

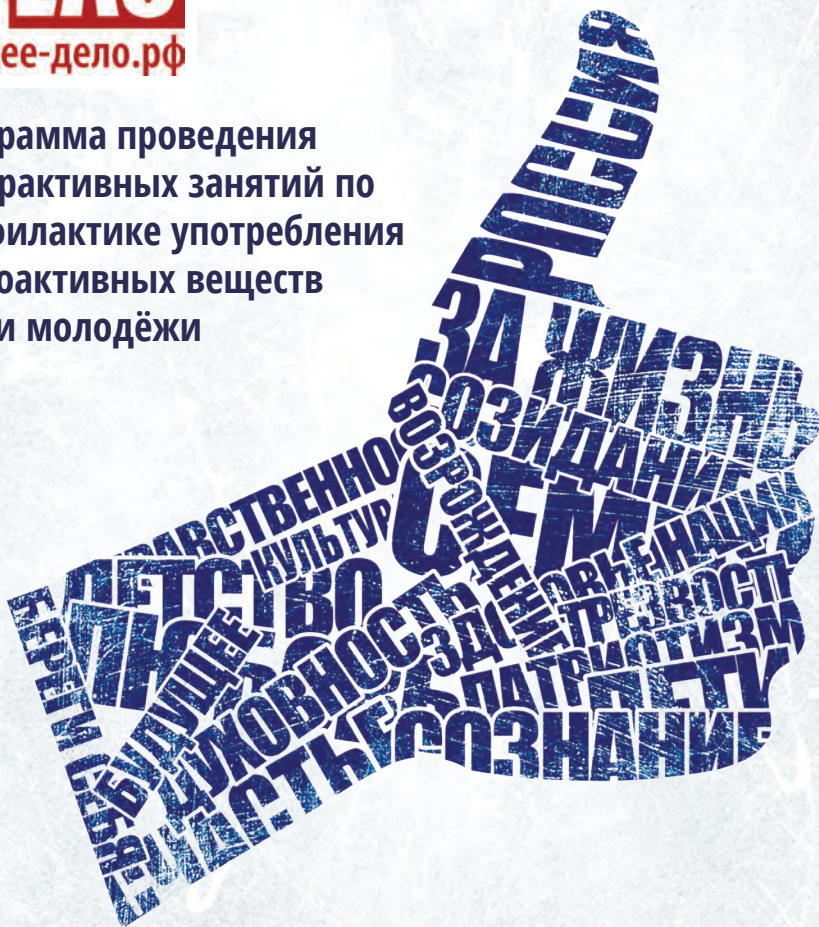
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

общее-дело.рф

12+

Программа проведения
интерактивных занятий по
профилактике употребления
психоактивных веществ
среди молодёжи



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ - ОБЩЕЕ ДЕЛО

Проект Общероссийской общественной организации «Общее дело»

Москва

2019

УДК 37.015.3 (075)

ББК 74.005.56я73

П-46

Разработчики Программы:

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

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

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

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

Рецензент:

Карпова Наталия Львовна, доктор психологических наук, профессор.

П-46

«Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2019. – С.28.

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

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

Дизайн: Культенко А.В.

Компьютерная вёрстка: Паршев А.В.

© Общероссийская общественная организация
«Общее дело», 2019

ISBN 978-5-00150-064-3

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Организация и структура занятия.....	5
Занятие №1. «Секреты манипуляции: алкоголь»	6
Занятие №2. «Секреты манипуляции: табак»	9
Занятие №3. «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека».....	13
Занятие №4. «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе»	16
Занятие №5. «Наркотики: секреты манипуляции»	19
Как организовать дискуссию (рекомендации для ведущего).....	23
Актуальная информация	25

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

С опорой на современные научные представления об антинаркотической профилактике, была разработана Программа из пяти интерактивных занятий, направленных на профилактику употребления психоактивных веществ среди молодёжи: «Секреты манипуляции: алкоголь», «Секреты манипуляции: табак», «Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека», «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе», «Наркотики: секреты манипуляции».

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Цель занятия:

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

Задачи занятия:

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

Условия проведения занятий

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

Продолжительность занятия – 45 минут.

Материально-техническое оснащение занятия:

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

Ведущие занятия:

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

Структура занятия

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

Информация для ведущего

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

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ: АЛКОГОЛЬ»

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

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

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

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

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

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

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

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Секреты манипуляции: алкоголь».

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

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

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «Секреты манипуляции: алкоголь». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Как менялся ГОСТ на спирт с течением времени?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 2. *«Почему употребление спиртного часто приводит к бесплодию или рождению больных детей?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 3. *«Кто может сказать, зачем придумали алкогольные коктейли?»*

Правильный ответ:

Чтобы вовлечь молодёжь и детей в употребление алкоголя. Для этого производители уменьшили содержание спирта, добавили подсластители, улучшители вкуса, создали яркую упаковку.

Вопрос 4. *«Кто запомнил, к чему приводит употребление пива?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 5. *«Кто может сказать, почему в кино и телесериалах присутствуют сцены употребления алкоголя?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 6. *«Кто и зачем распространяет стикеры – «Продажа спиртного запрещена лицам до 18 лет?»»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 7. *«А кто может сказать, приносит ли продажа алкоголя доход государству?»»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 8. *«Кто может сказать, каковы последствия распространения алкоголя в России?»»*

Правильный ответ:

82% убийств, 75% самоубийств, 50% аварий, 50% изнасилований происходит в состоянии алкогольного опьянения. По последним данным ежегодно от алкоголя в нашей стране погибает около 500 000 человек.

Вопрос 9. *«Приведите, пожалуйста, примеры последствий антиалкогольных мер, установленных в нашей стране в разное время?»»*

Правильный ответ:

После принятия в 1914 году постановлений, ограничивающих производство и продажу алкоголя, резко сократилась преступность. Например, в Туле – на 75%, а в Костроме даже на 95%. Производительность труда, в свою очередь, выросла на 60%. После антиалкогольных мер 1985 года преступность сократилась в полтора раза. Резко увеличилась рождаемость: в 1985-1987 гг. рождалось на 600 тыс. младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

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

Если вы хотите быть здоровыми и счастливыми, необходимо исключить алкоголь из вашей жизни. Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!»

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

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ: ТАБАК»

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

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

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

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

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

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

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

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Секреты манипуляции: табак».

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

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

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «Секреты манипуляции. Табак». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто помнит, зачем был придуман сигаретный фильтр?»*

Правильный ответ:

Сигаретный фильтр был придуман, чтобы создать иллюзию безопасного курения. Он рассчитан на то, что человек будет думать, будто фильтр снижает отравляющее действие табачного дыма. Эта манипуляция сознанием человека используется, чтобы люди начинали и не бросали курить.

Вопрос 2. *«Кто может сказать, действительно ли так называемые «Лёгкие» сигареты безопаснее обычных? Зачем их придумали?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 3. *«Кто помнит, с какой целью выпускают тонкие сигареты?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 4. *«А кто может сказать, почему на пачке сигарет не указан их состав?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 5. *«Кто помнит, зачем в сигареты добавляют мочу животных?»*

Правильный ответ:

Моча животных, а именно аммиак, входящий в неё, усиливает действие никотина. Он ощелачивает табачный дым, благодаря чему никотин быстрее всасывается в кровь и попадает в головной мозг. Появляется наркотическое привыкание к никотину и наступает очень быстрая зависимость от сигарет.

Вопрос 6. *«Кто может сказать, кто и зачем распространяет стикеры – «Продажа сигарет запрещена лицам до 18 лет?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 7. *«Кто помнит, почему из-за курения зубы желтеют и разрушаются?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 8. *«В чем опасность пассивного (принудительного) курения?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 9. *«А кто запомнил, почему от курения кожа становится дряблой, морщинистой и приобретает желтоватый цвет?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 10. *«Почему курение часто приводит к рождению больных детей или бесплодию?»*

Правильный ответ:

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

Вопрос 11. *«Кто может сказать, почему в кино и телесериалах присутствуют сцены курения?»*

Правильный ответ:

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

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

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

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

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА»

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

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

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

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

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

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

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

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «День рождения».

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

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

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

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

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

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«ИСТОРИЯ ОДНОГО ОБМАНА: МИФЫ И ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ»

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

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

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

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

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

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

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

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

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

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

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

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

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

«НАРКОТИКИ: СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ»

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

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

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

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

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

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

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

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

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

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

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ И ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

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

Правильный ответ:

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

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

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

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

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

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСКУССИЮ

(рекомендации для ведущего)

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

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

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

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

Дискуссия предполагает:

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

Дискуссия строится в несколько этапов.

Подготовительный этап.

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

Этап проведения дискуссии.

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

относительно их соблюдения.

Нормами работы в группе могут стать следующие правила:

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

Заключительный этап дискуссии.

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

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

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

Второй распространённой причиной смертности мужчин министр назвала курение.

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

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

БОЛЬШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ОБ АЛКОГОЛЕ.

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

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

НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ ДОКАЗАЛИ: БЕЗВРЕДНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

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

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

ВОЗ УТВЕРЖДАЕТ: БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

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

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

Ответ:

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

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

Ответ:

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

(Цитата с сайта Всемирной организации здравоохранения).

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

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

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

(Цитата с сайта Всемирной организации здравоохранения).

ВОЗ УТВЕРЖДАЕТ: никотин – это наркотик.

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

(Цитата с сайта Всемирной организации здравоохранения).

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

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

(Цитата с сайта Всемирной организации здравоохранения).

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**
общее-дело.рф

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

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

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

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

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

© Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2019
Контакты: post27@bk.ru, odmosk@gmail.com
Сайт: <https://Общее-дело.рф>

