

Программа для проведения интерактивных просветительских занятий

Цель программы – изменение стереотипа мышления по отношению к курению и употреблению алкоголя в молодежной среде в пользу понимания того, что употребление алкоголя и курение несовместимо с полноценной, здоровой и счастливой жизнью на уровне отдельно взятой личности, семьи, города и страны.

Суть деятельности заключается в проведении интерактивных программ для учащихся с просмотром видео материалов, и с последующим коллективным обсуждением данных материалов.

Занятие построено следующим образом:

с одним классом или группой учащихся проводится четыре занятия по 45 минут: три занятия по тематике «алкоголь» и одно на тему «табакокурения». Занятия могут проходить с периодичностью один раз в неделю или два раза в месяц;

занятия также могут проводить, в случае предварительной подготовки с педагогами или психологами, учащиеся старших классов для учащихся младших по отношению к ним классов, благодаря чему убирается возрастной барьер между тем, кто показывает видео материал и теми, кто его смотрит, из-за чего материал воспринимается лучше;

для проведения одного занятия привлекается два ученика из старших классов;

Занятия могут проводиться:

на уроках ОБЖ, классных часах, внеклассных занятиях.

Структура занятия следующая:

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

Тема занятия: «Скрытая правда об алкоголе»



Совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь»

Время просмотра: 29 минут.

Представьтесь.

Представьте цель занятия.

Цель нашего общения – поделиться знанием, раскрыть правду, которую от нас по тем или иным соображениям часто скрывают. Это знание необходимо нам для того, чтобы быть свободными от манипуляций, успешными и здоровыми.

Объявите регламент занятия:

- а) совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь»;
- б) совместное обсуждение:

Сегодня мы с вами узнаем правду о том, почему люди покупают и пьют алкоголь. Является ли это их личным выбором? Или кто-то сформировал его за них? Какие техники и алгоритмы используют, чтобы вовлечь людей в употребление алкоголя.

Предупредите учащихся, что после просмотра фильма будут заданы вопросы. Попросите смотреть внимательно, записывать в тетрадь факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос.



Включите фильм «Секреты манипуляции. Алкоголь».

Ведущий тоже вместе с учащимися внимательно смотрит фильм. Это нужно для того, чтобы в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы

Вопросы для совместного обсуждения фильма.

Задайте вопрос в аудиторию. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-нибудь из учащихся предложит верный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если правильный ответ так и не прозвучал, произнесите его самостоятельно.

1. Ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

2. Что вы узнали нового? Что больше всего запомнилось из фильма?

3. Как менялся ГОСТ на спирт с течением времени?

Правильный ответ: *за 20 лет, полностью исчезли из первоначального определения слова, что спирт: «...относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».*

4. Почему употребление спиртного часто приводит к рождению больных детей и бесплодию?

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 не пригодны к оплодотворению. Каждый из нас обладает сокровищем – индивидуальным кодом ДНК. Но употребляя алкоголь, мы навсегда теряем этот дар.*

5. Зачем придумали алкогольные коктейли?

Правильный ответ: *чтобы вовлечь молодежь и детей в употребление алкоголя. Для этого производители уменьшили содержание спирта, добавили подсластители, улучшили вкуса, создали яркую упаковку.*

6. К чему приводит употребление пива?

Правильный ответ: *в состав пива входят фито-эстрогены – растительный аналог женских половых гормонов. Переизбыток гормонов у женщины вызывает рост волос на лице (усы, борода), ожирение, бесплодие. У мужчин по женскому типу на бедрах и талии откладывается жир, растет живот, дряхлеют мышцы, появляется импотенция.*

7. Почему в кино и в телесериалах присутствуют сцены употребления алкоголя?

Правильный ответ: это скрытая реклама спиртного. Сами производители говорят: «Методы скрытой рекламы идеально подойдут для продвижения товаров, реклама которых ограничена законом (спиртное, табак)». Посмотрев сериал или кино, где герои пьют алкоголь, мы постепенно начинаем принимать это за норму поведения. Человек начинает думать: «Это нормально. Если многие пьют - значит и я должен так делать».

8. Кто и зачем распространяет стикеры «продажа спиртного запрещена до 18 лет»?

Правильный ответ: алкогольные компании сами разработали эти стикеры и распространяют их. Молодых людей убеждают, что алкоголь разрешено употреблять только взрослым. Видя такие стикеры, молодые люди чувствуют себя ущемленными. Так их втягивают в употребление спиртного.

9. Приносит ли на самом деле 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. То есть бюджет страны на каждый 1 рубль дохода от продажи алкоголя теряет 20 рублей.

10. Каковы последствия от распространения алкоголя в России?

Правильный ответ: 82% убийств, 75% самоубийств, 50% аварий, 50% изнасилований происходит в состоянии алкогольного опьянения. Ежедневно от алкоголя в нашей стране погибает около 2000 человек.

Приведите примеры последствий антиалкогольных мер в нашей стране в разное время:

- после принятия сухого закона в 1914 году резко сократилась преступность. Например, в Туле на 75%, а в Костроме даже на 95%. Производительность труда увеличилась на 60%;
- после антиалкогольных мер 1985 года преступность сократилась в полтора раза. Произошел резкий скачек рождаемости: в 1985-1987 годах рождалось на 600 тыс. младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет.

Итоги занятия #1

*Будьте счастливы и здоровы
и делитесь знанием!*

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

Трёх самым активным учащимся подарите по диску с фильмами проекта «Общее дело».

Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе другие видеоматериалы проекта «Общее дело».

Тема занятия: «Скрытая правда о курении».



Совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Табак».

Время просмотра: 25 минут

Представьтесь.

Представьте цель занятия:

Цель нашего общения – поделиться знанием, раскрыть правду, которую от нас по тем или иным соображениям часто скрывают. Это знание необходимо нам для того, чтобы быть свободными от манипуляций, успешными и здоровыми.

Объявите регламент занятия:

- а)** совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Табак»;
- б)** совместное обсуждение.

Сегодня мы с вами раскроем правду, которая от нас тщательно скрывается производителями сигарет. Вместе проведём секретное расследование и узнаем, что от нас утаивают за стенами табачных предприятий, к чему на самом деле приводит курение.

Вы получите знание, которое поможет вам в дальнейшем делать свой правильный выбор, а значит, быть свободным и не стать жертвой обмана.

Предупредите учащихся, что после просмотра фильма будут заданы вопросы. Попросите смотреть внимательно, записывать в тетрадь факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос.



Включите фильм «Секреты манипуляции. Табак»

Ведущий тоже вместе с учащимися внимательно смотрит фильм. Это нужно для того, чтобы в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы

Вопросы для совместного обсуждения фильма:

Задайте вопрос в аудиторию. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-нибудь из учащихся предложит верный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если правильный ответ так и не прозвучал, произнесите его самостоятельно.

1. Ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

2. Что вы узнали нового? Что больше всего запомнилось из фильма?

3. Зачем был придуман сигаретный фильтр?

Правильный ответ: *сигаретный фильтр был придуман, чтобы создать иллюзию более безопасного курения. Это способ манипуляции, чтобы люди начинали и не бросали курить.*

4. Безопаснее ли «легкие» сигареты, чем обычные? Зачем их придумали?

Правильный ответ: *«легкие» сигареты так же опасны, как и обычные. Это ложь, рекламный ход табачных компаний. Уменьшение количества смол и никотина не снижает риски заболеваний и не уменьшает зависимость. «Лёгкие» сигареты делают, чтобы курильщик вместо того, чтобы бросить курить, продолжал курить якобы «более безопасные» сигареты, и продолжал отдавать свои деньги производителям сигарет.*

5. С какой целью выпускают «тонкие» сигареты?

Правильный ответ: *их выпускают, чтобы втянуть в курение девушек и женщин. Производители пытаются создать представление, что курение – это модный атрибут, неотъемлемая часть красивого стиля жизни, что сигарета – это предмет эстетики, украшающий девушку или женщину.*

6. Почему на пачке сигарет отсутствует надпись о составе?

Правильный ответ: *если производители будут писать состав, это отпугнет покупателя. Поэтому вместо перечня ядовитых веществ они пишут одно слово – СМОЛА. Это очередной обман, созданный, чтобы заработать деньги на тех, кто курит.*

7. Зачем в сигареты добавляют мочу животных?

Правильный ответ: она усиливает действие никотина. Моча защелачивает табачный дым, и из-за этого никотин быстрее всасывается в кровь и попадает в головной мозг.

Происходит очень быстрое привыкание к сигаретам, и быстрее наступает наркотическая зависимость от никотина.

8. Кто и зачем распространяет стикеры «продажа сигарет запрещена до 18 лет»?



Правильный ответ: табачные компании сами разработали эти стикеры и распространяют их. Молодых людей убеждают, что «курение разрешено только взрослым». Видя такие стикеры, молодые люди чувствуют себя ущербными. Так их втягивают в курение, заставляя думать: «Я курю – значит я взрослый».

9. Почему из-за курения желтеют и разрушаются зубы?

Нарисуйте на доске сигарету (или попросите кого-нибудь из присутствующих нарисовать ее на доске).

Спросите: кто знает, какова температура горения сигареты?

Подпишите к рисунку сигареты правильный ответ: 1000 градусов.



Расскажите: из-за тепло-потери температура вдыхаемого курильщиком дыма составляет 80 градусов (подписать к рисунку 80 на уровне фильтра), тогда как средняя температура окружающей среды, например, зимой минус 10. Курильщик поочередно наполняет свой рот то горячим дымом, то холодным воздухом. В результате зубная эмаль испытывает резкие перепады температуры. Из-за этого на ней образуются микро-трещины, в которые проникают ядовитые вещества сигаретного дыма. Зубы желтеют и начинают разрушаться.

10. В чем опасность пассивного, принудительного курения?

Правильный ответ: *85% табачного дыма невидимо для невооруженного глаза. То есть люди не замечают, как вдыхают его. Дым от тления сигареты содержит в 3 раза больше бензопирена – сильнейшего ракообразующего соединения, и в 50 раз больше никотина, чем дым, выделяющийся при затяжке.*

11. Почему от курения кожа становится дряблой, морщинистой и приобретает желтоватый цвет?

Правильный ответ: *курение вызывает спазм, то есть сужение сосудов. Это нарушает питание клеток кожи. Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды на полтора часа. Это означает, что человек, курящий с интервалом в полтора часа, создает в коже постоянное кислородное голодание, кожа теряет эластичность, упругость, становится дряблой.*

12. Почему курение часто приводит к рождению больных детей и бесплодию?

Правильный ответ: *в табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации, т.е. непоправимые генетические повреждения. Эти вещества безвозвратно разрушают ДНК мужских и женских половых клеток. Поврежденные клетки дают начало рождению больных детей, или вообще становятся непригодны к оплодотворению.*

13. Почему в кино и в телесериалах присутствуют сцены с курением?

Правильный ответ: *это скрытая реклама курения, за которую табачные компании платят огромные деньги. Она направлена на манипуляцию сознанием человека с целью сформировать стиль жизни, где курение является нормой, или даже чем-то предпочтительным.*

Чтобы попасть в наркотическую зависимость от курения, ребенку хватает всего семи сигарет.

Подведите итог занятия:

Теперь, когда вам многое стало известно про сигареты – мощный рычаг манипулирования обществом - вы сможете быть свободными и сделать по-настоящему свой выбор, выбрать своё здоровье и благополучие.

***Решительно откажитесь
от курения
и делитесь знанием!
Будьте счастливы и здоровы!***

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

Трём самым активным учащимся подарите по диску с фильмами проекта «Общее дело».

Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе мультфильм «Иван Царевич и табакерка».

ЗАНЯТИЕ #3

Тема занятия: «Скрытая правда об алкоголе»



Совместный просмотр фильма «История одного обмана»

Время просмотра 29 минут

Представьте. Представьте цель занятия.

Цель нашего общения – поделиться знанием, раскрыть правду, которую от нас по тем или иным соображениям часто скрывают. Это знание необходимо нам для того, чтобы быть свободными от манипуляций, успешными и здоровыми.

Задайте аудитории вопрос:

*Вы наверняка бываете за границей, ездите отдыхать, да? А что иностранцы думают про русских, какими нас себе представляют? Каковы стереотипы?
(Ответ: что русские много пьют.)*

Поднимите вопрос:

А знаете ли вы, что так было не всегда? Алкоголь - это не наша национальная традиция, а миф, ложь, навязанная нам извне.

Объявите регламент занятия:

- а)** совместный просмотр фильма «История одного обмана»
- б)** совместное обсуждение

Сегодня мы с вами узнаем, почему случилось так, что Россия, будучи одной из самых трезвых стран мира, стала считаться одной из самых пьющих. Откроем для себя правду о России, пройдемся по вехам нашей истории, с древних времён и до настоящего времени.

Предупредите учащихся, что после просмотра фильма будут заданы вопросы. Попросите смотреть внимательно, записывать в тетрадь факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос.



Включите фильм «История одного обмана»

Ведущий тоже вместе с учащимися внимательно смотрит фильм. Это нужно для того, чтобы в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы для совместного обсуждения фильма:

Задайте вопрос в аудиторию. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-нибудь из учащихся предложит верный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если правильный ответ так и не прозвучал, произнесите его самостоятельно.

1. Ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

2. А какова безвредная для человека доза алкоголя?

Правильный ответ: *Безвредной дозы алкоголя не существует. Еще академик Павлов писал: «Институт, ставящий себе неперменной целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости, не имеет права именоваться или считаться научным институтом».*

3. Как алкоголь влияет на умственные способности человека?

Правильный ответ: *самое сильное влияние спиртное оказывает на головной мозг и нервную систему, там этот яд имеет свойство накапливаться. После каждой выпивки в голове человека появляется целое кладбище погибших клеток-нейронов. Две бутылки пива убивают 6 500 нейронов коры большого полушария головного мозга.*

При вскрытии мозга любого умеренно пившего человека врачи видят сморщенный мозг, покрытый микро-язвами и микро-рубцами. Алкоголь – самое мощное оружие для лишения человека разума.

4. Какое место по уровню употребления алкоголя по сравнению с десятью крупными странами Европы и США занимала Россия в конце 19 – начале 20 века?

Правильный ответ: *предпоследнее. Приведите статистику из фильма: в России 95% молодежи, 90% женщин и 47% мужчин никогда не употребляли алкоголь. Даже по праздникам.*

Вопросы

5. Приносит ли на самом деле продажа алкоголя доход государству?

Правильный ответ: *не приносит. В 80-е годы косвенные и прямые потери от алкоголизации превысили доходы от продажи алкоголя как минимум в 3,5 раза. На каждый заработанный от продажи алкоголя рубль бюджет терял три рубля.*

6. Кто помнит, сколько алкоголя потребляли в России в 1960-м году и сколько в 1980-м году?

Правильный ответ:

употребление алкоголя в 60-е годы – 3 литра в год.

В 80-е годы - 11 литров в год на душу населения.

Запишите на доске в столбик:

употребление алкоголя в 60-е годы – 3 литра в год.

В 80-е годы - 11 литров в год на душу населения.

А сколько школ для умственно отсталых детей было в разных областях СССР в 60-м и в 80-м году? (запишите на доске в столбик):

в Омской области?

(правильный ответ: в 60-е годы - 2 школы, в 80-е годы – 19 школ)

в Донецкой области?

(правильный ответ: в 60-е годы - 4 школы, в 80-е годы – 38 школ)

Республика Хакасия?

(правильный ответ: В 60-е годы – 1 школа, в 80-е годы – 9 школ)

Сделайте вывод: *увеличение употребления алкоголя населением в три с половиной раза, с 3 до 11 литров, вызвало увеличение рождаемости умственно отсталых детей **в девять раз!***

7. Кто помнит, какие изменения в рождаемости произошли после антиалкогольных мер в 1985 году?

Правильный ответ: *в 1985-1987 годах 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 понизилась на 56% (т.е. в два раза).*

Приведите полезную информацию:

С 1991 года население России уменьшилось на 11,7 миллионов чел. Каждый день из-за тех или иных последствий употребления алкоголя погибает около 2 тысяч человек. На 2010 год из 16,3 миллионов детей школьного возраста 2/3 детей имеют отклонения в состоянии здоровья, абсолютно здоровых детей всего 4,3%. Серьезные отклонения в состоянии здоровья имеются у каждого четвертого новорожденного.

Сегодня каждая пятая семья в России бесплодна.

8. Что такое теория «культурного питья»? Зачем её разработали и каковы последствия? Что такое псевдо-выбор?

Правильный ответ: согласно теории «культурного питья», человек может либо пить много и быть алкоголиком, либо же «выпивать культурно, умеренно». Эту теорию разработали якобы для того, чтобы научить население выпивать и при этом не спиваться. Но последствием стало то, что употреблять алкоголь стали те, кто до этого его не пил. Здесь используется простой психологический приём «псевдо-выбор».

Псевдо-выбор, то есть «ложный выбор» – это когда предлагая на выбор два якобы разных варианта, заранее навязывают определенное решение. Людям не предлагают на выбор «пить алкоголь - или не пить его совсем», а предлагают выбрать «пить культурно или стать алкоголиком». Вариант «не пить совсем» опускается. Таким образом, нас заставляют платить за разрушение собственного здоровья и судьбы.

9. Является ли употребление алкоголя нашей национальной традицией или это созданный миф? Кому выгодно создавать такие мифы?

Правильный ответ: нет, не является, это миф. До 1960 года Россия была одной из самых трезвых стран Европы. Этот миф создан, чтобы зарабатывать на обманутых россиянах деньги. Это выгодно огромным корпорациям, производящим алкоголь.

Пожалуйста, запомните:

Безопасных доз алкоголя не существует

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

Трёх самым активным учащимся подарите по диску с фильмами проекта «Общее дело».

Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе другие ролики проекта «Общее дело».

*Будьте счастливы и здоровы
и делитесь знанием!*

Тема занятия: «Скрытая правда об алкоголе»



Совместный просмотр фильма «День рождения».

Время просмотра: 27 минут.

Представьте.

Представьте цель занятия.

Цель нашего общения – поделиться знанием, раскрыть правду, которую от нас по тем или иным соображениям часто скрывают. Это знание необходимо нам для того, чтобы быть свободными от манипуляций, успешными и здоровыми.

Объявите регламент занятия:

а) совместный просмотр фильма «День рождения»;

б) совместное обсуждение:

Сегодня мы с вами посмотрим фильм под названием «День рождения». Это фильм о влиянии спиртного на здоровье будущих детей. Несомненно, эта информация крайне важна для каждого человека, ведь все хотят, чтобы в будущем у них были здоровые дети.

Предупредите учащихся, что после просмотра фильма будут заданы вопросы. Попросите смотреть внимательно, записывать в тетрадь факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос.



Включите фильм «День рождения».

Ведущий тоже вместе с учащимися внимательно смотрит фильм. Это нужно для того, чтобы в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы

Вопросы для совместного обсуждения фильма.

Задайте вопрос в аудиторию. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-нибудь из учащихся предложит верный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если правильный ответ так и не прозвучал, произнесите его самостоятельно.

1. Ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

2. Что вы узнали нового? Что больше всего запомнилось из фильма?

3. Влияет ли принятие алкоголя человеком на здоровье его будущих детей?

Правильный ответ: по мнению специалистов, алкоголь – одна из главных причин рождения больных детей. Алкоголь одинаково вреден как для мужчин, так и для женщин. В 60-х годах уровень употребления алкоголя в нашей стране составлял 3 литра спирта в год на душу населения, в это время около 20 % всех детей рождалось с отклонениями по состоянию здоровья. В настоящее время уровень употребления алкоголя в России 15-18 литров в год, теперь более 60% всех новорожденных детей имеют уже серьезные отклонения в здоровье, а абсолютно здоровым рождается только один ребенок из 20.

4. Увеличивается ли риск заболевания будущих детей, если родители начинают употреблять алкоголь в юном возрасте?

Правильный ответ: да, увеличивается во много раз. Молодой организм еще окончательно не сформирован, рост продолжается, и при приеме алкоголя риск повреждения клеток, отвечающих за рождение будущих детей, наиболее высок.

Приведите статистику:

Исследования доказали: вероятность родить здорового ребенка у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих; смертность детей у них в 5 раз выше, а склонность их детей к заболеваниям выше в 3,5 раза (обратите внимание, речь идет всего-навсего о пьющих, а не об алкоголиках). Алкоголь поражает детей еще до их рождения. Даже в семьях, умеренно пьющих спиртное, дети рождаются с замедленным развитием, умственно недоразвитыми и даже мертвыми.

5. Почему и с какой целью в древней Индии клеймили женщин, выжигая у них на лбу бутылку?

Правильный ответ: в древней Индии употребление женщинами алкоголя было строжайше запрещено. Нарушавших этот закон женщин клеймили. Это делалось для того, чтобы все, и в первую очередь мужчины, желающие жениться, знали, что у этой женщины могут родиться больные дети.

6. Как принятие алкоголя женщиной во время беременности влияет на здоровье будущего ребенка?

Правильный ответ: употребление даже самых маленьких доз алкоголя, причём любого алкоголя, вредит здоровью будущего ребенка. В зависимости от того, на какой стадии беременности произошло принятие алкоголя, у будущего малыша могут развиваться те или иные заболевания: умственная отсталость, физические уродства.

Приведите статистику:

Каждый третий рождаемый в России ребенок страдает врожденной заторможенностью в умственном и физическом развитии.

Причина – употребление пива и других форм алкоголя родителями с подросткового возраста. Употребляя пиво, человек не только сокращает свою жизнь, но и разрушает здоровье своих будущих детей.

7. Может ли алкоголь стать причиной бесплодия у мужчины и женщины?

Правильный ответ: да. По оценкам специалистов, каждая пятая семья в нашей стране бесплодна, и основная причина этой болезни – употребление алкоголя.

8. 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 навсегда и безвозвратно гибнут около трёх тысяч клеток головного мозга, которые не восстанавливаются. Алкоголь разрушает клетки репродуктивной системы, которые также не восстанавливаются.

Алкоголь – это основная причина рождения больных детей и бесплодия у человека.

9. Как алкоголь сочетается с фактором загрязнённой 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 ними проникает алкоголь – немедленно происходят сильные непоправимые разрушения цепочек ДНК. Алкоголь – это основная причина рождения больных детей и бесплодия у человека.*

Приведите полезную информацию:

Из заключения врача В. А. Рязанцева: «Вот описание состояния коры головного мозга умершего «весельчака» или «балагура», который при жизни, по мнению его друзей и даже врачей, пил «культурно»: изменения в лобных долях видны даже без микроскопа: извилины сглажены, атрофированы (утратили работоспособность), множество мелких кровоизлияний.

Под микроскопом видны пустоты, заполненные серозной жидкостью (выделяется при воспалениях для поддержания работы органов).

Кора мозга напоминает землю после того, как на неё сбросили бомбы – вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след... Больной только казался беспечным юмористом и весельчаком: на самом деле он был ещё и слабоумен, ибо такое алкогольное поражение лобных долей не могло не затронуть его интеллект».

Подведите итог занятия:

Большинство из нас хочет иметь счастливую здоровую семью, здоровых детей в будущем. Но будущее – это результат настоящего. Благополучие возможно только в том случае, если мы сами уже сейчас начнём думать о своём здоровье и осознавать эту ответственность.

***Будьте счастливы и здоровы
и делитесь знанием!***

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

Трём самым активным учащимся подарите по диску с фильмами проекта «Общее дело».

Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе другие ролики проекта «Общее дело».

Самостоятельная подготовка и дальнейшее проведение занятий.

Чтобы занятие прошло интереснее и полезнее, рекомендуем подготовиться к нему заранее: заранее посмотрите фильм, который будете смотреть с аудиторией, обращая внимание на вопросы и правильные ответы в фильме.

В свободное время посмотрите фильмы на диске «Общее дело» или на сайте <http://проектобщеедело.рф> и узнаете для себя много нового и полезного.

Факты к размышлению

В наши дни в рекламе спиртных изделий можно встретить утверждения о том, что они полезнее молока. Мы просим обратить внимание на следующие неопровержимые факты, свидетельствующие об обратном:

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, **каждый третий человек в мире умирает от алкоголя.**

О влиянии алкоголя на жизнь человека говорят такие факты: 50% аварий, 75% самоубийств, 80% смертей от рака полости рта и пищевода происходит из-за употребления алкоголя.

Средняя продолжительность жизни пьющего человека составляет 48–55 лет. Четверть из них не доживает и до этого срока.

Эксперименты, проведенные на куриных яйцах, показали следующее: 160 яиц заложили под птицематку в сарае, в подвале которого варился спирт. Пары спирта действовали на яйца. Когда подошел срок вылупления, результат был таков: птенцы вылупились только из половины яиц, из них 40 – мертвыми, 25 – мутантами (без клюва, без когтей и т. п.).

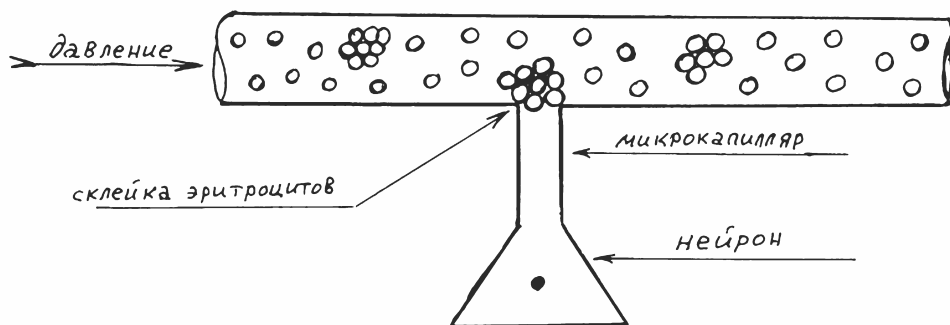
Сухой закон более 10 лет благополучно действовал в России: с 1914 по 1925 год. За этот период, исключая годы гражданской войны, резко сократилось количество больных, опустели тюрьмы, настал мир в семьях, в домах появился достаток. Все эти данные можно проверить и по Большой медицинской энциклопедии, и по многим научным трудам того времени.

Алкоголь, будучи протоплазматическим ядом, является главным врагом печени, основная функция которой – очищение организма от ядовитых веществ.

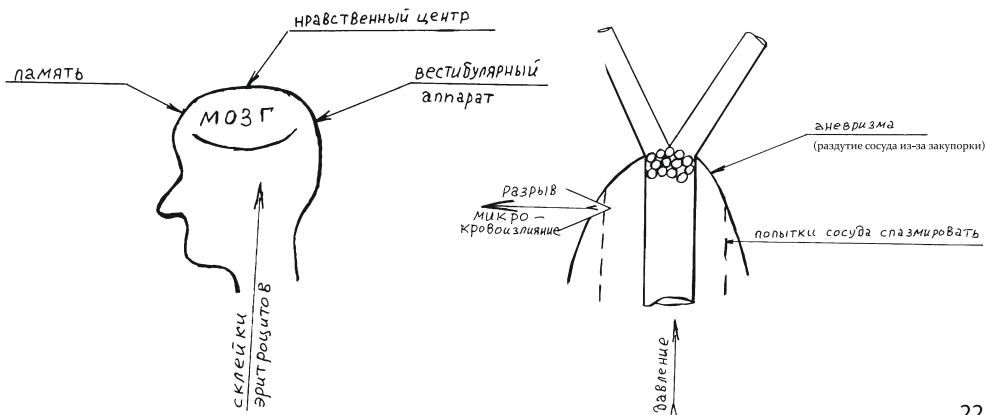
Факты к размышлению

Безопасных для организма доз алкоголя в принципе не существует.

В первую очередь значительно страдает интеллект. Ведь даже однократное употребление алкоголя приводит к необратимым повреждениям клеток головного мозга. Причем процесс этот идет медленно и незаметно для себя, но рано или поздно при регулярном употреблении спиртных изделий наступает деградация личности.



По организму кислород переносят эритроциты (красные кровяные клетки). Снаружи они покрыты липидной оболочкой, которая не позволяет им слипаться между собой. Поступивший в кровь алкоголь обезжиривает поверхность эритроцитов, приводя к их слипанию и образованию сгустков, которые увеличиваются, как снежный ком. Естественно, что эти сгустки не могут проходить вначале по тонким капиллярам, а с увеличением количества прилипающих эритроцитов – и по более крупным кровеносным сосудам. Причем чем больше выпито спиртного, тем более крупных размеров достигают эти сгустки. Рано или поздно такие сгустки застревают в сосудах, полностью парализуя кровоток, питание клеток, вызывая их массовое отмирание.



Представьте, как быстро изменится наша страна, если все перестанут верить в эту ужасную ложь, навеянную западными маркетологами, что умеренное употребление алкоголя безвредно.

Будут предотвращены десятки тысяч тяжелых аварий и уголовных преступлений, совершенных в состоянии алкогольного опьянения. Сотни тысяч семей будут сохранены и окрепнут.

Практически перестанут рождаться больные дети.

Детям не придется проходить ад воспитания пьяными родителями.

Люди забудут про множество заболеваний, и станут жить в десятки раз богаче.

**ЖИВИ своей
ЖИЗНЬЮ
БУДЬ СОБОЙ. ПОЗНАВАЙ! РАЗВИВАЙСЯ!**

проект-общее-дело.рф

Культура трезвости – против «культуры» питья

проект-общее-дело.рф

«Устанавливать какие-либо нормы потребления этанола, говорить о том, какие дозы могут считаться безвредными – всё это вопросы в высшей степени безнравственны и не могут считаться научными
/Н.Е. Введенский/

«Бедность и преступления, нервные и психические болезни, вырождение потомства — вот что делает алкоголь». */В.М. Бехтерев/*

«Опьянение есть истинное безумие, оно нас лишает наших способностей». */Солон/*

«Опьянение есть добровольное сумасшествие». */Аристотель/*

«Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа». */Вальтер Скотт/*

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его». */Ф. М. Достоевский/*

«Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины – разум. Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное». */Ж.-Ж. Руссо/*

«Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой, верной стороны освещает для него все явления жизни». */Л. Н. Толстой/*

Для заметок

Одобрено «Московским научно-практическим центром
наркологии Департамента здравоохранения города Москвы»,
«Московским городским психолого-педагогическим университетом»,
«Российским центром гражданского и патриотического воспитания
детей и молодежи» (Роспатриотцентр).



Авторы идеи – Алексей и Мария Дегтярёвы
Составители – Алексей и Мария Дегтярёвы, Ярослав Ковалевский
Редактор – Ярослав Ковалевский
Верстка и дизайн – Артём Культенко

Авторское право – Общероссийская общественная организация «Общее дело»
Адреса для контактов: post27@bk.ru, odmosk@gmail.com



Здоровая Россия – Великая Россия!

«Общее дело» – это общественное движение, объединяющее всех людей, кто стремится возродить в нашей стране общечеловеческие и духовные ценности.

Цель всероссийского волонтерского проекта «Общее Дело» – рассказать широкой общественности, всем и каждому, правду: что же на самом деле такое спиртное и сигареты, каковы реальные последствия их употребления; вдохновить россиян остановить это добровольное безумие, когда люди уничтожают сами себя за собственные же деньги и вернуться к настоящим многовековым традициям трезвости, которые всегда существовали в России до сравнительно недавнего времени.

Любой человек, кто неравнодушен к судьбе нашей страны, кто хотел бы видеть Россию Великой и Процветающей, может стать участником проекта «Общее дело», просто распространяя эту правдивую информацию в кругу друзей, в семье, в коллективе, среди соседей и знакомых.

Только все вместе, сообща мы сможем остановить деградацию нашего общества и гибель нашей страны. «Общее дело» объединяет все здоровые силы российского социума независимо от национальности, вероисповедания, культурных традиций.

Присоединяйся!

Твоя трезвая, активная жизненная позиция спасет не только твою собственную судьбу, но и судьбы и жизни многих наших соотечественников. Мы будем рады любой Вашей помощи Проекту, потому что это – «Общее Дело». Никому кроме нас с Вами сильная и здоровая Россия не нужна.

Подробную информацию о Проекте смотрите на сайте



проект-общее-дело.рф