовские 100 граммов»;

2.3) Рагез — арабский алхимик, который изобрел дистиллированный спирт; Иван III — русский царь, который вместо корчмы, где можно было и поесть и выпить, ввел кабаки, чисто питейные заведения; Иван IV (Грозный) — при нем продажа водки была разрешена только опричникам царя; в царевых кабаках должны были пить крестьяне и посадские, власть имущим было дозволено «курить» вино для домашнего употребления;

3: корчма — заведение, в котором можно было выпить и поесть; кабак — чисто питейное заведение; питух — тот, кто пьет алкоголь; целовальник — государственный чиновник, который возглавлял питейное заведение и давал клятву, что всю алкогольную выручку будет отдавать в казну; правож — избивание тростью за недобор «алкогольного налога»; «Всепьянейший собор» — «общественная» организация сподвижников Петра I с целью внедрения пьяного времяпровождения; водка — лекарство, разбавленное водой; миф об «извечном русском пьянстве» — лживый миф, насаждаемый недругами России.

4: 1492 — начало новейшей истории табака, связанной с экспедицией Христофора Колумба; 18 век — табак распространился в большинстве европейских королевских дворов; вторая половина XIX века — строительство первых табачных фабрик в Москве и С.-Петербурге; волны распространения табачной эпидемии в России: Русско-Японская война Первая мировая война, коллективизация, Гулаг, Вторая мировая война, реформы 90-х годов XX столетия; 2020 год — Европа планирует полную ликвидацию производства и продажи сигарет;

5: Х. Колумб — завез табак в Европу; Ж. Нико — изучал медицинские свойства табака; Е. Медичи — лечилась у Жано Нико от мигреней с помощью нюхательного табака; Пётр I — разрешил свободный ввоз и продажу табака в Россию; А. Гитлер — сформулировал политику в отношении России и других славянских народов: водка и табак; Г. Онищенко — главный санитарный врач России, глава Роспотребнадзора, бескомпромиссный борец за трезвый образ жизни;

6: табакос — трубки, скрученные из листьев табака, которые курили индейцы; никотин — действующее наркотическое вещество в табаке, названное так в честь Жана Нико, исследователя свойств табака.

8: VII в. — начало использования опиума с целью наркотического опьянения на Востоке; XVI в. — португальские моряки занесли в Китай привычку курить опиум; XVIIIв.- опиум начал применяться в медицинских целях в Европе; XIX в. — 2 опиумные войны против Китая; 60-е гг. XX столетия — начало глобальной эпидемии наркомании; дети и молодёжь 12-25 лет — целевая группа корпорации «D» (drugs); 400% — увеличение стоимости 1 т сырья после переработки в кокаин; грамм героина в 20 раз дороже золота;

9: З. Фрейд — автор теории психоанализа, ошибочно считал кокаин великим стимулирующим и лечебным средством и рекомендовал его всем для повышения работоспособности; М. Булгаков — известный русский писатель первой половины XX века, автор рассказа «Морфий»; Лири и Олперт — профессора американских университетов, безответственные интеллектуалы, которые решили, что в наркотиках нашли новую святыню, независимую от цвета кожи и вероисповедания и стали проводить эксперименты на студентах;

10: «падение железного занавеса» — в результате перестройки Россия стала открытой, но незащищенной страной; корпорация «D» — алкогольно-табачно-наркотический капитал, который превратил наркотики в идеальный товар и продвигает его во всем правилам маркетинга; стратегия маркетинга — «четыре Пи» — составные элементы маркетинга, обеспечивающие максимальный объём продаж: Product+Price+Place+Promotion. **Товар (product)** — алкоголь, табак, героин, кокаин, гашиш, ЛСД, экстази и пр. **Цена (Price)** — ниже мировых и доступна потребителю. **Место (Place)** — дискотеки, бары, клубы, кафе, учебные заведения, розничная продажа. **Продвижение (promotion)** — реклама средствами искусства и СМИ.

Тема 4. История борьбы с пьянством, курением и наркоманией

ЗАДАНИЕ 1 *

Дополните:

1) «Миллионы лет до появления *homo sapiens* и несколько десятков тысяч лет существования человека разумного трезвость являлась природной, обыкновенной, витальной (жизненной) н----- нашего предка... такой же, как например, питание кислородом или прямохождение».

2) Есть два принципиально разных подхода к отрезвлению общества.

- Борьба с пьянством и алкоголизмом, когда боролись с п----- употребления алкоголя, но цель отрезвления общества не ставилась.
- Борьба за т-----, когда ставится именно цель отрезвления общества.

3) Первый новомученик земли Русской, Митрополит московский Владимир (Богоявленский) в докладе «Против ли нас (абстинентов) Библия?» (1912) показал и доказал, что на самом деле Священное Писание на стороне тех людей, которые стоят на позиции п----- воздержания от алкоголя. Оно не осуждает употребление только того вина, которое не претерпело брожения (т.е. являлось виноградным соком).

4) Моральный кодекс Будды состоит из пяти запретов: буддист-мирянин не должен убивать, воровать, жить нецеломудренно, лгать и употреблять о----- «напитки».

5) Один из главных путей постижения брахмана (абсолютного духа) в индуизме — через йогу, что подразумевает *аскетический образ жизни*, соблюдение многочисленных нравственных правил и запретов, специальные психофизические тренировки, в том числе *неупотребление о----- веществ*.

6) Одним из категорических запретов ислама является запрет на употребление а-----.

7) Основные мировые религии исповедуют воздержание, самодисциплину, самосовершенствование, что подразумевает и в----- от опьяняющих веществ.

ЗАДАНИЕ 2 *

Соотнесите:

В современном Христианстве точки зрения на алкоголь можно разделить на: модерационизм, абстенционизм и прогибиционизм:	
1) модерационизм	а) движение за полный запрет алкоголя
2) абстенционизм	б) вино — это дар Божий, и его не надо запрещать.
3) прогибиционизм	в) умеренность — причина пьянства, поэтому в современных условиях лучше полное воздержание.

ЗАДАНИЕ 3 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа? В XIX — начале XX столетий: около 3000; 416 религий; 2/3 населения Земли.

История борьбы с курением

ЗАДАНИЕ 4 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа?

2001 г., 2003 г., 2008 г., более 170 из 192 стран, 2008 г., 95%.

ЗАДАНИЕ 5 *

Прокомментируйте:

Что вы знаете об отношении к курению следующих людей?

Джеймс I, Михаил Романов, А.К. Демин.

ЗАДАНИЕ 6 *

Дайте объяснение понятиям:

Закон РФ «Об ограничении курения табака», международный закон «Рамочная конвенция по контролю над табаком» (РККТ), закон РФ «Технический регламент на табачную продукцию»; «легкие», «очень легкие», «с низким содержанием смол».

ЗАДАНИЕ 7 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа? 1839 г., 1856-1860 гг., увеличился в 10 раз; 100 человек и 17-20 человек в год; 1991; 2004, постановление №231, увеличился в 200 раз; 95% мирового героина; 100 тысяч человек; 200 долларов США в год; хотя бы 1 раз в течение года, в 5 раз больше, чем...

ЗАДАНИЕ 8 *

Ответьте на вопросы: *Что вы знаете о Первой и Второй опиумных войнах? Где? Когда? Между кем и кем? Итоги.*

ЗАДАНИЕ 9 *

Дайте объяснение понятиям:

презумпция виновности, максимально допустимая доза, стратегия «уменьшения вреда», наркотестирование, анализ мочи и крови, обыск личности и жилища, Международный комитет по контролю за наркотиками (МККН), ЕСАД (Европейские города против наркотиков).

ЗАДАНИЕ 10 #

Обсудите в малых группах: Какие уроки международного опыта по борьбе с пьянством, курением и наркоманией необходимо извлечь? Что было положительного и отрицательного в этом опыте?

ЗАДАНИЕ 11 #

Мозговой штурм: Какие меры по борьбе с пьянством, курением и наркоманией, по Вашему мнению, исходя из международного опыта, следует ввести в России? Сделайте не менее 7 предложений (см. «Памятку»: Приложение 4).

ЗАДАНИЕ 12 *

Проведите собственное исследование: История борьбы с пьянством, курением, наркоманией в вашем регионе.

ЗАДАНИЕ 13 *

1) Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «Из истории борьбы с пьянством, курением и наркоманией» (см. «Памятку»: Приложение 2).

2) Напишите сочинение на тему: «Существуют ли трезвые миры?»

Ключи

История борьбы с пьянством

1.1) нормой; 1.2) последствиями; трезвость; 1.3) полного; 1.4) опьяняющие; 1.5) одурманивающих; 1.6) алкоголя; 1.7) воздержание;

2.1) б); 2.2) в); 2.3) а);

3: на волне трезвеннических движений в России в XIX — начале XX столетий; около 3000 парафиальных братств трезвости; всего 416 религий исповедуют трезвость и трезвение; 2/3 населения земли живут трезво или в условиях строгих ограничений.

История борьбы с курением

4: **2001 г.** — принят Федеральный закон РФ от 10 июля 2001 г. №87-ФЗ «Об ограничении курения табака», который запрещает продажу табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет, курение запрещено на рабочих местах в закрытых помещениях (разрешено только в специально отведённых местах), курение запрещено на транспорте; **2003 г.** - на международном уровне принята Рамочная конвенция по борьбе против табака (РКБТ); **2008 г.** — лишь через 5 лет после принятия РКБТ, в 2008 году в числе последних Россия подписала её, но до неё это сделали более 170 из 192 стран, являющихся членами Всемирной организации здравоохранения; **2008 г.** — в конце 2008 года в России был принят ещё один федеральный закон: «Технический регламент на табачную продукцию», который намного мягче и лояльнее, чем аналогичные законы в странах Запада; **95%** табачного рынка контролируют 4 транснациональные компании, представленные в основном американским, английским и японским капиталом;

5: **Джеймс I** — наследник британского престола. В 1604 году появилось его «Контробвинение против табака». Джеймс не стал развенчивать репутацию табака как панацею от всех болезней, но просто проинформировал Высшего казначея Англии о том, что отныне все импортеры табака будут платить высокую пошлину; **Михаил Романов** — русский царь, запрещавший табак, он беспокоился также из-за пожаров, т. к. деревянная Москва не раз горела из-за курильщиков; он также подозревал, что там, где мужчины курят вместе, может легко возникнуть заговор; **А.К. Демин** — Советник Российской Федерации 1 класса, профессор, доктор политических наук, кандидат медицинских наук, президент Российской ассоциации общественного здоровья, координатор Национальной коалиции «За Россию, свободную от табака, дал описание основных стратегий транснациональных табачных кампаний (ТТК) и периодов их деятельности.

История борьбы с наркоманией

7: **1839 г.** — Первая опиумная война (между Великобританией и Китаем); **1856-1860гг.** — Вторая опиумная война; за четыре десятилетия с начала первой опиумной войны ввоз наркотика в Китай **увеличился в 10 раз**; в начале третьего тысячелетия в Китае за наличие двух и более доз наркотика в кармане полагается публичный расстрел, который транслируется по радио и телевидению. Раньше расстреливали до 100 человек в год, теперь 17-20 человек, т.к. желающих распространять «заразу» заметно поубавилось; **1991 г.** — в России было отменено уголовное наказание за употребление наркотиков; **2004** — правительство Фрадкова приняло скандальное **постановление №231**; допустимый размер хранения одного из сильнейших наркотиков — героина — **увеличился в 200 раз**; в Афганистане производится **95% мирового героина**; **100 тысяч человек** в мире ежегодно погибают от афганского героина; **200 долларов США в**

год — доход афганского крестьянина от производства героина; в Швеции активным наркоманом считается тот, кто «колосся» **хотя бы 1 раз в течение года**; исследование, проведённое в 2007 году в семи школах и четырёх профтехучилищ города Ельца Липецкой области показало, что хотя бы 1 раз пробовали наркотики 23 процента учащихся. Это в 5 раз больше, чем в Швеции.

Тема 5. История борьбы за трезвость

ЗАДАНИЕ 1 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа? 1858-1859, 32 губернии, 780 человек; конец XIX-XX вв.; в 7 раз меньше, чем во Франции; 1914-1925; 1927-1932; 1981; 1985-1987; 1993; конец 90-х гг. XX столетия;

3,2 года и 1,3 года; на 500 тысяч больше; около 1 миллиона человек; 1989, 45 млрд. вместо 37 млрд; 1987, 11 тысяч человек, 1984, 38,5 тысяч человек; 2 года, в 4 раза меньше, чем...; 1994, 55473; более 30 тысяч человек ежегодно; 2 года, 1/4, в 5-10 и в 50 раз; в 2,7 раза, 11% в год; 44,4, 46 (кг) на душу населения;

Около 80 стран; 44,0%; населения Земли; 35% и 55%; 2008 г., 24, 15,3%, 22,2%, 12 месяцев, 37,5%, 30 дней.

ЗАДАНИЕ 2 *

Прокомментируйте:

Что вы знаете об отношении к трезвости следующих людей?

И. Креститель; А. Форель; Л.Н. Толстой; Ф.М. Достоевский; М. Маклай; И. Репин; И.П. Павлов; В.М. Бехтерев; И.М. Сеченов; С.С. Корсаков; Николай II; Ф.Г. Углов; В.Г. Жданов; В.П. Кривоногов; А.Н. Маюров; М.С. Горбачев; Т. Задонский; Д. Булгаковский; Н. Брянцев; М.С. Соломенцев.

ЗАДАНИЕ 3 *

Дайте объяснение следующим понятиям:

трезвенническое движение (ТД); общество трезвости; обет трезвости; «сухой закон» или «право местного запрета»; ОБСА; «полусухой закон СССР»; антиалкогольная кампания; ВДОБТ; государственная монополия на алкоголь; информационно-психологическая война; принцип «вируса», метод доведения идеологических кампаний и лозунгов до абсурда; метод «малой» лжи; метод «большой» лжи; метод расчленения правды, выделение истинных, но единичных фактов и отождествление их с самим явлением; метод подмены понятий; метод исторической войны; метод замалчивания явления.

ЗАДАНИЕ 4 *#

Просмотр и обсуждение фильма: отрывки из д/ф о Ф.Г. Углове «Для чего человек живёт» и В.Г. Жданове «Ему помогают соратники».

I. *Додемонстрационный этап.* Что Вам известно о лидерах Пятого трезвеннического движения в России? Посмотрите отрывки из документального фильма о Ф.Г. Углове и ролик, снятый к 60-летию В.Г. Жданова. В процессе просмотра найдите ответы на следующие вопросы.

II. *Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма).*

- 1) Чем прославил своё имя Федор Григорьевич Углов?
- 2) За что он вошёл в книгу рекордов Гиннеса?
- 3) Как он относился к трезвости?

- 4) Какие книги и статьи о трезвости Ф.Г. Углова вам известны?
- 5) Какую роль играет Владимир Георгиевич Жданов в Пятом трезвенническом движении в России? Какую организацию возглавляет?
- 6) Какие лекции В.Г. Жданова вы видели?
- 7) Кто помогает В.Г. Жданову в борьбе за трезвость?

III. Последемонстрационный этап (обсуждение)

1) Ответьте на вопросы к отрывку из лекции, которые Вы получили перед прослушиванием.

2) Какие вопросы вы хотели бы задать В.Г. Жданову?

3) Вы оцениваете деятельность В.Г. Жданова отрицательно? Положительно? Обоснуйте.

Видео и аудио материалы для дополнительного просмотра и прослушивания:

1) Д/ф «Первый областной день трезвости». Свердловская область, 2008;

2) Д/ф «Союз борьбы за народную трезвость». Липецк. 2011;

3) Песня о трезвости «Feуhoa». Селигер 2008. Якименко. Вступительное слово.

ЗАДАНИЕ 5 *#

5. Слайд-шоу: Посмотрите галерею портретов «Мы трезвенники». Кого из известных людей вы узнали? Есть ли среди них Ваши кумиры? Какие вопросы вы хотели бы задать своему кумиру?

ЗАДАНИЕ 6

Обсудите в малых группах: Почему трезвенники утверждают, что с пьянством бороться бесполезно и надо «утверждать трезвость»? Как это понимать?

ЗАДАНИЕ 7

Ролевая игра. Ситуация: Председатель регионального отделения «Союза борьбы за народную трезвость» находится на приёме у чиновника из местной администрации. Председатель старается убедить чиновника, что необходимо введение и строгое соблюдение ограничительных мер на доступность алкоголя и табака на региональном уровне. Чиновник старается доказать, что это невозможно из соображений пополнения местного бюджета. Каждый приводит убедительные аргументы.

ЗАДАНИЕ 8

Проведите собственное исследование: История борьбы за трезвость в вашем регионе.

ЗАДАНИЕ 9 *

1) Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «Борьба за трезвость» (см. «Памятку»: [Приложение 2](#)).

2) Напишите сочинение на тему: «Почему провалилась антиалкогольная кампания 1987-1987 гг?».

Ключи

1: 1858-1859 гг. — Первое трезвенническое (крестьянское движение); общества трезвости появились в **32 губерниях**; **780 зачинщиков** были преданы военному суду; **конец XIX- начало XX вв.** — Второе трезвенническое движение; в 1913 г. алкоголь-

ных изделий в России потреблялось **в 7 раз меньше, чем во Франции; 1914-1925гг.** — Третье трезвенническое движение («право местного запрета»); **1927-1932 гг.** — Четвертое трезвенническое движение; **1981 г.** — межведомственная конференция «Профилактика пьянства и алкоголизма» в г. Дзержинске Горьковской (ныне Нижегородской) области, начало Пятого трезвеннического движения; **1993 г.** — отмена государственной монополии на алкоголь; **конец 90-х гг. XX столетия** — наращивание производства пива.

В результате антиалкогольной кампании ожидаемая продолжительность жизни мужчин **увеличилась на 3,2 года**, а женщин **на 1,2 года**; детей в те годы рождалось **на 500 тысяч в год больше**, чем прежде; антиалкогольная кампания **сберегла жизни около 1 миллиона человек**; в 1989 г. водки было реализовано **на 37 миллиардов меньше**, чем обычно, зато в сберкассы страны поступило **на 45 миллиардов больше**; в 1987 году в СССР алкоголем и его суррогатами отравились **11 тысяч человек**, в 1984 году — **38,5 тысяч**; число погибших от отравлений алкоголем и его суррогатами уменьшилось примерно **в 4 раза** всего лишь за 2 года борьбы; в **1994 году** алкоголем и его суррогатами только в России, население которой почти в 2 раза меньше, чем население СССР, отравились 55473 человек; в начале третьего тысячелетия травятся алкоголем и его суррогатами **более 30 тысяч человек ежегодно**; сократив производство алкоголя за **2 года на 1/4**, число магазинов, торгующих спиртным, **сократили в 5 раз**, а время торговли — **в 2 раза**, сократив доступность алкоголя **в среднем в 10 раз**; в отдельных областях — Астраханской, Рязанской — число винно-водочных магазинов сократилось **в 50 раз**; вместо намечаемого прежде сокращения производства **на 11% в год** с 1985 по 1987 гг. сокращение производства провели **в 2,7 раза**; **44,4 кг, 46 кг** — потребление сахара на душу населения в 1985 и 1987 гг.

В список «Трезвенных народов мира» А.Н. Маюрова **входит 694 народа в разных странах мира**, которые живут по закону трезвости или в условиях жестких ограничений на алкоголь; во всём мире **35%** взрослых мужчин и **55%** взрослых женщин вообще не употребляют алкоголь; в **2008 году**, Росстат провел опрос в **24 субъектах Российской Федерации**, и выяснилось, что **15,3%** россиян не употребляли алкоголя в течение жизни, **22,2%** — в течение последних **12 месяцев**, **37,5%** — в течение последних **30 дней**.

Тема 6. Причины употребления алкоголя, табака и наркотиков

ЗАДАНИЕ 1 *

Дополните:

Причинность в современной философии понимается как генетическая связь между явлениями, при которых одно явление, называемое п-----, при наличии определённых условий с необходимостью порождает другое явление, называемое с-----.

ЗАДАНИЕ 2 *

Дополните:

Признаки причинности:

- Отношения порождения или производства. Причина не просто предшествует следствию, но его п-----.
- Временная асимметрия. П----- предшествует следствию, а не наоборот.
- Необходимость — независимо от локализации в пространстве и времени с----- наступает. Закон причинности гласит: равные причины всегда порождают равные следствия.
- Пространственная и временная непрерывность — причина и следствие есть ц--- событий во времени и пространстве.

ЗАДАНИЕ 3 *

Дополните:

Современная философия требует рассматривать причину во всей полноте. Составляющие п----- причины: специфическая (собственно причина), кондициональная (факторы или условия), реализаторская или пусковая. Это значит, что для того, чтобы понять какое-либо явление, необходимо рассмотреть всю ц-----: собственно причину, затем ф----- или условия, способствующие её запуску, только потом з----- причины.

ЗАДАНИЕ 4 *

Прокомментируйте:

Схема причинного комплекса употребления АТН:

Собственно причины (причины первого, базового уровня):		
Доступность	Социально-психологическая запрограммированность на АТН (до первой пробы)	Наркотические свойства АТН (при продолжении употребления)

Факторы, способствующие приобщению к АТН (без причин первого уровня не действуют):		
Дефекты воспитания в семье, в учебном заведении, в обществе в целом	Генетическая и приобретенная психическая и умственная ослабленность	Экономическое и социальное неблагополучие, «тяжёлая жизнь», трудные жизненные обстоятельства.

Мотивы употребления АТН (без причин первого уровня не действуют):		
Чтобы выглядеть взрослым	Чтобы похудеть	Чтобы быть «как все»
Чтобы расслабиться	Чтобы быть модным	Потому что рекламируют
За компанию	Не смог отказаться	Хочу и буду

ЗАДАНИЕ 5 *

Прокомментируйте:

10 ведущих факторов...; 1-е место и 5-е место; 2-е место и 7-е место; 8-е место и 9-е место; 2009 г.; 18 л; 8 л; 95%; 1 кг; 100 тысяч долларов США; 1 тонна, 400% прибыли.

ЗАДАНИЕ 6 *#

Прослушивание и обсуждение аудио: «Скит от В.Г. Жданова».

I. *До прослушивания.* Кто такой В.Г. Жданов? Какие из его лекций вы уже видели или слышали? Как Вы к ним относитесь? Послушайте отрывок из лекции В.Г. Жданова, известный как «Скит». В процессе прослушивания найдите ответы на следующие вопросы.

II. *Этап прослушивания (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед прослушиванием).*

1) На каком месте по интеллекту были советские школьники в дохрущёвский период? Почему? На каком месте российские школьники сейчас?

2) Какую главную причину эпидемии пьянства в современной России называет В.Г. Жданов?

3) Что он говорит о пиве? Почему пиво является особенно опасным для детей и молодёжи? Как от употребления пива меняется мужской характер?

4) Что он предлагает делать?

III. *После прослушивания (обсуждение).*

1) Ответьте на вопросы к отрывку из лекции, которые Вы получили перед прослушиванием.

2) Согласны ли вы с мнением Жданова? Почему?

3) Какие вопросы вы хотели бы ему задать?

4) Как, по-вашему, алкогольно-табачно-наркотическая эпидемия отражается на конкурентоспособности России в современном мире?

ЗАДАНИЕ 7

Обсудите в малых группах: Почему в борьбе за трезвый образ жизни необходимо учитывать состав полной причины?

ЗАДАНИЕ 8

«**Мозговой штурм**». Докажите, что доступность АТН (социально-психологическая запрограммированность, наркотические свойства) является базовой причиной их употребления. Докажите, что факторы и мотивы без причин первого уровня не действуют. Выберите по 3 аргумента.

ЗАДАНИЕ 9 *

Проведите собственное исследование: где и как Ваши однокурсники впервые приобщились к алкоголю или табаку? Почему они продолжили их употребление? Как часто? Почему прекратили их употребление?

ЗАДАНИЕ 10 *

1) **Составьте письменно или устно краткое резюме по теме:** «Теории о причинах употребления алкоголя, табака и наркотиков» (см. «Памятку»: Приложение 2).

2) **Напишите сочинение на тему:** «Почему начали употреблять алкоголь/табак мои однокурсники».

Ключи

1: причиной, следствием; **2:** порождает, причина, следствие, цепь; **3:** полной, цепочку, факторы, запуск; **4:** главное, что следует понять, это то, что без причин первого уровня (доступности и пропаганды наркотиков) второй и третий уровни причинности не действуют; **5:** среди 10 ведущих факторов риска для россиян алкоголь стоит на 1-ом месте у мужчин и на 5-ом — у женщин. Табак — фактор риска номер 2 для мужчин и номер 7 для женщин; наркотики — фактор риска номер 8 для мужчин и номер 9 — для женщин; в 2009 году уровень абсолютного алкоголя на душу населения составил 18 литров; 8 литров — это порог относительной безопасности, за которым наступает вырождение нации и государства; 95% табачного рынка контролируют зарубежные компании; доход от продажи 1 кг героина составлял в начале третьего тысячелетия 100 000 долларов США; стоимость 1 тонны сырья после переработки в кокаин даёт 400% прибыли.

Тема 7. Медицинские последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков

ЗАДАНИЕ 1 *

Дополните:

1) наркотиком считается любое вещество растительного или синтетического происхождения, которое при введении в организм может изменить одну или несколько его функций и вследствие многократного употребления привести к возникновению психической или физической з-----;

2) эксперты Всемирной организации здравоохранения к наркотикам относят различные вещества, обладающие следующими признаками:

- способность изменять с-----, вызывать «субъективно приятные» переживания;
- способность вызывать н----- зависимость, т. е. желание вновь и вновь употреблять данное вещество;
- нанесение существенного в---- здоровью, психическому или физическому или тому и другому вместе, и приведение к пагубным социальным п-----.

3) все наркотики рассматриваются с позиции трёх критериев: медицинского, социального и юридического. С точки зрения медицинских и социальных последствий, алкоголь и табак — н----- . С юридической точки зрения, в России все заинтересованные стороны (медицина, юстиция и др.) договорились, что наркотиками будут считаться только те вещества, которые постоянно действующим Комитетом по Контролю за Наркотиками Российской Федерации включены в С----- наркотических средств. Поэтому алкоголь и табак с точки зрения медицинского и социального критериев являются наркотиками, а с точки зрения ю----- - не являются;

4) пагубное влияние алкогольного наркотика на организм многопрофильно. От него страдают все системы, органы и ткани организма. При этом, основываясь на социальной значимости последствий употребления алкоголя, целесообразно выделить их четыре группы:

1. Влияние алкоголя на ц----- нервную систему;
2. Влияние алкоголя на д----- органы и генофонд;
3. Влияние алкоголя на развитие сердечнососудистых з-----;
4. Прочие физиологические п----- употребления алкоголя.

ЗАДАНИЕ 2 *

Исключите: неточное, с точки зрения науки, определение:

- 1) Алкоголь — это «пищевой продукт».
- 2) Алкоголь — это парализующий нервный яд типа депрессант (В.Н. Бехтерев, А.Л. Мендельсон, И.П. Павлов, А.Н. Тимофеев);
- 3) алкоголь — это токсичное вещество, вызывающее более 60 различных расстройств (ВОЗ);

4) Алкоголь — этиловый спирт — это легко воспламеняющаяся жидкость, бесцветная, с характерным запахом, относится к сильно действующим наркотикам (ГОСТ 5964-82)

5) Алкоголь — официально разрешенный наркотик, обладает выраженным психотоксическим действием (Акопян А., Нужный В.).

6) В большинстве стран мира алкогольной считается продукция с содержанием алкоголя более — 0,5-1,5%;

ЗАДАНИЕ 3 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа? У 85% умеренно пьющих, у 95% алкоголиков; 25 ухудшают запоминание на 60-70%; способность возобновилась только после 18-20 дней; превышает содержание в крови на 35% у мужчин и на 55% у женщин; снижает в 4 раза концентрацию в крови мужского полового гормона тестостерона; 10-12 тысяч дефективных детей; более 90% детей, страдающих психическим и физическими расстройствами; в течение 4-5 лет употреблявших алкогольные изделия; 18, 10, в 3-6 раз; более 30% населения России, 13% детей, 25% учащихся общеобразовательных школ; 600 тысяч; алкоголь занимает второе место; на 17 лет; ограничивается возрастными группами мужчин старше 45 лет и женщин в период менопаузы; более 60 различных расстройств; у подростков в 8 раз быстрее; спустя 1-3 года после начала систематического пьянства; 4 сегмента массовой алкоголизации; содержание «сивушных масел» в десятки раз больше; в 1 литре пива... в 2 раза; один литр 3,5%-го пива ... как 87 мл водки; хронический алкоголизм формируется в 4 раза быстрее, чем при употреблении водки; в 2 раза чаще возникают приступы белой горячки; содержат ударные дозы кофеина и до 4-9% алкоголя; 15 мл спирта; 25 мл спирта в сутки; 54 из 56, 2 исследования из 35; «допустимая» доза алкоголя ... в 2-3 раза.

ЗАДАНИЕ 4 *

Кому принадлежит высказывание: *«От пива люди делаются глупыми, ленивыми и бессильными»?*

ЗАДАНИЕ 5 *

Объясните понятия: тератоген, канцероген.

ЗАДАНИЕ 6 *

Назовите: 10 здоровых заменителей красного вина, источников антиоксидантов, доступных в вашем регионе.

ЗАДАНИЕ 7 *

Дополните: По мнению экспертов ВОЗ (2006 г.), даже в странах, в которых с----- заболеваниями являются серьезной причиной смерти, общее число потерянных лет жизни, относимых к употреблению (малых доз) алкоголя является большим, чем число спасенных лет жизни, относимых к защитному действию малых доз алкоголя.

ЗАДАНИЕ 8 *

Назовите: 10 рисков регулярного употребления «малых доз» алкоголя. Ответ: _____

ЗАДАНИЕ 9 *#

Просмотр и обсуждение фильма: отрывок из д/ф А. Бузаладзе «Эксперименты с телом».

I. *Додемонстрационный этап.* Знаете ли вы, что такое «энергетические напитки»? Как они называются? Сколько стоят? Где продаются? Употребляете ли вы «энергетические напитки»? Как часто и в каких количествах? Каковы ваши ощущения? Знаете ли вы что-нибудь о пользе и вреде «энергетических напитков»? Посмотрите отрывок об «энергетических напитках» из документального фильма, показанного в программе «Специальный корреспондент» по 2 каналу российского телевидения 23 октября 2011 года. В процессе просмотра найдите ответы на следующие вопросы.

II. *Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма)*

- 1) Какие вещества содержатся в «энергетических напитках»?
- 2) О каких трагических случаях, связанных с употреблением «энергетических напитков», рассказывается в фильме?
- 3) Для кого первоначально предназначались «энергетические напитки»?
- 4) Почему их стали свободно выпускать и продавать?
- 5) Какие заболевания и расстройства организма вызывает регулярное употребление «энергетических напитков»?
- 6) Какие расстройства организма были у корреспондента после употребления разовой ударной дозы «энергетических напитков»?
- 7) Почему производство и продажа «энергетических напитков» запрещены в во многих странах? Каких?
- 8) Следует ли употреблять «энергетические напитки» в «мирных целях»? Почему?
- 9) Можно ли употреблять «энергетические напитки» детям? Почему их продают рядом с шоколадками и жевательной резинкой?

III. *Последемонстрационный этап (обсуждение).*

- 1) Ответьте на вопросы, поставленные перед фильмом.
- 2) С помощью «мозгового штурма» составьте список вопросов, которые вы хотели бы задать авторам фильма.
- 3) Попробуйте ответить на эти вопросы сами.
- 4) Что делать до тех пор, пока свободное производство и реализация «энергетических напитков» в нашей стране не запрещены на законодательном уровне?
- 5) Выполните тест (см.: Приложение 7).

ЗАДАНИЕ 10

Обсудите с малых группах: Что такое «малые дозы алкоголя»? В чём состоит их опасность? Почему нельзя решить алкогольную проблему в России, заменив «некачественный» алкоголь на «качественный», крепкий алкоголь на менее крепкий? В чём состоит опасность раннего приобщения к алкоголю через «культуру питания»?

ЗАДАНИЕ 11

Письмо: Составьте список из 10 аргументов в письме для сверстника, почему ему не следует пить пиво («энергетические напитки», вино, водку).

ЗАДАНИЕ 12 #

Устное выступление: Подготовьте краткий убедительный монолог для своего друга/друзей (подруги/подруг) о том, почему вы советуете жить без алкоголя. При этом монолог должен отвечать основным требованиям, предъявляемым к монологической речи: обращенность к собеседнику, логичность, относительная смысловая законченность и эмоциональная выразительность.

ЗАДАНИЕ 13 #

Ролевая игра: Первый студент добросовестно посещает все уроки трезвости и у него уже есть трезвенные убеждения, а второй студент пропускает занятия, не желает знать никакой трезвенной информации, потому что это не согласуется с его нетрезвым образом жизни. Каждый отстаивает свою точку зрения.

ЗАДАНИЕ 14 #

«Мозговой штурм». Разбейтесь на малые группы по 3-5 человек и разберите ситуацию, приведённую ниже (см. Памятку: Приложение 4).

Ситуация: Вы попали в пьющую компанию. Вы хорошо относитесь к этим людям, но в свете трезвенных знаний предпочли бы остаться трезвым. Придумайте 10 способов отказаться от алкоголя.

ЗАДАНИЕ 15 *

Дополните:

1) зарубежные специалисты относят никотин к н----- типа «стимулятор». К этому же типу они относят героин и кокаин;

2) учёные развеяли миф о б----- кальяна: во-первых, табачный дым, проходя через воду, не успевает остыть до безопасной температуры; во-вторых, никотин полностью остается; в-третьих, постоянное вдыхание больших объёмов табачного дыма приводит к утрате эластичности лёгких, в результате чего они увеличиваются и теряют способность эффективно и----- от вредных веществ;

3) снюс, бездымный табак — один из инструментов концепции «снижения вреда», но вред не устраняется полностью. Вместо рака лёгких потребители рискуют получить р-- ротовой полости и гортани. Находиться рядом с потребителем снюса не опасно. Однако снюс не является б----- альтернативой для самих курильщиков. Наркотик никотин поступает в организм в полном объёме, а значит, формируется никотиновая з-----;

4) у людей, не брезгующих насваем, рано или поздно образуются язвочки на слизистой оболочке губ и языка. Эта табачная «ж-----» является табачным изделием с той лишь разницей, что сигаретный дым, в первую очередь, разрушает л-----, а насвай наносит удар по слизистой рта и желудочно-кишечному тракту;

5) электронные сигареты даже вреднее обычных. Федеральное агентство Food and Drug Administration запретило импорт электронных сигарет в США, т.к. химический анализ показал к----- находящихся в них веществ.

Проект «Электронная сигарета» давно разрабатывается компанией Phillip Morris и является очередной у----- для сохранения р---- потребителей табака.

ЗАДАНИЕ 16 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа? более 3400 веществ; 14 наркотических веществ; для взрослых — 20 сигарет, для подростка — 10 сигарет; радиоактивный полоний-210; 300 раз подвергается рентгеновскому просвечиванию; в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов; почти 40% выпускников школ; для более 25 болезней; в 13, 12, 10, 30 раз чаще; на 20, 11, 14 лет раньше; в возрасте 45 лет и старше, выкуривающих 15 сигарет в сутки, ... развивается в 9 раз чаще, чем у некурящих; главной причиной смерти от ... в возрасте до 50 лет; 90% смертей от ..., 75% смертей от ..., 25% смертей от ... обусловлены курением табака; в 50 лет имеют те же изменения, которые у некурящих появятся только в 70-80 лет; половину курящих; примерно 50% обследованных курильщиков страдают от; почти у трети курящих женщин имеется неполноценность в; каждая вторая курильщица; выкуривание девочками-подростками пяти и более сигарет в сутки в течение 5 лет сопоставимо с; 50% вредных веществ поступает в; дети в 4-5 раз чаще болеют простудными заболеваниями; годовалый ребенок, до 5 сигарет в день; является причиной синдрома внезапной смерти младенца в 30-50% случаев; число новорожденных с патологической потерей массы тела в 3 и в 2 раза больше; риск употребления психоактивных веществ у девочек в подростковом возрасте повышается в 5 раз, у мальчиков — в 4 раза; жена курильщика пассивно выкуривает 10-12 сигарет, а его дети — 6-7 сигарет в день; тормозит умственную деятельность до 7 суток; 8 часов, на два часа больше; курящие около 10 лет, в 3,5 раза чаще ..., чем некурящие, в 5 раз чаще отсутствуют ...; среди больных, страдающих ..., около 80% — злостные курильщики; постоянно курящие ... впадают в беспричинную панику в 15 раз чаще; если бы ..., то через 5 лет 30% больниц закрылись бы за ненадобностью.

ЗАДАНИЕ 17 *#

Просмотр и обсуждение фильма: д/ф «Курение разрушает спирали ДНК».

I. *Додемонстрационный этап.* Сейчас вы посмотрите интервью с профессором кафедры органической химии химического факультета МГУ Валерием Петросьяном «Курение разрушает спирали ДНК», в котором он подробно рассказывает о том, как происходит это разрушение. В процессе просмотра найдите ответы на следующие вопросы.

II. *Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма)*

- 1) Какие яды содержатся в табачном дыме?
- 2) В каких еще случаях образуется бензоперен?
- 3) Как они разрушают ДНК?
- 4) Могут ли передаваться мутации в ДНК, полученные в результате курения табака, по наследству?

- 5) На какой срок укорачивается жизнь курильщика?
- 6) Какие заболевания вызваны курением?
- 7) Какие разрушения в ДНК может вызвать пассивное курение?
- 8) Почему курение — не личное дело каждого, а большая этическая проблема?
- 9) Почему не следует делать выводы о якобы безопасности курения на примере курящего дедушки-соседа?

III. *Последемонстрационный этап (обсуждение).*

- 1) Ответьте на вопросы, поставленные перед фильмом.
- 2) С помощью «мозгового штурма» составьте список вопросов, которые вы хотели бы задать авторам фильма.
- 3) Попробуйте ответить на эти вопросы сами.
- 4) Вы согласны с логикой: у нас такая плохая экология, что курение ничего не меняет, а значит курить можно?
- 5) Нарисуйте, как, по вашему мнению, происходит раскручивание спирали ДНК человека и её замещение на спираль ДНК вещества-агрессора.

6) Выполните тест (см.: Приложение 8).

Аудио материалы для дополнительного прослушивания:

В. Михайлов. Курение: в чем его физическое и мистическое зло? Аудио-лекция в программе радио школы «Трезвение» по Православному радио Санкт-Петербурга.

ЗАДАНИЕ 18 #

«Мозговой штурм».

- 1) Назовите по 10 причин, почему не следует курить: 1) мужчинам; 2) женщинам; 3) детям и подросткам.
- 2) Вы узнали, что в классе, где учится ваш братишка (сестренка, любимый сосед) многие ребята начали курить. Вам хочется уберечь его (ее) от этой эпидемии. Составьте список из 10 аргументов, почему ему (ей) не следует даже пробовать табак (см. Памятку: Приложение 4).

ЗАДАНИЕ 19 #

Обсудите в малых группах:

В чём состоит опасность альтернативных табачных изделий — снюса, насвая, электронных сигарет? Почему трудно бросить курить?

ЗАДАНИЕ 20 #

Монолог:

Убедите своего курящего друга (подругу) в преимуществах жизни без табака. При этом монолог должен отвечать основным требованиям, предъявляемым к монологической речи: обращенность к собеседнику, логичность, относительная смысловая законченность и эмоциональная выразительность.

ЗАДАНИЕ 21 #

Ролевая игра: Первый студент курит и пока не желает избавляться от этой пагубной привычки. Второй студент пытается его убедить пройти обучение разумному отношению к табаку.

ЗАДАНИЕ 22 *

Дополните:

1) выделяют природные и с----- наркотики. К первым относят опий, гашиш, марихуану, кокаин, мескалин и другие. Ко вторым относят ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), перветин, финциклидин, метадон. Промежуточное положение занимает г-----, который производится из природного сырья путём химической переработки;

2) объединяет все наркотики то, что при попадании в организм они н----- нормальную работу головного мозга и эндокринной системы, что позволяет получать «положительные» суррогатные эмоции, но со временем приводят к умственной, физической и социальной д-----, преждевременной с-----. Не существует безопасных, маловредных или «лёгких» наркотиков. Установлено, что так называемый «лёгкий» наркотик пробивает д----- «тяжёлому», как правило, героину. По м----- действия наркотики подразделяются на стимулирующие, релаксирующе-седативные и галлюциногенные;

3) даже одноразовое употребление конопли может привести к нарушению ощущения времени, пространства, извращённому восприятию цветов и звуков, галлюцинациям и бредовыми идеям, состоянию паники, страха, а также д----- с мыслями о самоубийстве;

4) длительное потребление марихуаны вызывает, особенно у подростков, **амотивационный синдром** («выгорание»), который представлен постепенной потерей и----- к учёбе, работе, окружающему миру. Амотивационный синдром отмечают у себя 40% лиц, которые систематически курят марихуану;

5) употребление конопли приводит к тяжёлому п----- головного мозга. У лиц, постоянно употребляющих препараты конопли, возникает б-----, головные боли, отмечается уменьшение массы тела и нередко истощение, связанное с потерей аппетита, желудочными р----- и хроническим з-----;

6) у женщин, курящих марихуану, отмечается резкое увеличение числа клеток с повреждёнными м----- ДНК, которые являются носителями генетической информации. Возможны нарушения овуляции, сокращение менструального цикла и б----- . У мужчин, курящих коноплю, снижается количество и подвижность сперматозоидов, а также чаще, чем у других, отмечаются случаи и-----, задерживается рост б----- . В исследованиях на животных установлено снижение с----- активности.

ЗАДАНИЕ 23 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа? 1 сигарета с гашишем, в течение 37 дней; 5 сигарет с марихуаной, 112 обычных сигарет; на срок от 3 до 5 недель; может привести к полной физической зависимости уже через 2 дня; 40% квартирных и 90% карманных краж; заканчивается через 7-10 дней; из всех пациентов наркологических клиник — 5-6%, 95%; не доживают до 30 лет;

ЗАДАНИЕ 24 #

Обсудите в малых группах: Почему, по Вашему мнению, ЕСАД (Европейские города против наркотиков) предлагает отнести препараты конопли к «тяжёлым наркотикам»?

ЗАДАНИЕ 25 #

«Мозговой штурм». К каким медицинским последствиям приводит «инъекционная» наркомания? Анаша? Назовите не менее 10 последствий (см. Памятку»: Приложение 4).

ЗАДАНИЕ 26 #

Устное выступление: Проинформируйте учащихся 7 класса на классном часе в школе, где вы проходите педагогическую практику, о путях вовлечения детей в наркоманию и объясните, как этого избежать.

Ролевая игра: Первый студент считает, что если представится возможность попробовать наркотик, то он обязательно это сделает, потому что «что в жизни все надо попробовать». Второй студент убежден, что это так же опасно, как «играть с ядовитой змеей».

ЗАДАНИЕ 27 #

Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «Медицинские последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков» (см. «Памятку»: Приложение 2). **Напишите сочинение на тему:** «Как уберечь детей и молодёжь от наркомании?».

Ключи

1.1); зависимости; **1.2)** сознание, наркотическую, вреда, последствиям; **1.3)** критериев, наркотики, список, юридического; **1.4)** центральную, детородные, заболеваний, последствия;

2.1);

3: у 85% пьющих «умеренно» и 95% алкоголиков отмечается уменьшение объёмов головного мозга; всего 25 граммов водки ухудшают запоминание на 60-70%; способность решать задачи, требующих глубокого аналитического мышления, возобновляется только через 18-20 дней после приёма алкоголя; спирт в половых железах у женщин на 35%, а у мужчин на 55% превышает содержание в крови; даже однократный приём алкоголя в 4 раза снижает концентрацию в крови мужского полового гормона — тестостерона, что приводит к развитию половой слабости; каждый литр спирта, потребляемый в России на душу населения, приводит к появлению на свет 10-12 тысяч дефективных детей; более 90% детей, страдающих психическими и физическими расстройствами, рождаются от родителей, которые начали пить в школьном возрасте; у всех детей, родившихся от отцов, употреблявших алкогольные изделия в течение как минимум 4-5 лет, были обнаружены признаки умственной неполноценности; у мужчин, начавших употребление спиртного до 18-летнего возраста и продолжавших его 10 лет, количество уменьшается в 3-6 раз; ныне в России около 600 тысяч детей-инвалидов; алкоголь занимает второе место по вкладу в общий риск распространённости артериальной гипертонии; хроническая алкогольная интоксикация сокращает продолжительность жизни мужчин, имеющих заболевания сердечнососудистой системы, в среднем на 17 лет; по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, при сердечнососудистых заболеваниях воздействие алкоголя является как положительным, так и отрицательным, но при этом подчёркивается, что результаты исследований являются противоречивыми и, по-видимому, положительное воздействие ограничивается возрастными группами мужчин старше 45 лет и женщин в период менопаузы; по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, с алкоголем связано более 60 различных расстройств; в подростковом воз-

расте стабильное влечение к алкоголю формируется в 8 раз быстрее, чем у взрослого человека, приводя к резкому расстройству поведения подростков, способствуя проявлению их агрессивности; похмельный синдром у подростков формируется спустя 1-3 года после начала систематического пьянства; 4 сегмента массовой алкоголизации, распространяемых легально: 1) крепкие спиртные «напитки», 2) пиво, 3) парфюмерно-косметические изделия и 4) бытовая химия; в пиве содержание «сивушных масел» в десятки раз больше, чем в ГОСТе на водку; действующая концентрация женского гормона в 1 л пива может в 2 раза превышать максимальную дозу; один литр 3,5%-го пива оказывает на организм такое же действие, как и 87 мл водки; у любителей вина хронический алкоголизм формируется в 4 раза быстрее, чем при употреблении водки; при винном алкоголизме в 2 раза чаще, чем при водочном, возникают приступы белой горячки; «энергетические напитки» содержат ударные дозы кофеина и до 4-9% алкоголя; смертность населения растёт уже после превышения дозы 15 мл спирта в день; даже при употреблении умеренных доз алкоголя (около 25 г в сутки) выявлено достоверное повышение частоты цирроза, алкоголизма, рака (верхних дыхательных путей, органов пищеварения, груди), геморрагического инсульта, панкреатита; группа зарубежных учёных перепроверила 54 из 56 исследований по алкоголю и выяснили, что по смертности от ишемической болезни сердца только 2 исследования из 35 не содержали ошибок; «допустимая» доза алкоголя варьирует в зависимости от страны исследования в 2-3 раза;

4: немецкому канцлеру Бисмарку;

5: тератоген — вещество, отрицательно влияющее на формирование плода; канцероген — вещество, способствующее возникновению ракового заболевания. **7:** сердечно-сосудистые;

15.1) наркотикам; **15.2)** безвредности, избавляться; **15.3)** рак, безопасной, зависимость; **15.4)** «жвачка», легкие; **15.5)** канцерогенность, уловкой, рынка;

16: в процессе сухой перегонки табака образуется более 3400 веществ; табак содержит 14 наркотических веществ, самое известное из них — никотин; смертельная доза никотина для взрослых — 20 сигарет, выкуренных одна за другой, для подростка — 10 сигарет; радиоактивный полоний-210 выделяется из любого сорта табака. Применение фильтров в сигаретах от действия радиации не защищает. Чем больше стаж курильщика, тем больше в его организме радиоактивного полония-210; если человек выкуривает в день полторы пачки табачных изделий, это приравнивается к тому, что он в течение года добровольно 300 раз подвергается рентгеновскому просвечиванию; токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов; почти 40% выпускников российских школ — заядлые курильщики. По этому показателю Россия занимает первое место в мире; табак является фактором риска для более 25 болезней; курящие в 13 раз чаще по сравнению с некурящими в страдают ишемической болезнью сердца, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвенной болезнью желудка, в 30 раз — раком лёгких; у курящих в возрасте 45 лет и старше, выкуривающих 15 сигарет в сутки, облитерирующий эндартериит нижних конечностей развивается в 9 раз чаще, чем у некурящих; курение табака является главной причиной смерти от инфаркта миокарда мужчин в возрасте до 50 лет; 90% смертей от рака лёгких, 75% смертей от хронических obstructивных заболеваний лёгких и 25% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин обусловлены курением табака; лёгкие у курильщиков в 50 лет имеют те же изменения, которые у некурящих появятся только в 70-80 лет; табак убивает половину курящих; примерно 50% обследованных курильщиков в той или иной форме страдают импотенцией; почти у трети курящих женщин имеется та или иная неполноценность в половой сфере; каждая вторая курильщица бесплодна; выкуривание девочками-подростками пяти и более сигарет в сутки в течение 5 лет сопоставимо с удалением одного яичника; при курении 50% вредных веществ поступает в воздух; в семьях, где родители курят, дети в 4-5 раз чаще болеют простудными заболеваниями; годовалый ребёнок курящих родителей по уровню поглощаемых им вредных соединений фактически выкуривает (в пересчёте на вес его тела) до 5 сигарет в день; курение женщины во время бе-

ременности (активное и пассивное) является причиной синдрома внезапной смерти младенца в 30-50% случаев; число новорожденных с патологической потерей массы тела было в 3 раза больше числа рожденных активными курильщиками и в 2 раза больше при пассивном курении женщины по сравнению с контрольной группой; риск употребления психоактивных веществ у девочек в подростковом возрасте повышается в 5 раз, если мать выкуривает более 10 сигарет в день во время беременности. У мальчиков в этом случае риск увеличивается в 4 раза; жена курильщика пассивно выкуривает 10-12 сигарет, а его дети — 6-7 сигарет в день; одна выкуренная сигарета тормозит умственную деятельность до 7 суток; работа, на выполнение которой требуется 8 часов, при выкуривании пачки сигарет требует уже на два часа больше; курящие около 10 лет болеют в 3,5 раза чаще, чем некурящие, вследствие чего в 5 раз чаще отсутствуют на работе; среди пациентов с депрессиями около 80% — злостные курильщики; постоянно курящие подростки впадают в беспричинную панику в 15 раз чаще, чем их некурящие сверстники; если бы все курильщики бросили курить, то через 5 лет 30% больниц закрылись бы за ненадобностью.

22.1) синтетические, героин; **22.2)** нарушают, деградации, смерти, дорогу, механизму; **22.3)** депрессии; **22.4)** интереса; **22.5)** повреждению, бессонница, расстройствами, запором; **22.6)** молекулами, бесплодие, импотенции, бороды, сексуальной;

23: Одна сигарета с гашишем подавляет память в течение 37 дней; 5 сигарет с марихуаной обладают той же способностью вызывать заболевание раком, что и 112 обычных сигарет; марихуана остаётся в организме на срок от 3 до 5 недель; героин может привести к полной физической зависимости уже через 2 дня; 40% квартирных и 90% карманных краж совершаются наркоманами; острая фаза абстинентного синдрома заканчивается через 7-10 дней; из всех пациентов наркологических клиник в России — излечиваются от наркомании 5-6%. Излечившимися считаются те, кто не употребляет наркотики в течение года после начала лечения. В остальных 95% случаев наступает смерть — от передозировки наркотика, острой сердечнососудистой, почечной и печеночной недостаточности, сепсиса, абсцессов, тромбоза сосудов, СПИДа; обычно наркоманы, прибывшие к употреблению наркотика в возрасте 15-16 лет, не доживают до 30 лет.

Тема 8. Теории зависимостей от алкоголя, табака и наркотиков

ЗАДАНИЕ 1 *

Дополните:

1) самым коварным последствием употребления алкоголя, табака и наркотиков является формирование з------. Зависимость поражает не какой-то отдельный орган, а охватывает всю л----- в целом: на психическом, физическом и социальном уровнях;

2) зависимость начинается с принятия самой и--- о допустимости употребления одурманивающих веществ, с положительных мыслей о них;

3) знаменитый врач и патриот США Бенджамин Раш еще в конце XVIII столетия выступил против употребления крепкого алкоголя и предписал воздержание как единственное л-----;

4) английское слово «addiction» в переводе на русский язык означает непреодолимое влечение, **пристрастие** к чему-то вредному; пристрастие к н-----;

5) мания — это отклонение от н----, болезненное состояние;

6) в традиционных религиях зависимости относятся к разряду страстей, причём, с точки зрения религии, страсть является г-----;

7) наиболее распространённым т----- сегодня является «химическая зависимость». При этом различают алкогольную, никотиновую, наркотическую (опиатную, амфетаминовую и др. зависимости);

8) понятие «химическая зависимость» и «наркотическое пристрастие» включают такие основные характеристики как: а) патологическое немедицинское у-----, сильное влечение, вынужденное употребление, потребность; б) п----- зависимость; в) увеличение д---, утрата количественного контроля; г) ф----- зависимость, толерантность, симптомы абстиненции; ж) пагубные п-----;

9) МКБ-10, Международная классификация болезней 10 пересмотра, действующая и в настоящее время, сообщает, что психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ», занимают, в числе прочих 11 р-----, второе м-----;

10) о наличии никотиновой зависимости могут свидетельствовать: непреодолимая т--- к курению, неспособность контролировать п-----, связанные с курением, физиологические симптомы синдрома отмены (а-----), развитие т-----, отказ от других источников получения удовольствия в пользу к-----, продолжение курения вопреки вредным п-----;

11) к наркомании относится пристрастие к веществам, которые, согласно списку Постоянного комитета по контролю наркотиков, утверждённому Минздравом Российской Федерации, отнесены к наркотическим с------. Злоупотребление другими веществами, не отнесёнными к наркотическим, обозначаются как т-----;

12) в России традиционно используются классификации зависимостей, связанные с делением на три с------. При их характеристике учитываются следующие признаки: ч----- употребления, т----- или переноси-

мость, наличие физической или психической з-----, наличие психической и социальной д-----, патология внутренних о----- . Признаки стадий зависимости имеют свои особенности для каждого в-----.

ЗАДАНИЕ 2 *

Прокомментируйте: *Что значат эти сокращения и числа?* МКБ-10, F-10, F-17; 1-3 раза, 1 раз в месяц, 2 раза в месяц.

ЗАДАНИЕ 3 *

Прокомментируйте:

Что значат эти имена? Бенджамин Раш (вторая половина XVIII в.); Томас Троттер (1804); Джелинек (вторая половина XX в.); Богдан Т. Воронович (рубеж XX-XXI в.) И.В. Стрельчук (1949); А.А. Портнова и И.Н. Пятницкая (1971); А.Ю. Егоров (2002); Е.С. Зайцев (2006).

ЗАДАНИЕ 4 *

Дайте определение следующим наркологическим понятиям:

зависимость, химическая зависимость, физическая зависимость, психическая зависимость, толерантность, абстиненция; созависимость (по С.Н. Зайцеву).

ЗАДАНИЕ 5 *

Соотнесите:

Признаки и стадии алкоголизма, курения и наркомании

Стадии	Признаки
1) Первая стадия алкоголизма	а) Регулярное употребление, дозы достигают максимума, высокая толерантность, страдания абстиненции и похмелье на второй день, возможны запои, возможны алкогольные психозы, возможны провалы в памяти, уже есть проблемы на работе, нередко утрачивается постоянная работа, развал семьи, появляются телесные недуги, большинство смертей происходит на этой стадии.
2) Вторая стадия алкоголизма	б) Употребляет запоем. Паузы между употреблениями настолько короткие, что их почти нет. Абстинентный синдром резко выражен. Обнаруживаются органические изменения со стороны сердечнососудистой системы и лёгких. Отмечаются признаки эндартериита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, импотенции и психопатизации личности. Хронический никотинизм нередко сочетается с алкоголизмом. Количество — до трех пачек в сутки для мужчин, в 2-3 раза меньше для женщин. Воздержание невыносимо. Попытки бросить заканчиваются неудачей. Иногда даже смертельная болезнь не останавливает человека.
3) Третья стадия алкоголизма	в) Постепенное увеличение дозы наркотика с целью получения прежнего одурманивающего эффекта. Перед употреблением зависимый бодр и весел, а после употребления становится вялым. Физической зависимости еще

	нет, зависимому кажется, что он может бросить в любой момент, поэтому таких попыток он даже не предпринимает. На этой стадии употребляют для того, чтобы получить «положительные» эмоции.
4) Первая стадия курения	г) Стабилизация дозы, выше которой происходит передозировка. Перед употреблением зависимый вялый и сонный, а после употребления, наоборот, оживлен и подвижен. Он идет на любые преступления, лишь бы удовлетворить свою страсть. Отрицательные последствия употребления уже очевидны для самого наркомана. Зависимый нередко предпринимает, как правило, безуспешные, попытки прекратить употребление.
5) Вторая стадия курения	д) Регулярное употребление, нарастание доз, рвотный рефлекс отсутствует, особых проблем ни в семье, ни на работе не возникает, телесное здоровье пока не беспокоит, есть признаки патологического психического влечения.
6) Третья стадия курения	е) Возникает с появлением признаков психической зависимости. При воздержании возникает ощущение, что «чего-то не хватает». Возможны явления психического дискомфорта, вспышки раздражительности и гневливости. Ежедневное количество 6-10 штук для мужчин, в 2-3 раза меньше для женщин и подростков.
7) Первая стадия наркомании	ж) Имеются отчетливые признаки психической и физической зависимости. Сокращаются светлые промежутки между приемами вещества, формируется автоматизм употребления. Возникает синдром нетерпения, когда это запрещается. Абстинентный синдром становится выраженным, особенно его психический компонент: появляется взрывчатость, невозможность сосредоточиться, ощущение «ватных» головы и конечностей, появляется дрожь в теле и непреодолимое желание. Периодическое употребление даже ночью. Учащается в конфликтной обстановке. Ежедневное количество 1 -1,5 пачки для мужчин, для женщин и подростков в 2-3 раза меньше.
8) Вторая стадия наркомании	з) Регулярное употребление, но в малых дозах, дозы неуклонно снижаются, восстанавливается рвотный рефлекс, интеллект 7-8 летнего ребёнка, потеряны работа и семья, полный распад личности.
9) Третья стадия наркомании	и) Снижение дозы. Одурманивающий эффект не удается получить. Зависимый употребляет вещество для предупреждения ломки. Наступает неуклонная деградация, полностью утрачивается смысл жизни. Жизнь чаще всего

	обрывается из-за случайной, иногда преднамеренной, передозировки.
--	---

ЗАДАНИЕ 6 *

Дайте определения следующим собриологическим понятиям: теория социально-психологической запрограммированности Г.А. Шичко: психологическая зависимость, питейная (курительная) установка, питейное (курительное) убеждение, программа на употребление АТН, привычка, потребность, вторичная установка, алкоголизм, алкоголик, курение, курильщик, трезвенник, воздержанник, умеренное питье, опьянение, стадии алкоголизма, четыре «Пэ».

ЗАДАНИЕ 7 *#

Просмотр и обсуждение фильма: д/ф «Правда о табаке» (лекция В.Г. Жданова)

I. Додемонстрационный этап. Сейчас вы посмотрите фильм-лекцию «Правда о табаке». Что Вам известно о Владимире Георгиевиче Жданове? Какие его лекции вы уже слышали или видели? В процессе просмотра найдите ответы на следующие вопросы.

II. Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма)

1) Сколько ядовитых веществ содержится в табачном дыме? Сколько из них являются наркотическими?

2) Сколько минут жизни отнимает 1 сигарета?

3) Сколько месяцев жизни отнимает 1 год курения?

4) Как табак влияет на сексуальность мужчин и женщин?

5) О каких знаменитых людях, погибших от курения, говорит Жданов?

6) Почему они так и не смогли бросить курить?

7) Почему бросать курить надо раз и навсегда, а не повторять эти попытки многократно?

III. Последемонстрационный этап (обсуждение в малых группах)

1) Ответьте на вопросы, поставленные перед фильмом.

2) С помощью «мозгового штурма» составьте список вопросов, которые вы хотели бы задать Жданову.

3) Попробуйте ответить на эти вопросы сами.

4) Выполните тест (см.: Приложение 9).

ЗАДАНИЕ 8 #

Сравните подходы: наркологический и психолого-педагогический Г.А. Шичко. Прокомментируйте, какие этапы в развитии зависимостей не учитываются в наркологическом подходе. Почему наркологический подход — это борьба с последствиями?

Наркологический подход	Подход Г.А. Шичко
—	Психологическая зависимость (запрограммированность)
—	Приобщение (часто болезненное)
Психическая зависимость	Привычка
Психическая и физическая зависимость	Потребность
Это — болезнь	Это — не болезнь

ЗАДАНИЕ 9

Обсудите в малых группах: В чём сходство и различия других теорий зависимостей: теория единого алгоритма зависимостей по А.Н. Карпову; психологическая теория зависимостей по В.А. Иванову; копинг-теория Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского; теории о нехимических зависимостях.

ЗАДАНИЕ 10 *

1) **Составьте письменно или устно краткое резюме по теме:** «Теории зависимостей от алкоголя, табака и наркотиков» (см. «Памятку»: Приложение 2).

2) **Послушайте отрывки** из лекции С.Н. Зайцева о созависимости и **напишите сочинение на тему:** «Как следует себя вести созависимым членам семьи, трудового или учебного коллектива?»

Ключи

1.1) зависимости, личность; **1.2)** идеи; **1.3)** лечение; **1.4)** наркотику; **1.5)** нормы; **1.6)** грехом; **1.7)** термином; **1.8)** употребление, психическая, дозы, физическая, последствия; **1.9)** расстройств, место; **1.10)** тяга, поступки, абстиненция, толерантности; **1.11)** средствам, токсикомания; стадии, частота, толерантность, зависимости, деградации, деградации, органов, вещества;

2: МКБ-10 — Международная классификация болезней 10 пересмотра, F-10 — 1-е место алкоголя в списке психических и поведенческих расстройств, F-17 — 7-е место табака в списке психических и поведенческих расстройств; **экспериментальное** или случайное (1-3 раза), **эпизодическое** (примерно 1 раз в месяц) и **регулярное** (для алкоголя 2 раза в месяц — это уже регулярное употребление);

3: знаменитый врач и патриот США Бенджамин Раш, который ещё два века тому назад ввёл понятие «аддикция»; англичанин Томас Троттер (1804) — один из первых врачей, который научным методом связал потребление алкоголя с возникновением болезненных изменений в организме; Джелинек (вторая половина XX в.) считал, что «*хронический алкоголизм — это любое употребление алкогольных «напитков», которое приносит вред самому пьющему, обществу или обеим сторонам*». Он выделял четыре стадии болезни и пять форм алкоголизма, обозначенных пятью первыми буквами греческого алфавита (альфа, бета, гамма, дельта и эпсилон); польский исследователь, доктор медицины Богдан Т. Воронович указывал, что о наличии никотиновой зависимости могут свидетельствовать непреодолимая тяга к курению, неспособность контролировать поступки, связанные с курением, физиологические симптомы синдрома отмены (абстиненция), развитие толерант-

ности, отказ от других источников получения удовольствия в пользу курения, продолжение курения вопреки вредным последствиям, но главное — зависимость наступает у человека курящего, т.е. она тоже является следствием употребления табачного наркотика; в России традиционно используются классификации зависимостей, связанные с делением на три стадии: классификации И.В. Стрельчук (1949); А.А. Портновой и И.Н. Пятницкой (1971); А.Ю. Егорова (2002); Е.С. Зайцева (2006).

4: зависимость — несвобода; химическая зависимость — зависимость от токсических веществ, изменяющих сознание; физическая зависимость — патологическая потребность; психическая зависимость — привычка; толерантность — переносимость больших доз наркотика; абстиненция — синдром отмены наркотика, физические и моральные страдания; созависимость по С.Н. Зайцеву — это «отказ от себя; концентрация внимания на болезни другого, увлеченность болезнью другого человека; отказ от удовлетворения своих жизненно важных потребностей; болезненное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека; это... любовь»;

5.3)в); 5.2)д); 5.3)з); 5.4)е); 5.5)ж); 5.6)б); 5.7)в); 5.8)г); 5.9)и);

6: психологическая зависимость — социально-психологическая запрограммированность на употребление алкоголя АТН; питьевая (курительная) установка — настроенность на употребление; питьевое (курительное) убеждение — уверенность, что употребление алкоголя и табака оправданно и даже необходимо; программа на употребление АТН отношение к тому, что пить/курить когда, где, сколько, с кем и т.п.; привычка — повторяющаяся стереотипная деятельность; потребность — условный рефлекс на ситуацию и время; вторичная установка — постоянная готовность выпить/закурить; алкоголизм — «психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питьевая запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нём, поглощение его»; алкоголик — «проалкогольно (питьево) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нём и поглощающий его»; курение — «психологическое расстройство, основными признаками которого являются: курительная запрограммированность, привычка к периодическому закуриванию в определённых ситуациях, потребность в курении и само курение табака»; курильщик прокурительно запрограммированный человек, привыкший к табаку, испытывающий потребность в нём и поглощающий его; трезвенник — человек, не имеющий запрограммированности на употребление алкоголя, табака и других одурманивающих веществ и не употребляющий их; воздержанник — человек, имеющий запрограммированность на употребление алкоголя, табака и других одурманивающих веществ, но не употребляющий их (например, по состоянию здоровья); «умеренное питание» — абсурдное сочетание, т.к. слово «умеренное» не может употребляться по отношению к чему-то отрицательному; опьянение — отравление токсичным веществом; стадии алкоголизма — стадии отравления; четыре «Пэ» — программа, привычка, потребность, потребление.

Тема 9. Социально-политические последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков

ЗАДАНИЕ 1 *

Дополните:

1) Алкогольная (табачная, наркотическая) ситуация — это круг я-----, связанный с употреблением алкоголя (табака, наркотиков);

2) Рассмотреть алкогольную ситуацию значит: изучить уровень употребления алкоголя, структуру потребляемых алкогольных изделий, возраст приобщения к алкоголю, распределение алкоголя по возрастному, половому и социальному признакам; статистику алкогольной смертности и основных последствий употребления алкоголя, проблему суррогатного алкоголя; понимать роль алкогольного капитала в развитии с-----;

3) Рассмотреть табачную ситуацию значит: изучить у----- употребления табака, с----- потребляемых табачных изделий, в----- приобщения к табаку, р----- потребителей табака по возрастному, половому и социальному признакам; с----- табачной смертности и основных последствий употребления табака; понимать роль табачного к----- в развитии ситуации;

4) Рассмотреть наркотическую ситуацию значит: изучить уровень употребления наркотиков, структуру потребляемых наркотиков, возраст приобщения к наркотикам, распределение потребителей наркотиков по в-----, п----- и с----- признакам; статистику наркотической смертности и основных п----- употребления наркотиков; понимать роль табачного капитала в развитии ситуации;

ЗАДАНИЕ 2 *

Прокомментируйте:

Что значат эти числа?

Алкогольная С.: 15- 18 л; 8 л; в 2 раза; каждая вторая...; 1995-2005 гг., в 5 раз; 95% рынка; за период ... цены снизились в 3-5 и более раз; 17 лет, 12-13 лет; на 15-20 лет короче среднестатистической; 1945-1995, 50 миллионов; 500-700 тысяч ежегодно; в 6-10 раз больше, нежели в европейских странах; превышает аналогичный показатель в США в 87,5 раза; распадается от 60 до 80% браков; большинство из 710 тысяч сирот.

Табачная С.: 95%, 4 транснациональные кампании; начинается в 8-10 лет; до 16 лет, в возрастной группе старше 16 лет; более 80% ... до 18 лет; 1/4...до 10 лет; 63%, 7%, 19% около 30%; около трети, 50%, до 70%, в выросло в 10 и более раз; 350-400 тысяч человек; до половины потребителей табака; 8-10 миллионов человек.

Наркотическая С.: от 75 до 80 т героина; 220 россиян становятся наркоманами; составляет 2,5; 6 или даже 15 миллионов человек; живёт в среднем 5-7 лет; в 28 лет; погибает 100 тысяч человек, из них 30 тысяч россиян, т.е. каждый третий.

Последствия: превышала примерно в 2 раза; с середины 90-х годов сократилось с 22, 3 до 13 млн., т.е. почти в 2 раза; продолжительность

жизни 61,4 года, 75 лет; со 148,9 миллионов человек в 1993 году до 141,9 миллионов в апреле 2009; смертность мужчин ... в три раза ниже; число женщин, состоящих на учёте с диагнозами «алкоголизм», «наркомания», «токсикомания» растёт на 30% в год; 8-10 лет тому назад, от 30 до 50 лет, снимать запои у 20-летних ...; из 100 выпускников школ в 2009 году... 90% английских мальчиков и только 42% российских.

ЗАДАНИЕ 3 *

Дайте определение понятиям: алкогольная ситуация; абсолютный алкоголь; душевое потребление; ожидаемая продолжительность жизни, «русский крест», «суррогатный алкоголь».

ЗАДАНИЕ 4 *#

Просмотр и обсуждение фильма: социальный ролик «Культура и антикультура».

I. Додемонстрационный этап. Посмотрите ролик «Культура и антикультура», подготовленный в институте психиатрии им. Сербского. Чем занимается институт им. Сербского? Как вы думаете, почему ролик называется «Культура и антикультура»? Какое отношение это имеет к психиатрии? Почему именно здесь был подготовлен такой ролик? В процессе просмотра найдите ответы на следующие вопросы.

II. Демонстрационный этап (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед демонстрацией фильма)

1) Кого обвиняют авторы ролика за отказ наших детей и молодёжи от традиционных национальных ценностей? Почему растут противоречия между поколениями?

2) Какие последствия имеет отказ от традиционных национальных ценностей для личности, семьи, общества? Почему?

3) В чём состоит сущность современной «массовой культуры»? Какие цели преследует такая культура? Что авторы относят к «технологиям демографического сдерживания»?

4) Какие альтернативы современной «массовой культуре» предлагают авторы фильма? Почему «массовую культуру» называют «культур интервенцией?»

III. Последемонстрационный этап (обсуждение в малых группах)

1) Ответьте на вопросы, поставленные перед фильмом.

2) С помощью «мозгового штурма» составьте список предложений, который вы хотели бы предложить для решения проблемы культур интервенции в России.

ЗАДАНИЕ 5 #

Мозговой штурм: В чём состоят особенности алкогольно-табачно-наркотической ситуации в молодёжной среде? Назовите не менее 10 признаков (см. Памятку): Приложение 5).

ЗАДАНИЕ 6 #

Обсудите в малых группах: Какие проблемы имеет сегодня Россия на международной арене? Почему алкогольно-табачно-наркотическая ситуация является опасной для национальной безопасности России? В чём

состоят главные противоречия момента? Почему нельзя и дальше мириться со сложившимся положением вещей? Что можно сделать уже сейчас на уровне личности, семьи, учебного или трудового коллектива, города, села, региона, страны?

ЗАДАНИЕ 7 *

1. Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «Социально-политические последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков (см. «Памятку»: Приложение 2).

2. Напишите сочинение на тему: «Какие меры по борьбе с пьянством, курением и наркоманией я бы принял, если бы был...»

Ключи

Алкогольная С.:

1.1) явлений; **1.2)** ситуации; **1.3.)** уровень, структуру, возраст, распределение, статистику, капитала; **1.4)** возрастному, половому, социальному, последствий;

2: 15-18 л — уровень потребления алкоголя в России начала третьего тысячелетия; Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что 8 литров абсолютного алкоголя — это тот порог, выше которого следуют серьёзные проблемы для общества и государства; Россия превысила этот порог примерно в 2 раза; каждая вторая бутылка алкоголя в России изготавливается нелегально; за период 1995-2005 гг. производство пива в России увеличилось в 5 раз; иностранным капиталом контролируется 95% пивного рынка в России; цены на крепкие алкогольные изделия по сравнению с советским периодом снизились в 3-5 и более раз; возраст приобщения к алкоголю снизился с 17 лет в советское время до 12-13 лет, в основном через пиво, шампанское и «энергетические напитки»; в среднем у лиц, регулярно употребляющих алкоголь, продолжительность жизни на 15-20 лет короче среднестатистической; с 1945 по 1995 гг., по расчётам специалистов, от алкоголя СССР и Россия потеряли свыше 50 млн. жизней; по причинам, связанным с употреблением алкоголя, в России ежегодно умирает 500-700 тысяч человек; прямые и косвенные алкогольные потери России в 6-10 раз больше, нежели в европейских странах; в России количество отравлений этиловым спиртом и его суррогатами за год является одним из самых высоких в мире и превышает аналогичный показатель в США в 87,5 раза; по причине употребления алкоголя распадается от 60 до 80% браков, что приводит к сиротству детей и их безнадзорности; ныне большинство из 710 тысяч сирот — социальные сироты при живых родителях.

Табачная С.: 95% российского табачного рынка контролируют 4 транснациональные кампании; приобщение к курению начинается в 8-10 лет, и до 16 лет в числе начавших курить подростков преобладают мальчики; в возрастной группе старше 16 лет чаще начинают курить девочки; более 80% курящих взрослых начали курить в возрасте до 18 лет, а четверть из них приобщилась к курению до 10 лет; в России начала третьего тысячелетия курит 63% мужчин; растёт и доля курильщиц среди женщин. Если в 1992 году в России курили лишь 7% женщин, то в 2008 году — уже 19%, а в мегаполисах — около 30%. Женское курение с начала 90-х годов выросло в 3-5 раз, и эта негативная тенденция продолжает нарастать; в малых городах курят до трети школьников, в больших (Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург) курят почти 50% школьников. В ПТУ процент курящих достигает 70%. Уровень курения среди школьников вырос в 10 и более раз; от болезней, связанных с курением табака в России ежегодно умирает 350-400 тысяч человек; табак убивает до половины употребляющих его людей. Если нынешние тенденции по распространению курения табака сохранятся, то табак будет ежегодно во всем мире убивать 8-10 миллионов человек.

Наркотическая С.: по оценкам ООН, ежегодно от 75 до 80 т героина, признанного наиболее опасным из общераспространённых наркотиков, — находит своих жертв в России; по данным Федеральной службы по контролю над оборотом наркотиков (ФСКН) Россий-

ской Федерации, ежедневно около 220 россиян становятся наркоманами; по разным оценкам, общее количество наркоманов в России составляет 2,5; 6 или даже 15 млн. человек; возраст начала приобщения к наркотикам в России, согласно большинству источников, 14-16 лет; после приобщения к героину наркоман живёт в среднем 5-7 лет; средний возраст погибшего от героина россиянина — 28 лет; в мире от героина ежегодно погибает 100 тысяч человек, из них 30 тысяч россиян, т.е. каждый третий.

Последствия: на рубеже тысячелетий смертность в России превышала рождаемость примерно в 2 раза; с середины 90-х годов число детей школьного возраста в России сократилось с 22,3 до 13 млн, т.е. почти в 2 раза; ожидаемая продолжительность жизни мужчин в России в 2009 году составила 61,4 года, в развитых странах она 75 лет; по данным Росстата, Федеральной службы государственной статистики, численность населения России неуклонно сокращается: со 148,9 млн. человек в 1993 году до 141,9 млн. в апреле 2009; мужская смертность в российских местах лишения свободы в 3 раза ниже, чем на воле, потому что там не пьют и не колются; в областном Липецком наркодиспансере неуклонно растёт число женщин, состоящих на учёте с диагнозами «алкоголизм», «наркомания», «токсикомания» (прирост до 30% в год); если 8-10 лет тому назад основной возраст запойных форм алкоголизма среди женщин в областном Липецком наркодиспансере был от 30 до 50 лет, то сегодня приходится снимать запои у 20-летних; ВОЗ прогнозирует, что при сохранении сегодняшних тенденций из 100 выпускников школ в 2009 году до пенсии доживут 90% английских мальчиков и только 42% российских.

Тема 10. Немедицинские методы и методики избавления от зависимостей

ЗАДАНИЕ 1 *

Дополните:

1) питейная и курительная запрограммированность — это такая и----- сознания проалкогольными и протабачными измышлениями, которая побуждает человека совершать объективно неоправданные, противоестественные и многосторонне в----- поступки — пить отравляющие жидкости, содержащие яд и наркотик этанол, заглывать ядовитый табачный дым;

2) изучая природу алкоголизма, Шичко приходит к выводу, что целью любых противоалкогольных м----- должны быть не фантастические умеренное или «культурное питьё», а т-----, причём предпочтительно — сознательная. Сознательные трезвенники из бывших алкоголиков, как был убежден по собственному опыту Г.А. Шичко, не нуждаются в реабилитации, они г----- своим положением и добровольно пропагандируют моральный образ жизни;

3) алкоголик и курильщик, по Г.А. Шичко — не больные, а заблудившиеся люди, которым он должен помочь на своих занятиях вернуться к естественной трезвости. Поэтому на его занятиях проводилось не лечение алкоголиков и курильщиков, а «и-----». Оружие Шичко — не лекарства. Г.А. Шичко, использует все виды С-----: услышанное, увиденное, произнесенное и написанное собственной рукой;

4) по сути, в основе методики Г.А. Шичко — метод у----- с опорой на разные виды речевой деятельности. Элементы внушения и самовнушения здесь имеются, но не являются основными;

5) особенностью методики является то, что *запрета на курение и употребление алкоголя нет*. Слушателям даётся д----- д----- информация по проблеме и *предлагается методика а-----*. проблемы с помощью написания дневников, открытых обсуждений в группе;

6) особенностью метода убеждения по В.И. Гринченко является *доказательство от п-----* что, по мнению автора, создает внутренний психологический конфликт и способствует положительному выбору.

ЗАДАНИЕ 2 *

Соотнесите:

Методика избавления от химических зависимостей Г.А. Шичко

1) Питейную или проалкогольную запрограммированность образуют:	а) усвоение достоверных сведений по проблеме; формирование на их основе взглядов и убеждений, относящихся не только к алкогольной и курительной проблемам; освобождение от питейной (алкогольной), курительной и иной запрограммированности, привычки к алкоголю, никотину, другим наркотикам, потребности в них.
--	---

2) Сущность методики избавления от зависимости состоит в следующем:	б) <i>настроенность или установка</i> на употребление спиртного, <i>программа</i> отношения к нему (что пить? сколько? где? и т.п.) и <i>проалкогольное убеждение</i> .
3) В процессе занятий достигается:	в) написание подробной автобиографии; в ведении дневников (ответов на специально разработанные вопросы); проведение бесед и разбор анкет и дневниковых записей; выработка трезвеннических убеждений; проверка знаний, взглядов, убеждений
4) Занятия по Г.А. Шичко проводятся по следующей схеме:	г) на первом часе — чтение дневников и выступления выпускников курсов, избавившихся от вредных привычек, работа со словарем трезвенника и некурильщика;
	на втором — анализ анкет и дневников слушателей курсов, где даются советы и рекомендации, объясняющие и закрепляющие полученные знания.
	на третьем часе — новый материал по изучаемым проблемам. Начинаются и заканчиваются занятия ауто-тренингом.
	На одном из занятий даётся психологический текст на внимание, на другом — карта обследования, где слушатели самостоятельно определяют степени и стадии бывшего отравления (опьянения) себя алкоголем. К восьмому занятию они пишут сочинение на тему: «Что хорошего дали курение и употребление алкоголя мне, семье, родственникам, знакомым, трудовому коллективу и обществу». А к десятому занятию сочинение на тему: «Почему люди пьют и курят, зная о вреде никотина и алкоголя?». По этим сочинениям проводятся практические занятия — семинары, где слушатели уже открыто выступают перед своими соратниками.

ЗАДАНИЕ 3 *

Согласитесь или опровергните:

1) Фонд им. Г.А. Шичко в г. Екатеринбурге работает с наркоманами. — Да/Нет;

2) Нравственная притча в методике В. Дружинина является отправной точкой для размышлений о добре и зле, любви и дружбе, взаимоотношениях детей и родителей, смысле жизни и т.д. — Да/Нет;

3) В Фонде понимают, что для успешного избавления от наркомании созависимых членов семьи лучше не привлекать. — Да/Нет;

4) Сущность альтернативного подхода к методу Г.А. Шичко состоит в том, что при оказании помощи в решении другой проблемы, например,

коррекции зрения, снижении веса, очищении организма и т. п., попутно реализуется задача избавления от алкогольной и табачной зависимостей. — Да/Нет;

5) Сущность метода духовно ориентированной психотерапии в форме целебного зорока на православной основе состоит в воцерковлении и принятии церковного обета или зорока. — Да/Нет;

6) В Душепопечительском Православном Центре основной упор в реабилитации делается на религиозно-духовном возрождении личности, её семейно-бытовой и социально-трудовой адаптации, на верности отечественным культурным традициям, своим корням. — Да/Нет;

7) Г.Н. Сытин осуществляет избавление от алкоголизма и курения на основе программы 12 шагов. — Да/Нет;

8) Нарколог С.Н. Зайцев лечит курительную зависимость таблетками. — Да/Нет;

9) Главной причиной того, что люди начинают пить и курить, А. Карр считает «промывание мозгов», ложное убеждение в том, что пить и курить — самые естественные на свете занятия. Метод «легкий способ» фактически является методом убеждения. — Да/Нет.

ЗАДАНИЕ 4 *

Назовите:

- 1) три девиза Г.А. Шичко;
- 2) пять основных черт патогенного мышления по Ю.М. Орлову;
- 3) основные черты саногенного мышления по Ю.М. Орлову.

ЗАДАНИЕ 5 *#

Прослушивание и обсуждение отрывков из аудио книг:

С.Н. Зайцев «Зеркало для курильщика»

А. Карр «Лёгкий способ бросить курить».

I. *До прослушивания.* Что вы знаете о С.Н. Зайцеве? Приходилось ли вам читать его книги или слушать аудиокниги? Ваше мнение? Что вы знаете об А. Карре? Читали ли вы его книги? Слушали ли аудиокнигу? Смотрели ли вы видеофильм о методе А. Карра? Прослушайте отрывки из аудиокниг С.Н. Зайцева «Зеркало для курильщика» и А. Карра «Лёгкий способ бросить курить». В процессе прослушивания найдите ответы на следующие вопросы.

II. *Этап прослушивания (ведётся поиск ответов на вопросы, предложенных перед прослушиванием).*

1) Почему А. Карр считает, что главной причиной, заставшей закурить лично его и многих других людей, является «промывание мозгов»?

2) Какие главные причины курения называет С.Н. Зайцев?

3) В чём сходство и различие мнений о причинах курения обоих авторов?

4) Почему авторы так много говорят о причинах, заставивших людей закурить?

5) В чём сходство и различия методик избавления от курения обоих авторов?

6) Почему их подходы к избавлению от курения можно назвать методом убеждения?

7) Какие конкретные приёмы избавления курения предлагают авторы.

III. После прослушивания (обсуждение).

1) Почему так важно, чтобы курильщик сам захотел бросить курить?

2) Кому из близких и знакомых вы могли бы помочь, используя методы С.Н. Зайцева и А. Карра?

ЗАДАНИЕ 6 #

Мозговой штурм: В чём состоят особенности немедицинских методов и методик избавления от зависимостей? Назовите не менее 10 признаков (см. Памятку»: Приложение 5).

ЗАДАНИЕ 7 #

Обсудите в малых группах: Какому из немедицинских методов избавления от зависимостей вы бы отдали предпочтение и почему?

ЗАДАНИЕ 8 *

1) Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «Медицинские методы и методики избавления от зависимостей (см. «Памятку»: Приложение 2).

2) Напишите сочинение на тему: «Как я могу/смог помочь своему другу/маме/папе бросить курить».

Ключи

1.1) искаженность; вредные; 1.2) мероприятий; трезвость; гордятся; 1.3.) избавление; слова; 1.4) убеждения; 1.5) достаточная; достоверная, анализа; 1.6) противного; 2.1)б); 2.2)в); 2.3)а); 2.4)г); 3.1) да; 3.2) да; 3.3) нет; 3.4) да; 3.5) да; 3.6) да; 3.7) нет; 3.8) нет; 3.9) да; 4.1)«Спешите делать добро!», «Выбрался сам — помоги другому!», «Если не я, то кто?!»; 4.2) обидчивость, мстительность, ревность, бесконтрольность, отрыв от реальности; 4.3) тренировка в хороших мыслях и делах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Тест к фильму «Человеческая жизнь — главное чудо»

1. Выберите правильный ответ (1). В зачатии ребёнка участвуют:

- 1) 10 женских половых клеток;
- 2) 2 половые клетки;
- 3) сотни половых клеток;
- 4) одна половая клетка.

2. Выберите правильный ответ (1). В зачатии ребёнка участвуют:

- 1) мужских половых клеток;
- 2) одна мужская половая клетка;
- 3) сотни тысяч половых клеток;
- 4) миллионы мужских половых клеток.

3. Выберите правильный ответ (1). Авторы фильма ведут речь о зародыше как человеческом существе:

- 1) сразу после зачатия;
- 2) после того, как зародыш опустился в матку женщины;
- 3) после того, как у него сформировались все органы и систему организма;
- 4) после того, как появились импульсы мозга.

4. Согласитесь или опровергните (7):

- 1) Сердцебиение плода начинается на сроке 8 недель. — Да/Нет;
- 2) Мозг ребёнка начинает посылать импульсы в 3 месяца. — Да/Нет;
- 3) Плод полностью сформирован и ему остается только расти в 7-8 недель. — Да/Нет;
- 4) Кровь ребёнка образуется из крови матери. — Да/Нет;
- 5) В утробе матери ребёнок слышит окружающий мир и даже узнает голос отца. — Да/Нет;
- 6) Ребёнок в утробе матери дышит легкими за счёт кислорода, получаемого из крови матери. — Да/Нет;
- 7) Совместимо ли зачатие и вынашивание ребёнка с употреблением алкоголя, табака и других наркотиков. — Да/Нет.

5. Ответьте на вопросы (9):

- 1) Как называется плод сразу после зачатия? Ответ: _____
- 2) Сколько женских половых клеток участвует в зачатии? Ответ: _____
- 3) Сколько мужских половых клеток участвует в зачатии? Ответ: _____
- 4) На какой день после зачатия зародыш по маточным трубам опускается в матку? Ответ: _____
- 5) На каком сроке беременности начинает биться сердце плода? Ответ: _____
- 6) На каком сроке беременности мозг плода посылает импульсы? Ответ: _____

7) На каком сроке беременности плод полностью сформирован, и ему остается только расти? Ответ: _____

8) Что принципиально отличает человека от прочих живых существ? Ответ: _____

9) Почему курящие и употребляющие алкоголь женщины часто не бросают курить и пить даже во время беременности? Ответ: _____

Всего ответов: 19

Число правильных ответов: N

В процентах: $X = (N \cdot 100) : 19$

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Памятка «Как написать резюме»

Резюме — это конспект лекции, книги и т.п. Это — выделение главных мыслей, и хорошее резюме дает представление о том, о чем была лекция, книга и т.п.

Алгоритм составления резюме состоит в следующем:

1. Внимательно прочитайте задание. Вам надо только резюмировать текст или также интерпретировать его? Уточните, краткое это резюме или просто резюме. Обычное резюме составляет? часть от текста оригинала.
2. Бегло прочитайте текст с охватом общего содержания (первое прочтение).
3. Прочитайте текст во второй раз. Попытайтесь понять главную цель автора: проинформировать, убедить, доказать, развлечь и т.п. Подчеркните основные мысли. Сделайте карандашом пометки на полях, чтобы подытожить главные мысли абзаца в нескольких словах.
4. Обратите внимание, сколько места выделяет автор тому или иному вопросу. Если одному вопросу выделяется 2 страницы, а другому — 2 абзаца, это значит, что автор придает большее значение первому вопросу. Это следует учитывать при составлении резюме.
5. Напишите черновик своего резюме, назвав автора и его книгу или статью, а также издание, в котором она опубликована. Если говорится о книге, следует сказать несколько слов и об авторе.
6. Основное содержание резюме включает главные пункты статьи или книги, и если позволяет пространство, также некоторые примеры и факты, доказывающие эти идеи. Заключение статьи должно совпадать с заключением вашего резюме.
7. Опустите второстепенные детали.
8. Если вы хотите передать дух статьи или книги, включите цитату: полную или сокращенную.
9. Резюме можно ещё больше сократить, убрав все повторы, но не в ущерб логике изложения и ясности языка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Тест к фильму «7 смертных грехов»

1. Дополните (8):

- 1) грех это б-----;
- 2) закон — это з----- Божьи;
- 3) грех р----- каждого из нас и всю человеческую цивилизацию в целом;
- 4) 7 смертных грехов — это м-----, они создают поле для греховной жизни в целом;
- 5) совесть — это г--- Божий в человеке;
- 6) г--- осуждают все религии;
- 7) наш предок впадал в состояние гнева, когда его жизни что-то угрожало, сегодня, чтобы о-----, бывает достаточно одного косога взгляда или неосторожного слова;
- 8) п----- гнев направлен на защиту и спасение слабых, угнетенных, беззащитных, на защиту родины от нападения врагов.

2. Выберите правильный ответ (1). Современный взгляд учёных на геноцентризм состоит в следующем:

- 1) гнев естественен, сопротивляться ему бесполезно и незачем;
- 2) гнев естественен, но ему надо сопротивляться;
- 3) гнев — это патология, и ему надо сопротивляться;
- 4) гнев естественен, но человек, который живёт вне ответственности и позволяет гневу управлять собой, а не наоборот, становится животным.

3. Назовите: какие 5 других понятий включает понятие «грех» в Православии? (5) Ответ: _____

4. Назовите: 4 заболевания, к которым приводит гнев (4). Ответ: _____

5. Назовите: какой промежуток времени является самым решающим в проявлении гнева? (1) Ответ: _____

6. Назовите: какой самый главный шаг для преодоления греха? (1) Ответ: _____

7. Назовите: список 7 смертных грехов в Христианстве (7). Ответ: _____

8. Соотнесите (13):

Кому принадлежит высказывание?	
1) Митрополит Антоний Сурожский	а) Самой главной проблемой современного мира является утрата понятия о грехе
2) Плутарх	б) Каждый из нас по наследству получает свойства души и тела от всех предков, начиная с Адама и Евы, но от нас зависит, что мы из них сделаем.
3) Коран	в) Пусть сильный не обижает вдов и сирот.
4) Буддизм	г) Человек освобождается от греха, раскаявшись в его свершении. Не следует совершать его опять, ибо человек очищается прекращением греховных действий.

5) Законы Ману	д) Главный грех — нежелание знать истинное устройство мира и законы, управляющие Вселенной. Остальные грехи... — порождение этого великого греха.
6) Апостол Павел	ж) Если говорим, что не имеем греха, обманываем себя, и истины нет в нас.
7) Иоанн Богослов (1) *	з) Если человеку не удастся побороть недозволенные желания и прогнать их, он навлечет на себя гибель. В конце концов, он навлечет гибель на этот мир и вселенную
8) Дхаммапада, священная книга буддистов	е) Умный человек не примет яду и тем более не совершит греха.
9) Иоанн Богослов (2)	и) Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которое не хочу, делаю.
10) Митрополит Московский и Всея Руси Кирилл	й) Нет зверя свирепее человека, совмещающего в себе дурные страсти и власть.
11) Блаженный Августин	к) Злой человек прежде повредит себе, чем повредит другому.
12) Древние шумеры	л) Не делай другим того, чего не хочешь, чтобы сделали тебе.
13) Пифагор, древнегреческий философ и математик	м) Любите друг друга, этого довольно с вас.

9. Дополните (11): **

1) Православная Церковь считает смертным любой грех, в котором человек не р----- . При постоянном повторении эти грехи становятся страстью, что приводит к с----- души еще при жизни;

2) по православному учению, «вольный грех» совершается человеком, знающим, что это грех, но идущим против своей с-----;

3) главная мораль каждого спектакля о 7 смертных грехах средневекового театра «Моралите» состоит в следующем: «Разумные люди идут по пути д-----, неразумные становятся жертвами п-----»;

4) каждый православный человек п-----, что ад начинается здесь и сейчас;

5) наш мир устроен так, что мы постоянно совершаем выбор между Добром и Злом, Богом и Дьяволом, и это совсем не м-----;

6) последние открытия в к----- физике подтверждают постулат всех религий о существовании невидимого д----- мира. Приборы фиксируют не только положительную энергию, но и не менее мощную отрицательную, не только созидательную, но и разрушительную. Это говорит о существовании антимира. Может быть, это и есть то, что издавна называют т----- с-----.

10. Почему грехи называются смертными? (1) Ответ: _____

11. Какое место занимает гнев в иерархии современных грехов, согласно опросу, проведенному среди граждан Великобритании? (1)

Ответ: _____

12. Соотнесите (7):

Согласно учению Фомы Аквинского, 7 смертных грехов побеждаются:	
1) Гордость	а) щедростью
2) Алчность (жадность)	б) умеренностью, воздержанием
3) Зависть	в) любовью
4) Гнев	г) надеждой и верой
5) Чревоугодие	д) самоконтролем
6) Блуд (похоть)	е) добротой
7) Уныние	ж) смирением

Примечания:* В таблице приводится 2 высказывания Иоанна Богослова. (1) означает первое, которое встречается в колонке справа, (2) следующее по счету в колонке справа.

** Частично правильный, неполный ответ засчитывается как полностью неправильный.

Всего ответов: 60

Число правильных ответов: N

В процентах: $X = (N \cdot 100) : 60$

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Памятка «Как провести «мозговой штурм»

Мозговой штурм оправдан, прежде всего, тогда, когда необходимо выбрать правильный ответ из списка возможных: при выработке понятий, решений, предложений и т.п.

Разбейтесь на группы 3-5 человек. Выберите спикера и секретаря. Все остальные — генераторы идей. Составьте список любых ответов, которые придут на ум, уберите внутреннего критика и записывайте без страха сказать что-то не так. Прочитайте список еще раз, уберите лишнее, сократите число идей до трех. Пусть спикер от лица вашей группы огласит список ваших идей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Тест к фильму «Сущность табакокурения»

1. Согласитесь или опровергните (7).

1) Обычай курить табак впервые появился в цивилизациях, практикующих человеческие жертвоприношения и черномагические ритуалы. — Да/Нет;

2) Главной целью экспедиции Колумба было открытие новые торговых пути с потенциальной готовностью грабить и убивать. — Да/Нет;

3) Цивилизация индейцев, по мнению авторов фильма, так легко пала потому, что держалась на ложных основаниях — человеческих жертвоприношениях и черномагических ритуалах. — Да/Нет;

4) Матросы Колумба заразились вредной и опасной привычкой курить табак у завоеванных индейцев. — Да/Нет;

5) Привычка курить табак существовала в Европе и до Колумба?. — Да/Нет;

6) Первыми курильщиками табака в Европе были портовые проститутки, матросы и прочий люд низкого происхождения. — Да/Нет;

7) Распространению привычки нюхать табак среди дворянского сословия способствовал миф, сфабрикованный производителями табака, о его лекарственных свойствах. — Да/Нет.

2. Назовите: в каком веке курение табака впервые появилось в Европе? (1) Ответ: _____

3. Выберите правильный ответ (1). Когда табак впервые появился в России?

1) одновременно с остальной Европой;

2) в эпоху смут и лжедмитриев;

3) при Петре I,

4) при Иване Грозном.

4. Согласитесь или опровергните (5). Распространению табака в России способствовали:

1) жесткие меры, принимаемые русскими царями по отношению к распространителям и курильщикам табака. — Да/Нет;

2) личное пристрастие Петра I к табаку, который он научился курить будучи в Европе. — Да/Нет;

3) наркотические свойства табака, вызывающего быстрое привыкание. — Да/Нет;

4) доходность табачного бизнеса. — Да/Нет;

5) мифы о пользе табака. — Да/Нет.

5. Исключите неправильный ответ (1). Какие события второй половины XIX и в течение XX столетий способствовали распространению курения в России?

1) строительство табачной фабрики «Ява» в Москве;

2) русско-японская война;

3) Первая и Вторая мировые войны;

4) массовое внедрение зарубежных фирм в российскую табачную промышленность;

5) массовое распространение курения среди детей, женщин и молодежи.

6. Выберите правильный ответ (1). Почему размер папиросы в Первую мировую войну соответствовал калибру патрона?

1) для того, чтобы показать курильщикам, что папиросы — это тоже орудие уничтожения;

2) чтобы было удобно набивать папиросу табаком;

- 3) чтобы в случае необходимости перестроить производство одного средства массового уничтожения на другое с наименьшими затратами;
- 4) чтобы был выше эффект от курения табака.

7. Выберите два правильных ответа (2). Как формулировал свою «мирную» политику Адольф Гитлер в отношении славян?

- 1) никаких прививок, никакой медицины, никакого образования;
- 2) поднимем культуру славян на европейский уровень;
- 3) только водка и табак;
- 4) сохраним славянскую цивилизацию для потомков.

8. Исключите неправильный ответ (1). Почему именно табак из всех наркотиков выбран политическими и экономическими эксплуататорами человечества для массового распространения?

- 1) он почти безвреден;
- 2) он не дает таких же быстрых и заметных физических последствий, как алкоголь и наркотики;
- 3) он позволяет манипулировать армией курильщиков, зависимых от табака и готовых на все ради своего пристрастия;
- 4) он позволяет иметь гарантированную прибыль от курильщиков в течение всей их жизни, потому что от наркотической зависимости от табака избавиться очень трудно.

9. Согласитесь или опровергните (12):

- 1) насаждение курение табака — это разновидность войны, приводящей к массовому оглуплению и уничтожению людей. — Да/Нет;
- 2) главной мишенью табачного капитала являются дети и молодежь, т.к. именно из них формируется новая армия курильщиков, именно они являются гарантией для получения все новых прибылей в будущем. — Да/Нет;
- 3) курение табака отупляет настолько, что человек теряет совесть. — Да/Нет;
- 4) курение табака — это нарушение главной христианской заповеди любви к ближнему. — Да/Нет;
- 5) курение табака — это форма низменного группового поведения, которое быстро переходит в личное пристрастие к табаку. — Да/Нет;
- 6) когда люди курят вместе, им легче заключить сомнительную с точки зрения нравственности сделку. — Да/Нет;
- 7) курильщик всегда оставляет за собой грязные следы — плевки, окурки, пустые пачки из-под сигарет, испорченный воздух. — Да/Нет;
- 8) курение табака — это дикий обычай, который сформировался, по историческим меркам, сравнительно недавно, и от этого порока необходимо отказаться всем здравомыслящим людям. — Да/Нет;
- 9) курение табака подобно сознательному членовредительству, когда человек, даже зная, что это может для него и близких плохо кончиться, продолжает отравлять табаком себя и окружающих. — Да/Нет;
- 10) курящий перестает различать добро и зло. — Да/Нет;
- 11) курение разрушает или извращает творческие способности. — Да/Нет;

12) Всемирная организация здравоохранения считает курение психическим расстройством. — Да/Нет.

10. Закончите фразу (13):

1) Лев Толстой писал, что люди пьют и курят для того, чтобы «заглушить с-----»;

2) курить — это все равно что «ставить свечу демону и палачу на алтаре своего л---»;

3) курение — символ п----- — я такой же как все;

4) курение — это подсознательное стремление к с-----;

5) курение разрушает в человеке фундаментальную жизненную э-----;

6) свой энергетический голод курильщик восполняет по закону сообщающихся сосудов за счёт своих б-----;

7) курильщик не может передать достаточно жизненной энергии своим д-----;

8) курильщик — это ухарь и герой по мелочам и т--- в серьезных решениях;

9) курение приводит к обвальному снижению с-----;

10) доходы мирового табачного бизнеса с 1965 года по 2008 у----- более чем в 2 раза;

11) только московские курильщики в начале XXI века тратили на т---- 14 миллиардов 600 миллионов рублей в год;

12) на свои сверхприбыли табачный капитал покупает с----- и «свободных» СМИ, пропагандирующих курение, и лжеученых, сочиняющих мифы о безвредности сигарет, и продажных представителей властей, закрывающих глаза на эту проблему;

13) табачный капитал финансирует производство и продажу о-----.

11. Назовите: 3 наиболее доступных для исполнения мероприятия по борьбе с курением табака, которые можно и нужно выполнить в первую очередь (3):

1) принять личное решение не курить;

2) добиваться исполнения существующего закона «Об ограничении курения табака» (не курить в общественных местах, не продавать табак лицам моложе 18 лет, не торговать табаком вблизи детских и учебных учреждений и т.п.);

3) содействие сокращению курения в конкретных учебных заведениях, учреждениях, предприятиях, таких как лишение льгот курильщиков и поощрение некурящих, применение мер морального воздействия и т.п.;

4) просвещение и пропаганда некурения в учебных заведениях, в местных СМИ и на улицах;

5) полный запрет табачной рекламы в СМИ и на улицах на государственном уровне, за исключением специализированных мест, где торгуют табаком;

6) торговлю табаком осуществлять только в немногих специализированных магазинах;

7) на пачках с табаком размещать предупредительные картинки и надписи;

8) запрещать представителям табачного капитала участвовать в разработке законов по ограничению курения табака.

12. Выберите нужный ответ. Курите ли вы? — Не пробовал ни разу. Пробовал 1-3 раза. Курю иногда в кругу друзей. Курю как один, так и с друзьями.

13. Выберите нужный ответ. Хотите ли отказаться от курения табака. — Да/Нет.

14. Выберите нужный ответ. Требуется ли вам помощь в отказе от курения табака? — Да/Нет.

Всего ответов: 47

Число правильных ответов: N

В процентах: $X = (N \cdot 100) : 47$

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Тест к фильму «Калибр 7,62»

1. Согласитесь или опровергните (8):

1) Современные табачные кампании крайне озабочены состоянием здоровья людей. — Да/Нет;

2) Современные технологии производства табака вред от табачных изделий сводят к минимуму. — Да/Нет;

3) «Лёгкие», «сверхлёгкие» и «гламурные сигареты» делаются из высококачественного растительного сырья. — Да/Нет;

4) Стоимость одной тысячи штук сигарет крайне высока. — Да/Нет;

5) Производители сигарет делают все, чтобы угодить своим клиентам. — Да/Нет;

6) В продвижении табачной продукции современные табачные кампании используют исключительно честные и прозрачные технологии. — Да/Нет;

7) Во всем мире заговор табачников против человечества уже раскрыт, кроме России и некоторых других стран. — Да/Нет;

8) Табачников интересуют главным образом две вещи: как не потерять свой бизнес и как извлечь максимальную прибыль. — Да/Нет.

2. Дополните (5): Интересы табачных компаний лоббируются на всех у----- . На огромные барыши, полученные от продажи сигарет, табачники п----- и лжеученых и продажных журналистов, и политиков, а также государственных чиновников. Поэтому борьба с коррупцией — это дело государственной в----- . Во всем мире самой действенной мерой в борьбе с коррупцией считается к----- имущества, нажитого несправедливым путем. В России такой з----- Государственной Думой до сих пор не принят.

3. Ответьте на вопросы, используя слова и выражения из «Корзины»*. Некоторые из них могут быть использованы более одного раза (9):

1) Что предлагают курильщикам табака производители сигарет в новейшей истории? Ответ: _____

2) Современные табачные изделия менее вредны, чем традиционные? Ответ: _____

- 3) Что такое «восстановленный табак»? Ответ: _____
- 4) Что курят любители «гламурных» и «легких» сигарет? Ответ: _____
- 5) Почему «гламурные», «легкие» и «сверхлегкие» сигареты «благоухают» и «приятны» на вкус? Ответ: _____
- 6) Почему Россия стала мировым лидером по употреблению табака? Ответ: _____
- 7) Почему табачные кампании сделали своей мишенью в России детей и женщин? Ответ: _____
- 8) Какую роль в этом играет лоббирование интересов табачных компаний на всех уровнях, в том числе в Государственной Думе РФ? Ответ: _____
- 9) Курить или не курить — личный выбор каждого? Ответ: _____

***Корзина:** коррупция на всех уровнях; это — выбор табачников, который они сделали вместо вас; бумагу, пропитанную «химией» и специально обработанную самую ядовитую часть табачного листа, которую раньше выбрасывали, — «жилку»; суррогат табака и отходы табачного листа; «Нет»; большинство российских мужчин и так курят (62-70%); в их состав входят химические вкусовые добавки и ароматизаторы; во всем мире заговор табачников против людей раскрыт, их сильно потеснили, и в России они нашли новый рынок сбыта; ведущую;

Всего ответов: 22

Число правильных ответов: N

В процентах: $X = (N * 100) : 22$

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Тест к отрывку из фильма А. Бузаладзе «Эксперименты с телом»

1. Согласитесь или опровергните (5):

- 1) «энергетические напитки» содержат ударные дозы кофеина«- Да/Нет;
- 2) «энергетические напитки» содержат алкоголь и нередко психотропные вещества. — Да/Нет;
- 3) «энергетические напитки» предназначаются детям. — Да/Нет;
- 4) «энергетические напитки разрешены во всех странах». — Да/Нет;
- 5) можно ли назвать «энергетические напитки ядами? — Да/Нет.

2. Дополните (5): «Энергетические напитки» — это в----- д----- . Регулярное у----- «энергетических напитков» вызывает тяжёлые расстройства и заболевания. Ударная доза «энергетического напитка» может привести к внезапной с----- . Детям «энергетические напитки категорически П----- .

3. Назовите: 4 тяжелых расстройства, к которым может привести употребление «энергетических напитков»? (4) Ответ: _____

4. Назовите: каково содержание алкоголя (в процентах) в «Ягуаре»? (1) Ответ: _____

5. Назовите: каково содержание кофеина в 0,5 л баночки «энергетического напитка»? (1) Ответ: _____

6. Назовите: какому количеству чашечек кофе соответствует количество кофеина, содержащегося в 0,5 литра «энергетического напитка»? (1) Ответ: _____

7. Выберите 2 правильных ответа (2). Кому выгодно производство и реализация «энергетических напитков»? Это выгодно:

- 1) потребителям;
- 2) производителям;
- 3) государству;
- 4) продавцам.

8. Выберите правильный ответ (1). Как защитить себя от «энергетических напитков»? Нужно:

- 1) употреблять их только изредка;
- 2) употреблять их можно, но в малых количествах;
- 3) главное — не давать их детям;
- 4) военный допинг вообще не следует использовать в качестве «напитка».

9. Выберите правильный ответ (1). Самое социально опасное последствие однократного употребления даже не очень большой дозы «энергетического напитка» детьми и подростками. Это:

- 1) внезапная смерть;
- 2) инсульт;
- 3) инфаркт;
- 4) внезапная вспышка агрессии.

Всего ответов: 21

Число правильных ответов: N

В процентах: X = (N*100):21

ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Тест к фильму «Курение разрушает спирали ДНК»

1. Дополните (5):

1) табачные яды атакуют в организме важные биологические м-----: ДНК, белки, ферменты (энзимы);

2) внедряясь в ДНК, в частности, б-----, который входит в состав табачного дыма, распирает молекулу ДНК изнутри, раскручивает её спирали, а взамен образует другие спирали;

3) это и есть м-----, которые происходят на уровне ДНК, что приводит к разрушению организма, заболеваниям и ранней смерти;

4) эти мутации могут быть вызваны и пассивным курением, то есть у людей некурящих, но вынужденных вдыхать чужой табачный дым;

5) но самое страшное — эти мутации могут передаваться по н-----!

2. Согласитесь или опровергните (5):

1) по мнению профессора, курить или не курить — личное дело каждого. — Да/Нет;

2) согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, курильщик укорачивает свою жизнь на 12-15-20 лет. — Да/Нет;

3) случаи с соседом-дедушкой, который « всю жизнь курил и прожил 95 лет », являются уникальными. — Да/Нет;

4) по словам профессора, по законам больших чисел, поражение организма при курении табака наступает в 30 процентах случаев. — Да/Нет;

5) большая наука знает точно: курение табака — это убийство и самоубийство. -Да/Нет.

3. Исключите неправильный ответ (1). Курение — это большая этическая проблема, потому что:

1) мутации в ДНК, вызванные курением табака, могут передаваться по наследству;

2) пассивное курение лишь немногим менее опасно, чем курение для самого курильщика;

3) самое главное — свобода выбора, ущемление права человека на курение противоречит принципам демократического общества;

4) правильный выбор тот, который отвечает интересам большинства живущих людей и будущих поколений.

Всего ответов: 11

Число правильных ответов: N

В процентах: $X = (N \cdot 100) : 11$

ПРИЛОЖЕНИЕ 9. Тест к фильму «Правда о табаке» (лекция В.Г. Жданова)

1. Согласитесь или опровергните (22):

1) табачный дым содержит токсичные, канцерогенные и мутагенные яды. — Да/Нет;

2) спазм сосудов является защитной реакцией организма на поступление табачных ядов. — Да/Нет;

3) спазм сосудов при поступлении табачного дыма является своеобразной гимнастикой, которая тренирует сосуды. — Да/Нет;

4) если курильщик употребляет алкоголь, то это нейтрализует вредное воздействие табачного дыма. — Да/Нет;

5) алкоголь плюс табак это — гарантированная быстрая верная смерть. — Да/Нет;

6) курение приводит к гангрене нижних конечностей. — Да/Нет;

7) курение приводит к бесплодию и импотенции. Да/Нет;

8) курение — вид наркомании; курильщик — табачный наркоман. — Да/Нет;

9) табак и алкоголь — это наркотики, которые приводят к нелегальной наркомании. — Да/Нет;

10) курильщик отдает табачной мафии свои деньги и здоровье, а взамен получает лишь проблемы и болезни. — Да/Нет;

11) покался ли в своем курении перед смертью от рака легких, вызванного курением, американский герой «Мальборо»? — Да/Нет;

12) покаялся ли в своем курении перед смертью от рака легких, вызванного курением, российский актер А. Абдулов? — Да/Нет;

13) все телеканалы, оплакивающие смерть А. Абдулова, видели главную причину его преждевременной смерти в том, он с 10 лет курил и пил. — Да/Нет;

14) курильщик губит не только свое здоровье, но и здоровье окружающих его людей. — Да/Нет;

15) если в семье курит один человек, то около 60% детей в семье постоянно болеют; если курят оба родителя, то здоровых детей практически не бывает. — Да/Нет;

16) пассивное курение для детей еще опаснее, чем активное для самого курильщика. — Да/Нет;

17) главная задача борьбы с табакокурением в России на данном этапе — это защитить детей от приобщения к табаку. — Да/Нет;

18) курение табака — форма сумасшествия. — Да/Нет;

19) в мире каждые 6 секунд кто-то умирает от курения табака; ежегодно в мире от табака умирает 5 миллионов человек. — Да/Нет;

20) чтобы бросить курить, надо отказаться и от алкоголя, эти явления тесно взаимосвязаны. — Да/Нет;

21) одна сигарета отнимает у человека 15 минут жизни, год курения — полмесяца жизни. — Да/Нет;

22) курение — зло, если вы курите, то надо отказаться от курения сегодня, раз и навсегда. — Да/Нет.

2. Назовите: сколько ядовитых веществ содержится в табачном дыме? (1) Ответ: _____

3. Назовите: 7 ядовитых веществ, входящих в состав табачного дыма, из списка Жданова (7). Ответ: _____

4. Назовите: сколько раз за 8 лет курения происходит спазм сосудов у среднего курильщика? (1). Ответ: _____

5. Исключите неправильный ответ (1). Если курильщик употребляет алкоголь, то:

1) вредное воздействие табачного дыма нейтрализуется;

2) алкоголь закупоривает сосуды и при очередной затяжке стенка сосуда может не выдержать и прорваться;

3) если сосуд порвется в мозге, то происходит микроинсульт;

4) если сосуд прорывается в сердечной мышке, то происходит микроинфаркт.

6. Дополните (3):

1) облитерация — это с----- сосуда;

2) облитерирующий эндартериит имеет народное название «н--- к----- ---»;

3) последняя стадия облитерирующего эндартериита — это г-----;

7. Назовите: о каких трех знаменитых людях, погибших от курения, рассказывает Жданов в своей лекции? (3) Ответ:

8. Соотнесите: последствия курения и возраст, в котором они обычно наступают (6): -----

Последствия курения	Возраст
1) зависимость	а) 15
2) зубной налет	б) 20
3) язва	в) 40
4) импотенция	г) 50
5) рак	д) 60
6) смерть	е) 30

9. Исключите 2 неправильных ответа (2). Какие последствия для внутриутробного развития ребёнка имеет женское курение?

- 1) ребёнок рождается с асфиксией (в состоянии удушья);
- 2) воды при рождении мутные, с неприятным запахом «как из пепельницы»;
- 3) никаких последствий нет;
- 4) последствия если и есть, то незначительные.

10. Назовите: как называется психическое заболевание, при котором наступает расщепление сознания? (Человек понимает, что вредит своему здоровью, но продолжает это делать) (1). Ответ: _____

11. Назовите: как называется психическое заболевание, при котором человек, нанося себе повреждения, получает удовольствие? (1) Ответ: _____

12. Назовите: как Жданов называет трезвенников в России? (1) Ответ: _____

13. Назовите: как Жданов называет «спаивателей» и «скуривателей» России? (1) Ответ: _____

14. Назовите: какие две социальные группы заинтересованы в том, чтобы люди курили? (2) Ответ: _____

15. Назовите: на кого в первую очередь направлена косвенная и прямая реклама табака? Почему? (1) Ответ: _____

16. Назовите: в чем видит главную причину табачной эпидемии в России В.Г. Жданов? (1) Ответ: _____

17. Выберите правильный ответ (1). Табачные изделия в России в начале третьего тысячелетия стоили дешевле, чем в Евросоюзе:

- 1) в 2 раза;
- 2) в 10 раз;
- 3) в 15 раз;
- 4) в 3-8 раз;

18. Исключите неправильный ответ (1). Чтобы создать общество, свободное от табака, необходимо:

- 1) поднять цены до уровня, недоступного для детей и молодежи;
- 2) торговать табачными изделиями только в специально отведенных местах;
- 3) запретить прямую и косвенную рекламу табачных изделий;

4) предоставить свободу выбора самим детям и молодежи;

19. Назовите: как долго длится табачная наркотическая ломка? (1)

Ответ: _____

20. Назовите: о каком методе избавления от курения говорит В.Г. Жданов? (1) Ответ: _____

Примечание:

Частично правильный, неполный ответ засчитывается как полностью неправильный.

Всего ответов: 59

Число правильных ответов: N

В процентах: $X = (N*100):59$.

Учебное издание

Наталья Александровна Гринченко

ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Практикум по теории и методике трезвенной работы

(Рабочая тетрадь №1)

Техническое исполнение – В. М. Гришин

Лицензия на издательскую деятельность

ИД № 06146. Дата выдачи 26.10.01.

Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.

Усл.-печ.л. 4,3 Уч.-изд.л. 4,5

Тираж 300 экз. (1-й завод 1-10 экз.). Заказ 175

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии
Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»
399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28