

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина»

Институт филологии

Кафедра романо-германских языков и перевода

Международная академия трезвости

Региональная молодёжная общественная организация по пропаганде
здорового образа жизни
«Молодёжь за трезвую столицу»

В.Н. Самарин, Ю.С. Бадалова, Н.А. Гринченко

УРОКИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДРАВОМЫСЛИЯ

Учебно-методическое
пособие

Елец – 2019

УДК 504.75:574.2

ББК 51.204.0

С 68

Размещено на сайте по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина
от 31.01.2019 г., протокол № 1

Рецензенты:

Л.К. Фортва, доктор педагогических наук, кандидат юридических наук,
профессор, профессор кафедры ПЛ и СП Владимирского
государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,
печатный работник высшего образования РФ;

К.Г. Башарин, доктор медицинских наук, профессор, академик,
вице-президент Международной академии трезвости

В.Н. Самарин, Ю.С. Бадалова, Н.А. Гринченко

С 68 Уроки трезвости и здравомыслия: учебно-методическое пособие. – 2-е изд.,
испр. и доп. / Под общей ред. Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий
государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. – 112 с.

ISBN 978-5-00151-034-5

«Уроки трезвости и здравомыслия» – это живые уроки, созданные молодыми трезвенниками-добровольцами, которые они разрабатывали и проводили сами в разных подростковых и молодёжных аудиториях. Так родилась идея создания с помощью профессионалов подробных сценариев уроков, которые могут пригодиться и школьному учителю, и менее опытному добровольцу, и куратору студенческой группы. В состав учебно-методического комплекса «Уроки трезвости и здравомыслия» входят: учебно-методическое пособие, книга для обучающихся и электронное приложение с видео- и другими материалами для учебных занятий.

Данное учебно-методическое пособие является книгой для учителя со сценариями 10 уроков по следующим темам: «Трезвый здоровый образ жизни как фундамент личности, семьи и общества»; «Мифы о безопасном курении»; «Мифы об алкоголе», «История трезвости и спаивания России», «Наркотики и наркомания», «Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека» и др. Заключительной темой является «Целеполагание», это – урок обучения технологии постановки целей. Целевая группа для проведения уроков – подростки и молодёжь 14-18 лет. Пособие адресовано педагогам, работающим в сфере среднего, средне-специального и высшего образования, школьным психологам и педагогам дополнительного образования, а также добровольцам, активистам трезвеннического движения.

УДК 504.75:574.2

ББК 51.204.0

ISBN 978-5-00151-034-5

© Елецкий государственный
университет им. И.А. Бунина, 2019

Содержание

Предисловие.....	4
Урок 1. Трезвый здоровый образ жизни как фундамент личности, семьи и общества.....	7
Урок 2. Мифы о безопасном курении.....	17
Урок 3. Мифы об алкоголе.....	25
Урок 4. История трезвости и спаивания России.....	37
Урок 5. Наркотики и наркомания.....	47
Урок 6. Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека.....	56
Урок 7. Манипуляции.....	63
Урок 8. Знаменитые трезвенники	70
Урок 9. Патриотизм.....	76
Урок 10. Целеполагание	84
Список литературы.....	92
Приложение 1. Ключи к тестам	96
Приложение 2. Дополнительные и альтернативные задания и игры	97
Приложение 3. Диагностика антинаркотической устойчивости... ..	99
Приложение 4. Список видеороликов для демонстрации на уроках.....	107
Приложение 5. Видео и презентации к урокам.....	110
Приложение 6. Сведения об авторах.....	111

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Уроки трезвости и здравомыслия» родились не в тиши кабинетов, а разрабатывались молодыми трезвенниками-добровольцами в океане практики. Молодые люди устали терять своих друзей и сверстников в алкогольно-табачно-наркотической войне и приняли для себя обет сознательной трезвости. Душевные порывы и желание изменить жизнь детей и подростков к лучшему стали мотивацией для написания данного пособия. Профессиональное соавторское участие было в основном дополнительным, методическим, коррекционным, редакторским.

Воспитание трезвого мышления подрастающего поколения является необходимым условием эффективной профилактики наркотического поведения. Изначально ребёнок прекрасно умеет жить, отдыхать и общаться трезво. Но позже под влиянием общества утрачивает свою естественную трезвость. Кто навязывает ложные программы поведения детям и молодёжи? Как этому противостоять?

Известно, что дети программируются на употребление алкоголя и табака с раннего детства, задолго до первой пробы, когда видят пьющих и курящих окружающих людей. Они начинают воспринимать одурманенное поведение как норму, а там и до наркотиков недалеко. Наше общество недостаточно озабочено тем, как сохранить естественную детскую трезвость, какие здоровые альтернативы предложить. Вместо этого навязываются дискуссии о малых дозах алкоголя, «культурном» употреблении, «ответственном употреблении алкоголя» по примеру родителей, свободном выборе, что фактически является ловушкой для подростков и молодёжи, которым, с их энергией и жаждой жизни, никакой допинг точно не нужен. Но именно подростки и молодёжь оказываются самой лёгкой добычей для лоббистов наркотической субкультуры всех мастей и видов. Не удивительно, ведь алкогольно-табачно-наркотическому капиталу надо формировать армию будущих потребителей.

В федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения (ФГОС 2) проблеме формирования культуры здоровья посвящены отдельные разделы. Обязательным компонентом культуры здоровья школьников является неупотребление алкоголя, табака и наркотиков. К сожалению, в стандартах не сказано, что это называется *трезвостью*, а ведь для успешной профилактики необходимо реабилитировать слово «трезвость», воспитывать у детей и молодёжи уважительное отношение к трезвости как состоянию и образу жизни. «*Трезвый, трезвенный, тверезый*», согласно толковому словарю В.И. Даля, – «*чистый, непьяный, нехмельной...Трезвая голова, рассудительная*». [45, с.648]. А вот что говорят о трезвости сами сознательные трезвенники сегодня: «*Трезвость – это круто! Трезвость – это модно и здорово! Трезвость – это красота!*»

«Уроки трезвости и здравомыслия» это – **учебно-методический комплекс** (УМК), в состав которого входят: 1) учебно-методическое пособие; 2) книга для обучающихся; 3) электронное приложение с DVD-диск и

Интернет-поддержкой на сайте (см.: Приложение 5), с которого можно скачивать видеоролики и другие материалы УМК, а также обращаться за дополнительной информационной и методической поддержкой к авторам.

Учебно-методическое пособие является книгой для учителя со сценариями 10 уроков по следующим темам: «Трезвый здоровый образ жизни как фундамент личности, семьи и общества»; «Мифы о безопасном курении»; «Мифы об алкоголе», «История трезвости и спаивания России», «Наркотики и наркомания», «Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека» и др. Заключительной темой является «Целеполагание», это – урок, на котором происходит обучение технологии постановки целей. В приложениях даются ключи к тестам, дополнительные и альтернативные материалы к урокам, входная и выходная анкеты для *диагностики антинаркотической устойчивости* обучающихся. Принцип «не навреди» является главным. Письменную и устную диагностику рекомендуется провести дважды: перед началом цикла уроков и после окончания. Промежуточный контроль и обратная связь осуществляются на каждом занятии в процессе проверки понимания просмотренных и прочитанных материалов по теме, выполнения тестов, в ходе диалогового общения с классом и отдельными обучающимися.

Стратегической целью всего цикла уроков является формирование ценностного отношения к трезвости, развенчание мифов и заблуждений об алкоголе, табаке и наркотиках, формирование основ научных знаний об этих веществах. Ко всем урокам для разных этапов даются краткие *методические комментарии* с указанием организационных форм и приёмов работы.

Уроки имеют *интерактивную диалоговую направленность*, поэтому широко рекомендуются такие организационные формы как фронтальная работа, работа в закрытых (работают сами) и открытых парах (слушают все), в малых группах, «по цепочке».

Стартерами и опорами для обсуждения являются **видеоролики** – отрывки из фильмов проекта «Общее дело», теленовостей и др. Работа над *видеороликами*, как правило, проводится в три этапа.

Цель *допросмотрового* этапа – мотивация на просмотр, установка на выборочное восприятие отдельной информации, построение гипотез относительно содержания видеоролика. Цель *просмотрового* этапа – активный креативный просмотр с выполнением заданий: на множественный и альтернативный выбор, соотнесение, дополнение, поиск ответов на вопросы. Цель *послепросмотрового* этапа – контроль понимания и усвоения материала, выработка собственного ценностного отношения к проблеме. В структуре урока указывается общее время работы над роликом, а не его длительность. Большая часть урока это – живое общение с классом и самостоятельная работа обучающихся в разных организационных формах.

В ряде уроков есть тексты для дополнительного чтения, цель которых – расширить представления по теме урока.

Каждый урок завершается *подведением итогов*, ведь очень важно после подробного изучения фактов преобразовать полученную информацию до уровня ясной формулы и установки на трезвое поведение.

Домашнее задание рекомендуется, хотя формально считается не обязательным, ведь школьная программа достаточно перегружена. Однако знания, связанные с личной безопасностью, лишними быть не могут. Кроме того, следует учитывать, что знания, закреплённые собственной письменной речью, пересказанные своими словами, добытые собственным трудом являются более прочными, чем что-то просто услышанное или увиденное. Задания на просмотр полной версии фильмов проекта «Общее дело» стимулируют самостоятельный Интернет-поиск и расширяют кругозор.

Сценарии уроков могут иметь широкую сферу применения: на классных часах, на уроках истории, ОБЖ, биологии при изучении соответствующих тем, на кураторских часах в университетах. Учебные занятия по сценариям уроков могут проводить трезвенники-добровольцы, у которых много энтузиазма, есть необходимые знания по предмету, но нет методической подготовки для проведения учебных занятий.

Целевая группа – подростки и молодёжь 14–18 лет. Занятия лучше проводить в небольшой аудитории – до 25 человек (размер учебной группы). Для более эффективного проведения занятий необходимо наличие книги для обучающихся с тестами и текстами для дополнительного чтения. При отсутствии книги для обучающихся возможно два варианта: 1) выполнение теста всем классом по презентации к уроку (что будет ограничивать возможности детей со слабым зрением), либо 2) применение распечаток тестов и текстов для дополнительного чтения, имеющихся в электронном приложении.

Отзывы и рекомендации по усовершенствованию уроков просим отправлять по адресу: inelsu@mail.ru Гринченко Наталье Александровне.

УРОК 1

Тема: Трезвый здоровый образ жизни как фундамент личности, семьи и общества.

Стратегическая цель урока: сформировать понятие о трезвости как:

1) Врождённом, естественном состоянии человека; 2) норме для семьи и общества; 3) необходимом фундаменте здоровья.

Планируемые результаты

Личностные: ценностное отношение к трезвости и своему здоровью и здоровью окружающих; осознание нравственного и социального аспекта трезвости; мотивация на трезвое поведение и трезвый образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: владение навыками смыслового прослушивания и просмотра тематических видео-, аудио- и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: владение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие о трезвости и здоровье; понятие об экономической и демографической ситуациях в периоды «сухих законов» в истории России.

Обнащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация по теме урока; видеоролик (отрывок из документального фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь». Проект «Общее дело») - время: 2:40; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (3 минуты)
2. Что такое трезвый здоровый образ жизни? Мини-лекция (10 минут)
3. Что могло бы дать отрезвление нашего общества? Опыт антиалкогольных ограничительных мер в России. Просмотр видеоролика (15 минут)
4. Какие преимущества имеет трезвый человек, трезвая семья, трезвое общество в целом? Беседа (10 минут)
6. Подведение итогов урока и задание на дом (2 минуты)

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйтесь! Дорогие друзья! Поднимите руки, кто хотел бы быть успешным человеком? А что нужно для того, чтобы быть успешным? Деньги? Здоровье? Хорошее образование? Благополучная семья? Хорошая работа? Удача? Сегодня мы с вами начинаем большой серьёзный разговор о вещах, которые имеют для всех нас очень большое значение, о наших ценностях.

Что такое «ценности»? *«Ценности – этические идеалы и убеждения»* [5, с.431]. *«Ценности – ... эталоны должного»* [6].

Здоровье, деньги, красивый дом, любовь, дружба, безопасность помогают нам выжить, делают нас сильнее. А нравственность является ценностью? Почему? Нравственность помогает человеку отличать добро от зла. Что может разрушить нравственность? Каким образом нравственность связана с трезвостью? Какую опасность представляют собой алкоголь, табак и наркотики? Почему при их употреблении страдает нравственность? Потому что все легальные и нелегальные наркотики действуют разрушительно на мозг. При этом прежде всего страдают самые тонкие структуры мозга, отвечающие за нравственность. Человек в состоянии алкогольного или наркотического одурманивания нередко совершает поступки, которые никогда бы не совершил, будучи трезвым. Аристотель когда-то назвал опьянение добровольным сумасшествием. Курильщик не стесняется травить табачным дымом окружающих, плюётся и разбрасывает окурки и пачки от сигарет, потому что тоже становится не вполне адекватным. Что такое трезвость? Просто воздержание от опьяняющих веществ или естественное состояние человека? Почему надо беречь свою природную естественную трезвость? Потому что трезвость является фундаментом всех ценностей. При утрате трезвости возникают проблемы со здоровьем, безопасностью, с материальным благополучием, в любви, в семье, на работе. Согласны? А что можете потерять при утрате трезвости вы, сегодня здесь и сейчас? Это, прежде всего, снижение успеваемости в школе, попадание в дурную компанию, простудные заболевания, проблемы в отношениях с родителями и учителями, угроза вашей безопасности (см.: рис.1).

Если представить ценности, как части дома, то они будут «кирпичами» или «бревнами». Крыша дома это – «нравственность», а фундаментом является трезвость. Трезвость ещё не все, но другие ценности при утрате трезвости могут быть легко утрачены.

Тема нашего урока: *«Трезвый здоровый образ жизни как фундамент человека, семьи и общества».*

(Фронтальная работа: тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся и опорой на презентацию)

Рисунок 1. Ценности



2. Что такое трезвый здоровый образ жизни? Мини-лекция

Здоровье ценилось с древних времён. Человеку нужно было выживать: добывать себе пищу, обеспечивать себя жильём и одеждой, отбиваться от врагов.

Большое значение закаливанию и физической культуре уделялось в Древней Греции, а спартанское воспитание стало символом аскетического воспитания, отличной физической и духовной подготовки. Именно в Греции зародились Олимпийские игры, названные так в честь горы Олимп, где, по древнегреческим преданиям, жили боги.

В Древнем Риме воины славились силой, выносливостью, отвагой, что достигалось тренировками. Однако, завоевав полмира, древние римляне забыли о воздержании, перестали разбавлять вино водой, и стали устраивать многодневные пирушки, переходящие в оргии. Началось нравственное разложение с последующим разрушением империи.

У всех народов с древних времён формировались специальные системы физического самоусовершенствования: закаливание, борьба, физические упражнения и т. п. У всех народов имелись ограничения в пище, питье, складывалось отрицательное отношение к одурманивающим веществам.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье не просто как отсутствие болезней, но как состояние полного физического, социального и психического благополучия. В последнее время в это определение добавляют понятие духовно-нравственного благополучия.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для всех остальных сторон жизнедеятельности. Ещё в начале XX столетия русский врач и писатель В. Вересаев писал, что человек, который не заботится о своём здоровье, подобен плохому мастеру, который не заботится о своих инструментах. Также говорят: *«Здоровье это ещё не всё, но всё без здоровья – это ничто»*.

Здоровье, по А. М. Карпову – это продукт собственного организма, интеллекта и воли, а здоровый образ жизни – это разумный образ жизни. Поэтому здоровому образу жизни нужно учить.

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

- устранить опасность;
- дать информацию об опасности и способах преодоления стресса;
- восстановить конструктивность в мыслях и поступках;
- составить программу действий и начать её реализацию.

Сохранение здоровья осуществляется на физическом и психосоциальном уровнях. Чтобы быть здоровым на *физическом уровне*, необходимы:

а) внутренние условия:

- физическая активность (на свете есть много лекарств, которые можно заменить движением, но нет такого лекарства, которое можно использовать вместо движения);
- правильное питание – обеспечение организма белками, жирами, углеводами, минеральными веществами, витаминами, водой;
- разумное сочетание труда и отдыха, здоровый сон;

б) внешние условия:

- воздух, тепло, свет...

Что касается *психосоциального здоровья*, то оно зависит, прежде всего, от того, что человек видит, слышит, чувствует. И здесь определяющими являются *информационные воздействия*.

Информационные воздействия общества на современного человека – в основном отрицательные. Это разрушительные программы на сверхпотребление, одурманенный и порочный образ жизни в целом, который внушается через телевидение и массовую «культуру». А когда человек начинает вести такой порочный образ жизни, он разрушается на уровне души и тела.

Грозную опасность для *физического здоровья* человека представляют одурманивающие вещества – *алкоголь, табак* и другие, «*нелегальные*», *наркотики* (далее АТН). Они вредны и для *здоровья психосоциального*, так как мешают распознавать деструктивные информационные воздействия и

принимать правильные решения относительно своего поведения. Ещё В.М. Бехтерев в своей статье «Личность и условия её развития и здоровья» указывал, что для здорового развития личности необходимо устранить распространение спиртных и иных опьяняющих «напитков».

АТН разрушают человека:

- *на физическом уровне через химическое воздействие*, потому что эти яды действуют на всех уровнях организма – от уровня молекул и генов (поэтому АТН часто называют генным оружием) до уровня органов и систем организма;

- *на уровне психосоциальной организации личности (души и духа)* [13, с.20, 28-29].

Современные учёные считают, что человек «обречён» быть здоровым, потому что природой ему для здоровья дано все. Просто нужно знать законы природы и вести себя в соответствии с ними.

Трезвость – это естественное, врождённое состояние всех живых существ. По сравнению с возрастом человека современного типа – homo sapiens (не менее 40 тыс. лет) время потребления отдельными народами слабоградусного алкоголя, вроде пива, коротко: максимум 4-10 тыс. лет. Ещё короче время потребления крепкого алкоголя, типа водки, полученного путём перегонки – не более 500 лет. То есть *потребление слабоградусных алкогольных изделий по времени составляет не более 10 – 25%, а крепких алкогольных изделий – не более 1,25% возраста «человека разумного».*

С переходом к поздней первобытной производящей общине, с VIII-II тыс. до н. э., жители материка Евразия начали изготавливать и потреблять слабоградусные алкогольные изделия, полученные путём естественного сбраживания: пиво, мёд (как хмельной напиток), а позднее в южных районах и виноградное сухое вино. Открыв наркотические свойства алкоголя, *первобытные люди стали принимать алкоголь в ритуальных, обрядовых целях* на нечастых сезонных пирах, которые были необходимым условием поддержания дружественных межобщинных и внутриобщинных связей. Причём, приём алкоголя не являлся самоцелью, а был частью общего праздника, пить допьяна было не принято.

В Древней Греции пили мало, и только разбавленное вино, которое смешивали в соотношении 1:3, 1:4 (одна часть вина и три-четыре части воды). А если учесть, что крепость натурального вина не превышает 12-13%, то нетрудно подсчитать, что крепость вина, которое пили в те времена, не превышала 3-4 градусов. Кроме того, для повседневного употребления вино разбавляли в пропорции 1:20. Косвенными свидетельствами о характере употребления алкоголя в то время являются литературные памятники, эпитафии. Вот надпись на могильном камне (Каллимах, 310 – 240 гг. до н. э.): *«Пьяницу Эрасиксена сгубили винные чаши: выпил несмешанными он сразу две чаши вина».* Но даже тогда, когда вино было принято разбавлять водой, существовало пьянство и представление об опьянении, как о чем-то

постыдным и недопустимом. В Древней Греции винопитие осуждали Гомер, Геродот, Каллимах, Полемон, Феокрит.

В Древнем Риме отношение к алкоголю поначалу также было сдержанным, существовало много запретов и ограничений: запрещалось пить вино мужчинам, не достигшим 30-летнего возраста, а женщинам – всю жизнь. Когда же пьянство захлестнуло Римскую Империю, она пала. О том, как римляне теряли города во время нашествий варваров, рассказано в ряде документов: уже враг стоит у стен, а отцы города покидают пирушку только тогда, когда враги уже по существу входят в город.

Вопреки расхожим представлениям, эпикурейцы как философское течение, прославляющее наслаждение жизнью, к алкоголю относились очень сдержанно, а сам Эпикур вел почти трезвый образ жизни. Абсолютно воздерживался от вина математик Пифагор и того же требовал от своих учеников. Добровольным безумием называли пьянство Аристотель и Сенека.

Во всех древних культурах безоговорочно запрещалось пить вино детям, а во многих – и женщинам.

Дистиллированный спирт из виноградного вина стали получать в VI-VII веках арабы и называли его «аль коголь», что значит «одурманивающий». Крепкий алкоголь также научились получать в средневековье в Западной Европе путём возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. Позже крепкий алкоголь стали делать и в России [13, с.36-37].

К сожалению, в современном мире трезвость почти утрачена. И это приносит людям много бед: болезни, преждевременную гибель, демографические проблемы, разрушение семьи, потерю нравственных ориентиров, рост преступности.

Если в трезвом виде человек через призму нравственности различает добро и зло, приличие и стыд, то в пьяном состоянии человек совершает дикие, аморальные поступки, которые в трезвом состоянии никогда бы не совершил.

При утрате трезвости страдает *дружба*. Дружба может быть между двумя или более людьми при двух условиях: 1) вам приятно общаться и у вас есть общие интересы; 2) вы готовы прийти на помощь в сложной жизненной ситуации. Проанализируем дружбу с нетрезвым человеком. Поскольку его нравственный уровень снизился, то, как правило, такой человек не контролирует свою речь: высмеивает, иронизирует или же оскорбляет людей, которые считают его своим другом. А в трудную минуту нетрезвый «друг» не сможет адекватно оценить сложившуюся ситуацию и дать совет или же прийти на помощь. Иногда выяснение отношений между нетрезвыми друзьями заканчиваются потасовкой и гибелью. Трезвый же друг, наоборот, обладает чувством такта, поддерживает интересы, готов прийти на помощь в сложной жизненной ситуации.

Утрата трезвости негативно сказывается и на таких ценностях, как «любовь» и «семья». Доказательством служит статистика разводов. *«По общим данным, толкают людей к разводам прежде всего алкоголизм или*

наркомания одного из супругов (отмечает 51% опрошенных), отсутствие собственного жилья (41%), невозможность прокормить семью из-за низких доходов (29%), вмешательство родственников в дела семьи (18%). При этом за последние 17 лет возросла доля тех, кто в качестве причин разводов называют алкоголизм или наркоманию (рост с 33% до 51%)» [18]. Очевидно, что алкоголь и наркотики являются главными причинами распада семей.

Такая ценность, как *материальный достаток*, при потере трезвости тоже страдает. Человек, отравляющий себя наркотиками всех мастей и видов, тратит на эти яды свои деньги. Давайте подсчитаем, сколько теряет человек, ведущий нетрезвый образ жизни?

Если человек покупает 1 пачку сигарет в день за 90 рублей, то в год он тратит на курение 32850 рублей. Если человек еще и употребляет спиртное 1 раз в неделю, то он дополнительно тратит ещё примерно 500 рублей. Произведя подсчёт, мы получаем сумму равную 24.000 рублей. Общая сумма ежегодных затрат на алкоголь и сигареты равна 56.850 рублей. Это средняя заработная плата среднего россиянина за 2 и более месяцев работы. Получается, что человек, потерявший трезвость, работает в течение этого времени впустую, к тому же отравляет свой организм и разрушает свою личность, а нередко и судьбу. Также ему требуются дополнительные затраты на здоровье. Например, *«курящие со стажем до 10 лет болеют в 3,5 раза чаще, чем некурящие, и они по причине болезни в 5 раз чаще отсутствуют на работе» [8].*

Достаток – показатель *успешности* личности, он обычно является следствием наличия хорошо оплачиваемой работы. В профессиональной сфере существует конкуренция, и в ней люди, зависимые от алкоголя, табака или «нелегальных» наркотиков, проигрывают. *«В одной из развитых стран социологи спросили у 100 директоров предприятий, кому они отдадут предпочтение при устройстве на работу — курильщикам или некурящим, и 97 руководителей ответили, что предпочтут некурящих» [17, с.29].* Пьющий человек нередко ценит заработанное лишь постольку, поскольку на эти средства можно одурманить себя алкоголем, он добровольно пропивает все, входит в долги, так как он лишен трезвой заботы о завтрашнем дне [52, с.13].

Таким образом, проанализировав каждую из человеческих ценностей через призму трезвости, мы можем с уверенностью сказать, что сторонник трезвого образа жизни имеет все преимущества по сравнению с нетрезвенником.

(Мини-лекция проводится с опорой на презентацию)

3. Что могло бы дать отрезвление России? Опыт антиалкогольных ограничительных мер. Просмотр видеоролика

Допросмотровый этап: Существует миф, что трезвость невозможна, что наркотики – неотъемлемая часть нашей жизни. Посмотрите отрывок из видео, снятого в рамках проекта «Общее дело», и скажите, соответствует ли это утверждение истине. Объединитесь в пары или, при отсутствии пары, в группы по 3 человека, прочитайте следующие утверждения по своей книге для обучающихся (тест 1) и подумайте, каким может быть ответ. Время выполнения задания – 3 минуты.

Тест 1

1) *Дополните.* Если мы прекратим верить в то, что возможно «умеренное» употребление алкоголя, то количество смертей в России сократится на _____ человек в год; рождаемость увеличится на _____ будут предотвращены _____ аварий и уголовных преступлений; сохранены _____ семей, дети перестанут становиться сиротами при живых родителях, попадать в детдома или проходить ад воспитания пьяными родителями. Станет меньше рождаться больных детей и здоровее станут взрослые

2) *Дополните.* В истории России уже был «сухой закон» с _____ по _____ годы

3) *Дополните.* Российский социолог И.Н. Введенский в своей книге «Опыт принудительной трезвости» писал об изменениях, которые он наблюдал всего через год после введения «сухого закона»: в Петрограде в августе преступность сократилась на _____ процентов; в Москве – на _____; в Тамбове – на _____; в Туле – на _____ процентов; в Костроме – на _____

4) *Дополните.* Количество тяжких преступлений, таких как убийства, нанесение тяжких увечий и телесных повреждений сократилось почти на _____ процентов

5) *Дополните.* Во всех отраслях промышленности констатировалось повышение производительности труда от _____ до _____ процентов

6) *Дополните.* После принятия полусухого закона в 1985 году произошли следующие положительные изменения: с 1985 по 1987 годы продажа алкоголя сократилась в _____ раз(а); на _____ процентов сократилось количество прогулов в промышленности; производительность труда повышалась ежегодно на _____ процент (ов), что давало казне _____ рублей; количество преступлений сократилось в _____ раз(а)

7) *Дополните.* В 1986-1987 годы в стране рождалось на _____ младенцев больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет

(Работа в закрытых парах или в малых группах: читают тест 1 по книге для обучающихся и строят предположения)

Просмотровый этап: Во время просмотра видео проверьте свои предположения.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видео и выполняют тест 1 на дополнение утверждений по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Ответьте, пожалуйста, на главный вопрос: «*Какие положительные результаты дают ограничительные меры? Почему?*»

(Фронтальная проверка понимания просмотренного видео с опорой на тест 1)

4. Какие преимущества имеют трезвый человек, трезвая семья, трезвое общество в целом? (Беседа)

Давайте проведём опрос: «*Девочки, в будущем кого бы вы предпочли в мужа: ведущего трезвый образ жизни мужчину или пьющего?*» Аналогичный вопрос задаем и мальчикам: «*Мальчики, в будущем кого бы вы предпочли в жены: трезвую или пьющую девушку?*» Следующий вопрос: «*В компании кого приятнее и безопаснее находиться: трезвого или пьющего и курящего человека?*» Ответы очевидны. Но ведь подобное преимущество в виде трезвости дает сама природа каждому человеку при рождении. Почему получается так, что большинство людей теряют, утрачивают это преимущество?

Это происходит, потому что современный человек часто оказывается в неблагоприятных информационно-психологических условиях, в ситуациях, когда его прямо (под давлением группы) или косвенно (через пропаганду на телевидении) принуждают отравляться алкоголем, табаком или другими наркотиками под разными предлогами. Всё это – информационные вирусы, которые распространяются людьми и, к сожалению, циркулируют в нашем информационном пространстве в виде обычаев, ритуалов, рекламы, телесериалов, телепередач, кинопродуктов, песен и т.д.

С биологическими вирусами в организме человека борется иммунитет. В среде информационных вирусов человеку необходимо вырабатывать «*информационный иммунитет*». *Мораль трезвости* является иммунитетом от информационных вирусов, она позволяет нам сохранять трезвость в любых неблагоприятных условиях, в любых ситуациях, когда кто-то пытается навязать нам самоотравление наркотиками. Овладение знаниями, понятиями морали трезвости – это новый жизненно необходимый минимум, который нужен для нормальной жизни.

Человек – существо социальное, поэтому его жизнедеятельность рассматривается с точки зрения ее пользы и для других членов общества. Трезвый человек несет пользу не только себе, но и своей семье, поскольку он адекватно мыслит и действует во благо своих родных и близких. В свою очередь, трезвая семья является здоровой ячейкой социума, приносящей свой посильный вклад в общее развитие общества. Формирование трезвой

морали трезвости – первоочередная задача на пути восстановления и развития нашей страны.

(Беседа проводится с опорой на презентацию)

5. Итоги урока и задание на дом

Подведём итоги: трезвость является естественным состоянием всех живых существ; период нетрезвости в истории человечества относительно короткий; трезвость является залогом сохранения и приумножения человеческих ценностей; при потере трезвости человек теряет нравственность и здоровье; трезвый образ жизни – это норма для человека, семьи, общества.

Дома рекомендуется:

- 1) проанализировать, подсчитать, сколько денег сэкономит ваша семья, если все ее члены будут вести трезвый здоровый образ жизни;
- 2) задание для юношей: написать письмо, обращенное ко всем девушкам, с призывом вести трезвый здоровый образ жизни;
- 3) задание для девушек: написать письмо, обращенное ко всем юношам, с призывом вести трезвый здоровый образ жизни;
- 4) проверить тест 1 по ключу (см.: приложение 1).

УРОК 2

Тема: Мифы о безопасном курении.

Стратегическая цель урока: сформировать понятие об опасности употребления любых табачных изделий; разоблачение мифов.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; осознание нравственного аспекта курения; мотивация на поведение, свободное от табачных изделий.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: овладение навыками смыслового прослушивания и просмотра тематических видео-, аудио- и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: овладение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие о составе «лёгких» и электронных сигарет, кальяна, об их влиянии на человеческий организм и демографию; об экономической подоплёке табачного бизнеса; формирование собственной позиции к получаемой информации.

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «Мифы о безопасном курении»; видеоролики: 1 (отрывок из документального фильма «Секреты манипуляции. Табак». Проект «Общее дело») – время: 3:20; 2 (отрывок из новостной программы «Вести», телеканал Россия 1, дата публикации: 25 сентября 2016) – время: 2:50; 3 (отрывок из программы «Утро России», телеканал Россия 1, эфир от 14 января 2015) – время: 2:06; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (2 минуты)
2. Миф о лёгких сигаретах. Просмотр видеоролика 1 (10 минут)
3. Миф об электронных сигаретах. Просмотр видеоролика 2 (10 минут)
4. Миф о кальяне. Просмотр видеоролика 3 (10 минут)
5. Другие мифы о курении (10 минут)
6. Подведение итогов урока и задание на дом (3 минуты)

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйте! Представьте, что мы с вами находимся на собрании одной из компаний, которая должна выпустить на рынок некий товар. Каким (внешне) должен быть этот продукт, чтобы покупатели захотели его приобрести? Какие ассоциации этот продукт должен вызывать? Какой должна быть реклама? Кто в ней должен принимать участие? А если этот товар вреден, как фирма будет его продавать? Будет ли она говорить правду о своём продукте?

Именно по такому принципу работают все табачные компании. Но ведь люди знают о вреде курения. Почему же они продолжают курить, а табачные корпорации – получать прибыль? Происходит это потому, что в обществе есть мифы, связанные с курением. Итак, о чём пойдёт речь? Тема нашего урока: «Мифы о безопасном курении». Давайте изучим их подробнее.

(Фронтальная работа: тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Миф о тонких сигаретах. Просмотр видеоролика 1

Допросмотровый этап: Существует миф, что вредны лишь «тяжёлые» сигареты, поэтому надо курить «лёгкие». Посмотрите отрывок из видео, снятого в рамках проекта «Общее дело», и скажите, соответствует ли это утверждение истине. Во время просмотра видеоролика 1 вам предстоит дополнить следующие утверждения необходимой информацией. Сейчас объединитесь в пары или, при отсутствии пары, в группы по 3 человека и прочитайте эти утверждения в своей книге для обучающихся (тест 2), подумайте, каким может быть ответ. Время выполнения задания – 2 минуты.

Тест 2

- 1) *Дополните:* Многолетние исследования института рака США показали, что число смертей от рака при массовом переходе на лёгкие сигареты _____
- 2) *Дополните:* Для массового вовлечения в курение девочек и женщин производители табака стали выпускать _____ и _____ сигареты
- 3) *Дополните:* На пачках сигарет производители не указывают химический состав табачного изделия, но прячут его под словом _____, которые являются _____
- 4) *Сколько ядовитых веществ входит в состав табачного дыма?*
Ответ: _____
- 5) *Назовите 5 самых известных ядовитых веществ, кроме никотина, входящих в состав табачного дыма:*

- 6) *Назовите 2 последствия женского курения, которые влияют на демографию:* _____

- 7) *Дополните:* Производители добавляют в табачные изделия вещества, усиливающие действия никотина, чтобы вызвать _____ у потребителей

(Работа в закрытых парах или в малых группах: читают утверждения по книге для обучающихся и вспоминают то, что знают)

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 1 проверьте свои предположения.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 1 и выполняют задание на дополнение утверждений по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Ответьте, пожалуйста, на главный вопрос: вредны ли «лёгкие» сигареты? Почему?

(Фронтальная проверка понимания просмотренного видео)

3. Мифы об электронных сигаретах. Просмотр видеоролика 2

Допросмотровый этап: Есть мнение, якобы электронные сигареты менее вредны и помогают бросить курить. Посмотрите информацию об электронных сигаретах, прозвучавшую по телеканалу «Россия 1» в программе «Вести». Во время просмотра видеоролика 2 вам предстоит согласиться или не согласиться с утверждениями и выбрать ответы «да» или «нет». Сейчас объединитесь в пары или, при отсутствии пары, в группы по 3 человека, прочитайте эти утверждения в своей книге для обучающихся (тест 3) и подумайте, каким может быть ответ. Время выполнения задания – 2 минуты.

Тест 3

- 1) *Согласитесь или опровергните:* В Новосибирске восьмиклассник лишился пальца, потому что электронное устройство взорвалось у него в руке. – Да/Нет
- 2) *Согласитесь или опровергните:* Потребителей электронных сигарет называют вампирами. – Да/Нет
- 3) *Согласитесь или опровергните:* Во время эксперимента при курении электронной сигареты на вокзале, в магазине, в метро, в библиотеке, на улице все возмущались поведением девушки, делали замечания и только в кафе разрешили курить. – Да/Нет
- 4) *Согласитесь или опровергните:* В состав жидкости, которая заливается в электронную сигарету, ядовитых веществ нет. – Да/Нет
- 5) *Согласитесь или опровергните:* Производство электронных сигарет выросло в мощную прибыльную отрасль. – Да/Нет
- 6) *Согласитесь или опровергните:* Классическому табаку даже мужчины предпочитают клубнику, грушу, карамель. – Да/Нет

- 7) *Согласитесь или опровергните:* Потребители электронных сигарет, пытаясь избавиться от одной зависимости, попадают в другую. – Да/Нет
- 8) *Согласитесь или опровергните:* Для детей электронные сигареты безопасны. – Да/Нет
- 9) *Согласитесь или опровергните:* Рынок электронных сигарет юридически отрегулирован. – Да/Нет

(Работа в закрытых парах или, или при отсутствии пары, в малых группах: читают утверждения и строят предположения по книге для обучающихся)

Просмотровый этап: Во время просмотра видео проверьте свои предположения.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 2 и выполняют задание на альтернативный выбор «да» или «нет» по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Ответьте, пожалуйста, на главный вопрос: вредны ли электронные сигареты? Почему?

(Фронтальная проверка понимания просмотренного видео)

4. Мифы о кальяне. Просмотр видеоролика 3

Допросмотровый этап: Существует мнение, якобы кальян менее вреден, чем обычные сигареты. Сейчас вы посмотрите видео, показанное по телеканалу «Матч!» в программе «Утро России». Во время просмотра видеоролика 3 вам предстоит найти соответствующие друг другу фразы и предложения и соединить их линией. Сейчас объединитесь в пары или, при отсутствии пары, в группы по 3 человека, прочитайте эти утверждения в своей книге для обучающихся (тест 4) и подумайте, каким может быть ответ. Время выполнения задания – 2 минуты.

Тест 4

Соотнесите информацию в левой и правой частях таблицы:

1) производные бензола вместе с угарным газом действуют	а) не существует общепризнанных методов по определению смол и никотина в кальянных табаках
2) мутация лейкоцитов передаётся по наследству, поэтому	б) учёные сравнивают с курением двух пачек сигарет
3) на упаковках с кальянным табаком производители пишут, что	в) характеризуются большим объёмом, скоростью затяжки и временем воздействия

4) час курения кальяна	г) увлажнённый табак более токсичен, потому что он ложится на влажные бронхи
5) даже кальяны без табака опасны, т.к.	д) кальян запрещён в общественных местах и курильщиков лишают медицинской страховки
6) в ОАЭ, Турции и ряде других стран	е) непосредственно на кровь, в первую очередь на лейкоциты.
7) вопреки мифу о том, что если пропускать табак через воду или даже молоко, все токсины нейтрализуются, правда состоит в том, что	ё) на востоке лейкоз находится на первом месте среди всех разновидностей рака

(Работа в закрытых парах или, при отсутствии пары, в малых группах: строят предположения на соответствие утверждений в левой и правой частях таблицы по книге для обучающихся)

Просмотровый этап: Во время просмотра видео проверьте свои предположения.

(Самостоятельная индивидуальная работа: обучающиеся смотрят видео 3 и выполняют задание на соответствие по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Ответьте, пожалуйста, на главный вопрос: вреден ли кальян? Почему?

(Фронтальная проверка понимания просмотренного видео)

5. Другие мифы о курении

Заполните таблицу 1, изучив нижеследующую информацию в тексте для дополнительного чтения и обобщив всё, что вы уже знаете, о вреде табачных изделий. Время выполнения задания – 10 минут.

Таблица 1. Почему не бывает безопасных табачных изделий?

	Вред для личности	Демографические потери	Экономические потери
Тонкие сигареты			

Электронные сигареты			
Кальян			

Мифы и заблуждения о табаке (Текст для дополнительного чтения)

1. Миф: «Курение – признак взрослости». Правда: как правило, детям и подросткам курение преподносится как привилегия совершеннолетнего гражданина. Например, плакаты на прилавках магазинов с надписью: «Мы не продаем табачные изделия детям до 18 лет» и «Есть 18? Предъяви паспорт» являются спорными, поскольку данные формулировки приводят к формированию заблуждения о том, что курение-признак самостоятельности и показатель взрослости человека.

2. Миф: «Дети сами решают, курить им или не курить». Правда: на вовлечение детей и подростков в курение табачные корпорации тратят огромные деньги. Если человек закурил, то он «встал на табачный конвейер». В конце конвейера находятся люди «в возрасте», которые умирают по причинам, связанным с курением. Они уже не смогут принести прибыль табачным компаниям. Но в начале и в середине конвейера находятся люди помоложе, и они курят, платят и движутся к концу. Время идёт, умирают и они. И у табачных компаний постоянно возникает одна и та же проблема: кто теперь будет приносить им деньги? Поэтому они заранее «позаботились» о непрерывном потоке прибыли. Они вовлекают в курение детей и подростков. Чем раньше они станут курить, тем сильнее будет зависимость, и тем больше денег они отдадут табачным корпорациям.

3. Миф: «Государство получает прибыль с налогов при продаже сигарет». Правда: статистика такова: «в Российской Федерации ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, погибают от 300 тысяч до 400 тысяч граждан».[35] Это – численность 4 районов г. Москвы: Куркино (30 108 человек); Митино (184 730); Покровское-Стрешнево (56 424); Северное Тушино (163 627) [29]. И это – смерти именно курильщиков. Стоит

ещё учесть, что часто курение является причиной пожара, а это – снова жертвы и убытки. А что насчёт прибыли? Куда уходит она? Посмотрим на географическое расположение табачных корпораций в мире. *«По итогам 2015 года основные производители сигарет в России занимают следующие позиции:*

- компания *«Japan Tobacco International»* имеет долю на рынке в размере 34,4%;
- компания *«Philip Morris International»* – 27,6%;
- компания *«British American Tobacco»* – 21,5%;
- компания *«Imperial Tobacco Group»* – 6,1%» [38].

Общая доля этих иностранных компаний на российском рынке составляет 89,6%. Становится очевидным, что практически весь доход идёт в США, Великобританию и Японию. А наше государство почти не имеет выгоды ни с процесса производства, ни с продажи сигарет, оно несёт убытки. *«В России ...потери, связанные с лечением заболеваний, обусловленных курением, составляют от 9 до 30 млрд рублей в год или примерно 0,2% ВВП»* [16, с.38-39].

4. Миф: *«Электронные сигареты помогают бросить курить»*. Правда: это лишь новые способы вовлечения людей в процесс курения. Среди молодого поколения стали популярны электронные сигареты и кальян. В состав электронных сигарет по-прежнему входит никотин – яд, вызывающий привыкание и оказывающий негативное влияние на здоровье. Люди, которые меняют обычные сигареты на электронные, попадают в ловушку.

Электронные сигареты массово производятся в Китае. На данный момент рынок производства электронных сигарет не урегулирован, а значит, производители обладают свободой. И потребителю не дают никаких гарантий качества товара. Например, покупая любое электронное устройство в магазине, вы получаете гарантийный талон, и в случае неполадки устройства можете его вернуть. Покупая электронную сигарету, человек не получает никаких гарантий о её безопасности и качестве работы. Вызывают сомнения и картриджи с жидкостью, в которую помимо никотина добавляют различные масла, придающие аромат пару. Цель – привлечь внимание и вызвать приятные ощущения, воздействуя на рецепторы обоняния не только самого курильщика, но и всех окружающих его людей. Этот же приём был использован производителями электронных сигарет для того, чтобы *«обойти»* законодательство различных стран, связанное с запретом курения в общественных местах.

Само производство электронных сигарет направлено, в первую очередь, на молодое поколение, поскольку маркетологи прекрасно понимают психологию подростков: интересоваться всем новым и стремиться стать членом какой-либо субкультуры.

К сожалению, внимание к электронным сигаретам проявляют и представители старшего поколения, которые в надежде бросить курить, пытаются заменить обычные сигареты на электронные. Зачастую возникает

обратный эффект: курильщик, перейдя с обычных, обманывает себя тем, что электронные якобы безопасны и начинает курить ещё больше, увеличивая потребляемую дозу никотина в разы, либо к прежней зависимости приобретает ещё одну – пристрастие к электронным сигаретам.

(Самостоятельная индивидуальная письменная работа)

Итоги урока и задание на дом

Итак, почему не бывает безопасного курения? В чём вред «лёгких сигарет», электронных сигарет, кальяна? Не дайте себя обмануть. Безопасного курения не бывает. Лучше даже не пробовать, ведь из табачной ловушки очень трудно вырваться.

Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «Секреты манипуляции. Табак» проекта «Общее дело»;
- 2) написать краткое эссе на тему: «Почему необходимо отказаться от любых табачных изделий?»;
- 3) проверить тесты 2, 3, 4 по ключу (см.: приложение 1).

УРОК 3

Тема: Мифы об алкоголе

Стратегическая цель урока: сформировать понятие об опасности употребления любых алкогольных изделий; разоблачение мифов.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; формирование собственного отношения к получаемой информации об алкоголе; мотивация на поведение, свободное от употребления алкоголя.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: овладение навыками смыслового просмотра тематических аудио и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватную оценку других источников информации.

Коммуникативные УУД: овладение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие о составе алкогольных изделий и их влиянии на человеческий организм и демографию; разоблачение мифов об алкоголе: будто бы алкоголь снимает стресс и повышает настроение, о русском пьянстве, якобы государству выгодно торговать алкоголем, употреблять алкоголь – модно и красиво, малые дозы алкоголя полезны, алкоголь – признак взрослости и т. д.; установка на безалкогольный образ жизни и безалкогольное проведение праздников.

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «Мифы об алкоголе»; видеоролики: 1 (отрывок из документального фильма «Иван Грозный - Портрет без ретуши», телеканал «Звезда») – время: 1:23; 2 (отрывок из документального фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь». Проект «Общее дело») – время: 2:59; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (2 минуты)
2. Миф: «Алкоголь снимает стресс и повышает настроение» (беседа) (2 минуты)
3. Миф: «О русском пьянстве». Просмотр видеоролика 1 (7 минут)
4. Миф: «Государству выгодно торговать алкоголем» (беседа) (5 минут)

5. Миф: «Употреблять алкоголь – модно и красиво» (беседа) (5 минут)
6. Миф: «Малые дозы алкоголя полезны» (беседа) (5 минут)
7. Миф: «Алкоголь – признак взрослости» Просмотр видеоролика 2 (7 минут)
8. Истинная русская традиция – трезвость (текст для дополнительного чтения) (10 минут)
9. Подведение итогов урока и задание на дом (2 минуты)

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйте! Сегодня мы с вами будем говорить об алкоголе. Алкоголь вреден? Почему? Алкоголь полезен? Почему? Откуда у вас появились такие убеждения? Что вы видите по телевизору? Как ведут себя герои фильмов, телесериалов и телевизионных шоу? Где можно приобрести алкоголь? Как выглядят алкогольные изделия? Почему? Тема нашего урока – «Мифы об алкоголе».

(Фронтальная работа: Тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Миф: «Алкоголь снимает стресс и повышает настроение» (беседа)

Действие алкоголя на организм схоже с ударом. Причём человек пьёт и «бьёт» себя сам. Давайте заменим слово «пить» на «бить себя». Не правда ли, звучит глупо? А ведь происходит именно это.

Что такое опьянение с физиологической точки зрения? Как утверждал великий хирург и великий трезвенник, академик Фёдор Григорьевич Углов, *«парализующее действие алкоголя на высшие отделы ЦНС сказывается даже при небольшом употреблении алкоголя. Ассоциативный процесс затрудняется и замедляется. Суждения становятся поверхностными. Возникают трудности при осмыслении сложной обстановки. Движения утрачивают былую быстроту и точность... Одновременно развивается эйфория, т. е. повышенное самочувствие как результат возбуждения подкорки, вышедшей из-под контроля коры. Эйфория, снимая требовательность к себе, почти исключает возможность критического отношения к своим высказываниям, снижает возможность контролировать свои поступки»*. [49, с. 16]

Таким образом, если состояние опьянения (эйфория) является следствием паралича нервной системы, нужен ли такой способ снятия стресса? Может ли паралич быть «главным компонентом» праздника, как это часто бывает? Ответ очевиден. Однако миф о снятии стресса и повышении настроения таким сомнительным способом (в действительности происходит отравление) заставляет людей действовать во вред себе. А ведь есть много других способов безопасного снятия стресса. Какие? Давайте подумаем вместе (физкультура и спорт, искусство, литература, отдых на природе, общение с друзьями и близкими).

(Беседа проводится с опорой на презентацию)

4) Миф: «О русском пьянстве». Просмотр видеоролика 1

Допросмотровый этап: У многих может возникнуть возражение: «Да на Руси ведь всегда пили! Это наша вековая традиция!». Рассмотрим этот вопрос подробнее. Правда состоит в том, что истинная русская традиция – трезвость. Есть масса доказательств того, что наша страна была одной из самых трезвых в Европе, что отмечали многие исследователи. Посмотрите видеоролик 1 об истории пьянства и трезвости на Руси.

Во время просмотра видео вам предстоит дополнить следующие утверждения необходимой информацией. Сейчас объединитесь в пары или, при отсутствии пары, в группы по 3 человека, прочитайте эти утверждения в своей книге для обучающихся (тест 5) и подумайте, каким может быть ответ. Время выполнения задания – 2 минуты.

Тест 5

- 1) Уже в XVI веке в Европе издавались брошюры о том, что русский царь – пьяница и развратник, а сама страна – сборище варваров, живущих с _____ (1)
- 2) Между тем в тайных посланиях своим правителям послы указывали, что с русским царём надо держать ухо востро – образован, умён, пьяных не терпит, _____ распитие алкоголя в Москве, и выпить можно было только за городом, в так называемых «наливках» (1)
- 3) Наши соседи литовцы говорили о том, что пьянство на Руси было гораздо меньшей проблемой, чем в их собственной стране. Говорили, что пьянство на Руси осуждалось, что оно считалось чем-то вроде «заразной _____» (1)
- 4) Немецкий посол писал, что русским запрещено _____ водкой, и этот промысел считается у них большим позором, тогда как иностранцам царь это позволяет, т.к. иноземные солдаты по природе своей любят пьянствовать (1)

(Работа в закрытых парах или, при отсутствии пары, в малых группах: читают утверждения и строят предположения по книге для обучающихся)

Просмотровый этап: Во время просмотра видео проверьте свои предположения.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 1 и выполняют задание на дополнение утверждений по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Ответьте, пожалуйста, на главный вопрос: является ли пьянство исконной русской традицией? Почему?

(Фронтальная проверка понимания просмотренного видеоролика)

4. Миф: «Государству выгодно торговать алкоголем» (беседа)

Если изучить географию компаний, производящих алкоголь в России, то станет ясно, что большая часть из них – иностранные. Проверим это на деле: откроем сайт «Союз производителей алкогольной продукции» или «СПАП» (<http://www.spar.ru/>); переходим в раздел «члены союза» и выбираем члена АО «Руст Россия». По названию можно догадываться, что компания российская, но так ли это на самом деле? Переходим по ссылке, и становится ясно, что АО «Руст Россия» это – «CEDC International», польская компания.

Ещё один пример – география пивных компаний. На эти компании работают умнейшие маркетологи. Они создают название, упаковку и рекламу таким образом, чтобы потенциальные потребители воспринимали этот товар как произведённый в своей стране. Названия «Сибирская корона», «Сокол», «Три медведя» – это маскировка, чтобы пьющие россияне воспринимали эту алкогольную продукцию как отечественную.

Куда же уходит основная прибыль от продаж? Например, прибыль с продажи пива «Невское» и «Жигулевское» уходит в компанию Carlsberg (Дания). Пиво «Сибирская корона» и «Клинское» принадлежит компании InBev (Бельгия). «Три Медведя» – результат деятельности пивоваренной компании Heineken (Голландия). Anadolu Efes (Турция) получает доход с продажи пива «Старый Мельник». SABMiller plc. (Великобритания) имеет доход с продаж пива «Золотая Бочка», «Три Богатыря», «Жигулевское». Получается, что 80% российского рынка пива в денежном выражении поделено между иностранными производителями. [40]

Таким образом, если алкогольный рынок и приносит прибыль и выгоду, то в основном иностранцам. Налицо и политическая выгода – ослабление конкурента. Что остаётся в России? Порухенные из-за пьянства семьи и судьбы, потерянное здоровье и деньги, преступность и аварийность на дорогах из-за употребления алкоголя, вовлечение в пьянство подростков и молодёжи.

(Беседа проводится с опорой на презентацию)

5. Миф: «Употреблять алкоголь – модно и красиво» (беседа)

Понятие «красота» обычно понимается как внешняя привлекательность. Но в человеческом организме всё взаимосвязано, и если человек употребляет алкоголь, то это обязательно плохо отразится на его внешности: на состоянии кожи, ногтей, волос, строении тела и весе. Проведём аналогию. Если сравнить тело человека с домом, то изначально он красив - как внутри, так и снаружи. Но если мы будем засорять дом внутри, это в конечном итоге отразится и на внешнем виде дома. По такому же принципу взаимосвязаны наше здоровье и красотой.

В дополнение следует отметить, что в модельном бизнесе помимо запретов, связанных с употреблением различной пищи, существует запрет на употребление алкоголя. И многие модели осознанно ведут трезвый образ жизни, например, российская модель Инна Гомес.

Таким образом, к красоте алкоголь не имеет никакого отношения. Однако моду на употребление алкоголя можно навязать. И каждому надо задуматься, кому это выгодно. Стоит ли следовать порочной и опасной моде? Многие россияне сегодня ответили на этот вопрос трезвым выбором, и число россиян, ведущих трезвый образ жизни в 2017 году составило почти треть. Как показал опрос «Левада-центра», отвечая на вопрос, употребляют ли они алкоголь, 29% заявили, что никогда не употребляют; 30% респондентов сказали, что пьют алкоголь реже раза в месяц. С каждым годом всё больше молодых людей в России выбирает трезвость [31].

(Беседа проводится с опорой на презентацию)

6. Миф: «Малые дозы алкоголя полезны» (беседа)

«Алкоголь в малых дозах полезен для организма». Такое утверждение нередко можно услышать даже от врачей или прочитать в популярных журналах. Эти люди или сами искренне заблуждаются, или же зарабатывают деньги на тех, кто выпивает. В начале XX века великий русский физиолог Иван Петрович Павлов, узнав об открытии института для изучения влияния алкоголя на живые организмы и установления безвредной дозы алкоголя, который ему предложили возглавить, сказал: *«Институт, ставящий себе непрременную целью открыть безвредное употребление значительного количества алкоголя, по всей справедливости, не имеет права именоваться или считаться научным институтом... А потому мне кажется, что все те, кому дороги государственные средства, здоровье населения и достоинство русской науки, имеют обязанность поднять свой голос против учреждения института такого назначения»* [20, с. 58–67].

Современные учёные тоже в большинстве своём считают, что даже малые дозы алкоголя приносят вред.

Академик медицины Ф.Г. Углов указывал на то, что спирт-этанол независимо от того, содержится он в крепком или в слабоалкогольном напитке, остаётся протоплазматическим ядом. У любителей вина хронический алкоголизм формируется в 4 раза быстрее. Систематическое употребление одного бокала шампанского в день приводит к алкоголизму даже быстрее, чем употребление другого алкоголя. Рост женского и детского алкоголизма в значительной степени обусловлен потреблением шампанского. Существует и пивной алкоголизм, развивающийся гораздо медленнее, чем винный и водочный, но не менее опасный. В Англии под влиянием активной пропаганды пива одно время в течение года было открыто 24 тысячи пивных. Однако очень скоро врачи забили тревогу, указывая на то, что в стране резко возрос детский и юношеский алкоголизм [52, с.126]. Аналогичную картину мы наблюдали в России в 90-е годы прошлого столетия и в начале третьего тысячелетия, когда крепкий алкоголь пытались вытеснить пивом.

Совокупный уровень потребления алкоголя в странах южной Европы, где употребляют в основном вино, достаточно высок, высок и уровень смертности от цирроза печени [37, с. 48–52].

Новейшие исследования американских и финских учёных показали, что кардиопротекторные свойства малых доз алкоголя – миф, который опровергается при более добросовестном исследовании [2]. Французские учёные обнаружили, что ежедневное употребление бокала вина на 168 процентов увеличивает риск рака горла или ротовой полости и что регулярное употребление малых доз алкоголя приносит даже больше вреда, чем эпизодическое в больших дозах. Американские учёные изучали регулярное употребление алкоголя на мозг на выборке из 2800 человек старше 50 лет. Тщательное медицинское обследование, учитывающее количество употребляемого алкоголя и табака, показало, что даже малые дозы алкоголя приводят к атрофии мозга. Канадские учёные обнаружили, что люди, которые постоянно употребляют небольшое количество алкоголя, рискуют стать алкоголиками вне зависимости от возраста. Изучив 600 тысяч семей, они также выяснили, что в тех семьях, в которых 15-летним подросткам родители разрешали употреблять алкоголь, риск развития алкоголизма был намного выше, чем в тех семьях, в которых алкоголь детям строго запрещён [59].

Что касается влияния алкоголя на организм человека в целом, то в документах Всемирной организации здравоохранения содержится достаточное количество доказательств того, что алкоголь разрушает человека на всех уровнях – физическом, социальном, духовно-нравственном.

Возникает вопрос: ответственно ли рекомендовать даже малые дозы алкоголя? Лучший выбор – трезвость, особенно для подростков и молодёжи. Достоин подражания опыт Исландии. Чтобы отвлечь подростков от курения или алкоголя, для школьников ввели бесплатные мастер-классы по любому виду спорта или искусства, которым они хотели бы обучиться. Каждому предложили участие в программе на 3 месяца. Но многие продолжают участвовать в программе и спустя 5 лет. Танцы, музыка, рисование, занятия спортом вызывают биохимические процессы в мозге, которые позволяют лучше справляться со стрессом. Одновременно в Исландии запретили рекламу сигарет и алкоголя, а также создали специальные родительские организации, которые вместе со школой помогали ученикам решать психологические проблемы.

Результаты превзошли все ожидания. Если в середине 90-х годов исландские подростки входили в число самых пьющих и курящих в Европе, то в 2017 году они возглавляют таблицу европейских стран, в которых наибольшее количество подростков ведут здоровый образ жизни. Число регулярно выпивающих подростков сократилось с 48 до 5 процентов, число курящих – с 23 до 3 процентов [60].

(Беседа проводится с опорой на презентацию)

7. Миф: «Алкоголь – признак взрослости». Просмотр видеоролика 2

Допросмотровый этап: Сейчас вы посмотрите отрывок из видео, подготовленный в рамках проекта «Общее дело», в котором увидите, на какие уловки идут алкогольные кампании, чтобы привлечь молодёжь.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 2 обратите внимание на уловки алкогольных компаний для привлечения молодёжи.

Послепросмотровый этап: Ответьте на следующие вопросы и выполните задания:

- В чём скрытая цель программы «Семейный разговор»?
- На какие уловки идут алкогольные кампании, чтобы привлечь молодёжь.
- Для чего табачные и алкогольные кампании пишут: «*Есть 18 – подтверди!*»?
- Прокомментируйте один из главных принципов антиалкогольной политики, заложенный в документе «Распоряжение правительства Российской Федерации» от 30 декабря 2009 года:

«Взаимодействия органов государственной власти, общественных организаций, религиозных объединений, представителей бизнеса и граждан, не связанных с алкогольной индустрией».

- Прокомментируйте следующие цитаты из брошюры «Семейный разговор»:

«Для людей, пьющих ответственно, употребление алкоголя – нормальная часть жизни»

«Если вы пьёте благоразумно, ваши дети легко переймут положительные привычки»

«С медицинской точки зрения алкоголь – успокоительное средство».

- Нужно ли обучать детей пить ответственно? Почему?
- Нужно ли детям перенимать питейные привычки своих родителей. Почему?
- Почему важно, чтобы разработкой профилактических программ не занимались представители алкогольного и табачного бизнеса?

(Фронтальная работа: отвечают на вопросы и комментируют цитаты из документа. При необходимости просмотр ролика можно повторить)

8. Истинная русская традиция – трезвость

Посмотрите нижеследующую информацию и докажите своему товарищу, что *«истинная русская традиция это – трезвость»*. Приведите не менее 10 аргументов с опорой на текст. Время выполнения задания – 10 минут.

Истинная русская традиция – трезвость (Текст для дополнительного чтения)

Практически все население Древней Руси было трезвым. Но сейчас существует миф о том, что пьянство является старинной традицией нашего народа. Русский историк и этнограф профессор Н.И. Костомаров (1817–1885) доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Аналогичные выводы делает Иван Прыжов в своей фундаментальной работе «История кабаков в России в связи с историей русского народа». Он указывает, что русские пили в основном слабоградусные «напитки». Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5–10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из неё каждый отпивал несколько глотков. Пить допьяна было не принято. Как говорится в русских сказках: *«И я там был, мёд-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало»*. В будни никаких спиртных «напитков» не было, а пьянство считалось величайшим позором и грехом. Крепость сухих вин, завозимых из Византии, была тоже невелика – от 9 до 14 градусов, и пили их только самые богатые люди. Более того, в домосковской Руси вино было принято разбавлять водой, как в Греции и Византии (1:3 или 2:5). Все «напитки» были домашнего производства и не являлись предметом коммерции.

Согласно исследованию Н. П. Загоскина (1851–1912), в России пили мало и в средние века. По Устюжской Уставной грамоте 1614 года населению дозволялось варить и держать в домах крепкие пития на 4 праздника: Великий День (Пасха), Дмитриевскую субботу, Николин день и на Масленицу. А в Пермской Уставной грамоте 1553 года даже указывалось, что разрешение варить хмельные пития распространялось лишь на «лучших людей», чтоб *«порухи меж ними и убийства не было»*.

Б. Кутырев провёл исследование по двум книгам – «Сказание о русской земле» Нечволодова (1913) и «Иностранцы о древней Москве, XV-XVII века (сборник архивных материалов)» и приводит следующие высказывания иностранцев о нравах на Руси.

Барбаро Иосафат, венецианский купец и дипломат, был на Руси в 1436–1452 гг.:

«Великий князь Иоанн издал запрещение изготовлять брагу и мёд и употреблять цветы хмеля в чём бы то ни было. Таким образом, обратил их к хорошей жизни».

Сигизмунд Герберштейн, австрийский дипломат в России:

«...русским, за исключением немногих дней в году, запрещено пить мёд и пиво, а телохранителям одним только предоставлена полная свобода пить, и поэтому они отделены от сообщения с остальными, чтобы прочие не соблазнялись».

Александр Гваньини, комендант Витебска 1569–1587 гг.:

«Василий III построил слободу «Наливки» для солдат своей гвардии и других иноземных солдат – поляков, немцев, которые по природе своей любят пьянствовать».

Матфей Меховский, польский епископ (начало XVI в.):

«Во избежание пьянства царь запрещает под страхом лишения жизни, держать в домах мёд и другие опьяняющие напитки, кроме двух-трёх раз в году, с разрешения государя».

Климент Адамс, мореплаватель. Был в России в 1553–1554 гг.:

«На пиру у царя в честь английского посольства было 100 человек гостей. Обед кончился, когда были уже зажжены свечи (потому что наступила ночь). И царь простился с обедавшими, назвав всех по именам» (Попрощаться по именам с сотней гостей, из которых многие иностранцы, под силу только трезвому человеку!).

Михалон Литвин:

«В Московии же нет нигде шинков, и если у какого-нибудь домохозяина найдут хоть каплю вина, то весь его дом разоряется, имущества конфискуются, прислуга и соседи, живущие на этой же улице, наказываются, а сам хозяин навсегда сажается в тюрьму.

Так как москвитяне воздерживаются от пьянства, то города их изобилуют прилежными в разных родах мастерами...».

Нечволодов: *«Под влиянием татарского ига стало заметно усиливаться общее огрубление нравов, образованность падала, а развивались пьянство и любовь к грубым зрелищам, между прочим, к кровавым кулачным боям».*

В.В. Похлёбкин, историк и этнограф, автор фундаментальной работы «История водки» указывает, что в целом виноделие, медоварение и пивоварение на Руси, как и в других странах, носили *«патриархальный (домашний или общинно-артельный) характер, были тесно связаны с религией и ритуальными обычаями, восходящими к языческому культу предков и загробных верований»*, *«использовались для важных, государственных, торжественных, религиозно-политических целей... Поэтому все эти «напитки» рассматривались не просто как алкогольные, но в первую очередь как «священные»..., а потому традиционно не связывались с фискальными (финансовыми – прим. автора) интересами классового государства»* [32, с.33].

Если русские традиционно пили мало, то откуда тогда взялся миф об «извечном русском пьянстве»? По мнению доктора политических наук В. Мединского, этот миф был сочинён нашими европейскими соседями, которые пили куда больше, чем русские, но которых сильно беспокоила растущая мощь России. Поэтому они стали внушать, что это русские – пьяницы, а не они, тем самым программируя на пьяное поведение своих соперников.

XIV–XV вв. явились переломными в производстве алкоголя в России. В 1386 году русские впервые ознакомились с виноградным спиртом, ввезённым из Кафры (Крым) генуэзскими купцами.

На Руси сырьём был не виноград, а зерновые. Создание винокурения на Руси В. В. Похлёбкин связывает с периодом апогея экономического развития сельского хозяйства, когда появились излишки хлеба в результате применения трёхполья, т. е. в 40–70-е гг. XV века. Предположительно хлебное вино впервые стали выкуривать в Московском государстве. Однако в XV–XVI вв. словом «водка» обозначали лекарства в аптеке – настои, отвары, водка значит «разбавленная водой». Закономерно, что хлебное вино, разбавленное водой, тоже стали называть водкой. Но лишь в XVIII веке это слово стало впервые употребляться в официальном языке. Получается, что слово «водка» для обозначения алкогольного изделия применяется немногим более 200 лет. А история того изделия, которое называется водкой сегодня (чистый спирт, разбавленный водой), согласно недавнему исследованию Б.В. Родионова, вообще началась лишь в 1895 году с введением государственной питейной монополии.

Винокурение стало одним из технических открытий феодального общества – оно возникло в эпоху перехода от патриархального общества к рыночно-денежному хозяйству. На смену бесконтрольному производству домашних «напитков» приходит жёсткая, беспощадная, скрупулёзно проводимая «государственная регалия» на выделку хлебного спирта. Появляется *государственная монополия на производство и сбыт*, ведь сырьё крайне дешёвое, и в отличие от напитков, получаемых натуральным путём, производство спирта значительно дешевле и прибыль в десятки и сотни раз перекрывает стоимость сырья. Так было положено начало пьяной традиции в России: пьянство стало насаждаться «сверху» [32, с.63-133].

При Иване III организуются первые *кабаки*. Корчмы, где можно было не только выпить, но и поесть, уничтожаются, вместо них создаются кабаки – исключительно питейные заведения. При Иване Грозном продажа водки разрешена только опричникам царя. В царевых кабаках должны были пить крестьяне и посадские. А власть имущим было дозволено «курить» вино для домашнего употребления.

Во главе царевых кабаков были поставлены *целовальники*. Их называли так, потому что они «целовали крест и клялись, что весь доход будут направлять в казну». Работа целовальника была выборной, считалась повинностью и не оплачивалась. Со временем в сознании народа сложился образ целовальника, умеющего грабить не только для государства, но и для себя.

Целовальникам были даны большие права. Малейший недобор угрожал им царевой немилостью, а увеличение сбора сулило почести. За недобор денег в казну миряне подвергались *правежу* – избиению тростью. Каждый подвергался правежу ежедневно до тех пор, пока не выплачивал долга.

Как отмечал Э.И. Дейчман, в кабаках XVII века висело объявление: *«По указу царя и великого князя Алексея Михайловича всея Руси... питухов от кабаков не отзывать, не гоняти – ни жене мужа, ни отцу сына, ни брату, ни сестре, ни родне иной, покуда оный питух до креста не пропьётся»*. Получается, что пьянство насаждалось сверху из корыстных побуждений – пополнить казну. Фактически для крестьян и посадских людей был введён дополнительный налог. Однако это было только начало спаивания.

Значительный вклад в насаждение пьяных традиций в России внёс Пётр I. Образ настоящего «европейского времяпровождения» сформировался у этого царя ещё в юном возрасте и позже вылился во «Всеобщий Собор» с его пьяными ассамблеями и принудительным пьянством, которое часто заканчивалось под столом. Собор был своего рода «общественной организацией», устав которой лично подписал Пётр.

Низости, творимые Петром и его сподвижниками, историки сравнивают с бесчинствами безбожников в 1920-е годы, когда безбожники с черепами на палках бегали по храмам, матом орали в церкви и блевали на алтарь. Трезвых, как страшных грешников, при Петре торжественно отлучали от всех кабаков в государстве, а «еретиков» – борцов с пьянством – предавали анафеме.

Винокурение и насаждение пьянства сразу же привели к социальным последствиям – росту пьянства, возникновению более свободных моральных норм и отношений, к возникновению новых конфликтных ситуаций, росту городского нищенства.

Особенно безудержной алкогольной эксплуатации наш народ подвергся в первой половине XIX века, когда появилось фабричное производство водки и когда повсюду были открыты кабаки с продажей водки днём и ночью. Тогда-то и появилась проблема не просто пьянства, а алкоголизма, что привело к формированию массового трезвеннического движения и установлению «сухого закона» («право местного запрета») (1914–1925 гг.).

Следующая волна спаивания народа приходится на конец 20–30-х гг. XX столетия после снятия всех ограничений на производство и продажу алкоголя (отмены «сухого закона»). В сороковые годы роковую роль в распространении пьянства сыграло распространение мифа о «победных 100 граммах», что приводило к росту пьянства среди бывших фронтовиков.

И новая волна спаивания – в 1960-е гг., когда в средствах массовой информации развернулась лживая пропаганда «умеренного», «культурного» потребления алкогольных изделий. Одновременно был запущен эффективный экономический механизм спаивания. Алкогольно-табачная выручка стала распределяться не через центральный бюджет, а уходила в местный, что «вдохновило» местные власти на наращивание более лёгкого и куда более прибыльного производства алкоголя и табака по сравнению с другими товарами. Как грибы после дождя, стали расти на всём пространстве

СССР (и особенно в России) спиртзаводы. Повышенное предложение при поддержке пропаганды «умеренных» доз и привело к стремительному росту пьянства.

Наконец, последняя волна спаивания, самая беспрецедентная за всю историю России, началась после поражения горбачёвской антиалкогольной кампании в 90-е гг. XX и первое десятилетие XXI веков...

Таким образом, легенда о том, что мы «всегда так пили», даже с учётом последних трёх-четырёх «пьяных» десятилетий, не соответствует действительности [13, с. 37–42].

(Самостоятельная индивидуальная и закрытая парная или групповая устная работа: Самостоятельно просматривают текст, затем в парах или, при отсутствии пары, в малых группах пытаются вспомнить или процитировать как можно больше аргументов в пользу выбранного тезиса *«истинная русская традиция это – трезвость»*. Учитель ходит по классу, наблюдает, поддерживает беседу).

Итоги урока и задание на дом

Какие основные выводы можно сделать? Алкоголь – яд в любых количествах и любой концентрации. Истинная русская традиция – трезвость. Пьянство насаждалось в угоду политическим и экономическим интересам определённых социальных групп. Алкоголь не должен быть составляющей праздников. Алкоголь – не залог красоты, успеха или популярности.

Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «Секреты манипуляции. Алкоголь» (проект «Общее дело»);
- 2) найти опровержения мифу о том, что алкоголь является пищевым продуктом, используя информацию из различных источников (Интернет, книги, статьи в журналах и др.);
- 3) проверить тест 5 по ключу (см.: приложение 1).

УРОК 4

Тема: История трезвости и спаивания.

Стратегическая цель урока: расширить представления школьников о влиянии потребления алкоголя населением на ход истории и развитие государства; сформировать понятие о том, что трезвость – важнейшее условие благополучия граждан и государства в целом.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; осознание личностного и социального смысла трезвости, пробуждение патриотических чувств; мотивация на трезвый образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: владение навыками смыслового просмотра тематических аудио и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: владение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие об основных периодах возникновения, активного потребления алкогольной продукции в России на различных исторических этапах; представление о последствиях потребления алкоголя на жизнь и деятельность граждан и на состояние экономики государства.

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «История трезвости и спаивания России»; видеоролики: 1 (отрывок из документального фильма «Секреты Манипуляции. Алкоголь». Проект «Общее дело») – время: 2:16; 2 (отрывок из документального фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь». Проект «Общее дело») – время: 0:55; 3 (социальный видеоролик. Проект «За это я люблю Россию») - время – 3:00; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (2 минуты)
2. Из истории алкоголя и борьбы за трезвость: мини-лекция с элементами беседы (10 минут)
3. Стратегия спаивания. Просмотр видеоролика 1 (10 минут)

4. Новый этап трезвеннического движения. Антиалкогольный Указ 1985 года. Просмотр видеоролика 2 (10 минут)
5. Алкогольная ситуация в современной России (5 минут)
6. Итоги урока и задание на дом (5 минуты)
7. Подведение итогов урока и задание на дом. Просмотр видеоролика 3 (5 минут).

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйте! Представьте, что к нам в гости приехал иностранец. Наша задача – описать ему русского человека. Что мы можем ему рассказать? А пьянство будет характеристикой русского человека? Почему? А всегда ли так было? Действительно ли русский человек – самый пьющий? Тема сегодняшнего урока: «История трезвости и алкоголизации в России».

(Фронтальная работа: тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Из истории алкоголя и борьбы за трезвость. Мини-лекция с элементами беседы

Что такое алкоголь? Бытует мнение о том, что водку придумал великий русский учёный Дмитрий Менделеев. Так ли это?

Знаменитая диссертация Менделеева «О соединении спирта с водою» была посвящена свойствам смесей спирта и воды. Изучал Менделеев взаимодействие этих двух веществ исключительно с научной целью. Откуда же взялась водка с крепостью 40°? *«Её изобрело русское правительство в то время, когда Менделееву было 9 лет от роду. В те времена акциз брали с градуса, его надо было измерять, а шкала измерений была неточной. Кроме того, оказывалось, что на пути от производителя к потребителям (розничная торговля) водка имела свойство снижать градусы. Тогда правительство издало указ, по которому водка должна была поступать к потребителю исключительно 40-градусной, минимум — 38-градусной. В противном случае участникам процесса грозила уголовная ответственность»* [14, с. 110].

Водка делается из воды и спирта. Вода была вполне доступна любому человеку. Но как возник второй компонент – спирт? Существует версия о том, что спирт был придуман на Востоке, поскольку слово «алкоголь» имеет арабское происхождение. Слово «алкоголь» (аль-кюхуль) является одним из примеров арабского влияния на русский язык. Как и у многих других арабских заимствований, его принадлежность к арабскому первоисточнику легко определяется по артиклю «аль» [1, с.461]. Но сами арабы, быстро осознав, как он пагубно влияет на состояние ума и тела, не пили алкоголь. Доказательство тому – религиозные запреты мусульманам, прописанные в Коране.

А что же пили на Руси? Пили те напитки, которые «питали» тело, т. е. придавали здоровья: квас, сурью, сбитень, кисель, мёд. Русский историк и

этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров писал: *«Замоскворечье в древности называлось Заречье. Великий князь Василий Иванович поселил здесь пленных немцев и литовцев: им дозволяли пить вино, потому-то их и вывели отдельно от русских, которым вино разрешалось только по праздникам. От этого Заречье прозвано Налёвки – от слова наливай»* [23].

Трезвости русских удивлялись иностранцы. Литовский посол Михалон Литвин, живший в XVI веке, так отзывался о русских: *«Впрочем, москвитяне... хотя и владеют землями, родящими виноград, однако вина не пьют... В Московии же нигде нет кабаков... А так как москвитяне воздерживаются от пьянства, то города их славятся разными искусными мастерами... Иван, дед того Ивана (сына) Василия, который ныне держит в руках кормило власти, обратив народ к трезвости и повсюду запретив кабаки, расширил свои владения, подчинив себе Рязань, Тверь, Суздаль, Володов и другие соседние княжества»* [26].

Как же русский народ из трезвого превратился в пьющий? Иван Гаврилович Прыжов, русский публицист, этнограф, изучавший историю возникновения кабаков на Руси, повествует: *«С XVI века на Руси делается известною водка, открытая арабами»... В 1744 году помещикам и вотчинникам, как для домашнего употребления, так и для отдачи на кабаки, позволяют курить вино, платя с выкуренного вина определённую пошлину»* [36, с.44].

Иными словами, высшие сословия получили привилегию в виде производства и продажи алкоголя в кабаках, которые активно появлялись на всей территории государства параллельно с закрытием корчмы, которая была привычным местом сбора людей. Далее происходили ужесточения относительно изготовления различных напитков простыми гражданами самостоятельно и для личного потребления: вводились запреты с угрозой штрафов, телесных наказаний и ссылок. Постепенно кабаки стали единственным источником алкоголя, а держатели кабаков превратились в монополистов. *«Дальше люди мелкого счастья не в состоянии изготовить дома вина или пива, а корчмы нет, где бы они могли иногда выпить, кроме корчмы царской, где и место и посуда хуже всякого свиного хлева, и питьё самое отвратительное, и продаётся по бесовски дорогой цене... Поэтому мелкие люди чуть ли не всегда лишены напитков, и от того делаютя чрезмерно жадны на питьё, бесстыдны и почти бешены, так что какую ни подашь большую посуду с вином, они считают за заповедь Божию и государеву выпить её в один дух. И когда они соберут несколько деньжонок и придут в кабачный ад, тогда сбесятся в конец и пропивают и рухлядь, какая есть дома, и одежду с плеч»* [36, с.98-99]

Кабаки продолжали распространяться. И.Г. Прыжов приводит следующие цифры: *«Около 1552 года во всём Московском царстве, на всей русской земле был только один кабак, стоявший в Москве на Балчуге. В конце XVII века в каждом городе было по одному кружечному двору. В XIX*

столетии кабаки распространяются по сёлам и деревням. В 1852 году кабаков – 77 838, в 1859 году – 87 388» [36, с.103].

Подобный рост был вызван рядом обстоятельств: государь таким образом пополнял казну, а привилегированные слои населения – свои карманы. *«Ещё при Петре, потом при Анне Иоанновне, при Елизавете и, наконец, при Екатерине постоянно подтверждали, что право винокурения принадлежит одним помещикам» [36, с.212].*

Масштабы алкоголизации народа были настолько велики, что Н.М. Карамзин, знаменитый историк и литератор, писал: *«...под вывескою орла везде предлагают средство избавиться от денег, ума и здоровья» [18, с. 290].*

Осознавал масштабы алкогольного бедствия и другой великий писатель Ф.М. Достоевский. Он писал: *«Чуть не половину теперешнего бюджета нашего оплачивает водка, то есть по-теперешнему народное пьянство и народный разврат, стало быть, вся народная будущность. Мы, так сказать, будущностью нашей платим за наш величавый бюджет великой европейской державы. Мы подсекаем дерево в самом корне, чтобы достать поскорее плод» [15, с. 94].*

Весь ужас, который нёс алкоголь, осознавали и сами крестьяне. В 1859 году в среде простого, неграмотного, но чуткого к добру и справедливости народа и возродились стремления к трезвой жизни. *«И вот без всяких уговоров, без всякой стачки, без всякого постороннего вмешательства народ сам собою перестаёт пить вино... Для надзора за трезвостью в каждом селении выбирали старшину. В других местах не составлялось никаких обществ, а просто народ собирался на сходки, толковал между собою и клал зарок не пить».* [36, с.245] Сами люди охотно отказывались от потребления любого алкоголя, осознавая, какие положительные перемены может принести в их жизнь трезвость. Но держателям кабаков и правительству в лице чиновников подобные перемены пришлись не по нраву, поскольку люди перестали платить деньги за алкоголь. Тогда в ход пошли такие меры: *«Вино подешевело в шесть раз, наконец стали вставлять перед корчмами даровое вино, – и никто не пил. В Воронеже выставили даровую водку» [36, с.246].*

Народная борьба за трезвость проходила по всей стране. Осознавали влияние алкоголя на здоровье народа не только представители сословных «низов», но и элита. Так, например, великий русский педагог и писатель, граф Л.Н. Толстой в 1887 году создал одно из первых обществ трезвости в Российской империи под названием «Согласие против пьянства». В него вошли писатели (П.И. Бирюков), художники (Н.Н. Ге, Е.И. Репин), учёные (Н.Н. Миклухо-Маклай), военные и общественные деятели – всего более 700 человек.

Таким образом, проблема алкоголизации мотивировала к ответным действиям как низшие слои населения Российской Империи, так и представителей высших сословий и интеллигенции. В сложившейся

ситуации, когда проблема очевидна и необходимы решительные меры, правительство России в 1895 году создаёт особого рода учреждения – Попечительства о народной трезвости.

«Попечительствам предоставлено иметь надзор за тем, чтобы торговля крепкими напитками производилась в соответствии с установленными правилами, распространять среди населения здоровые понятия о вреде употребления этих «напитков», а также изыскивать средства для предоставления народу возможности проводить свободное время вне питейных заведений и с этой целью устраивать народные чтения, открывать чайные, народные столовые и читальни, распространять издания, разъясняющие вред употребления» [56, с.174-175].

Созданное учреждение оказывало помощь в работе лечебных приютов и сотрудничало с частными учреждениями, имеющими те же трезвеннические цели и задачи. Результатом деятельности этого комитета стало открытие библиотек, чайных, народных театров, вечерних школ и курсов. И, что являлось закономерностью, значительно снизилось число пьяниц среди населения.

В 1912–1914 годах количество обществ трезвости в России достигло почти двух тысяч, а число членов в них приближалось к полумиллиону [56] Россия стала одной из самых трезвых стран Европы. Но в Европе начиналась первая мировая война. По причине мобилизации в Российской Империи был введён запрет на продажу алкоголя. В результате произошло снижение преступности, повышение темпов развития промышленности, демографический рост. Трезвость народа отразилась на экономике империи. *«Сумма вкладов и собственных капиталов в мелких кредитных учреждениях (на кооперативных началах) составляла: в 1894 г. около 70.000.000 рублей, в 1913 году – около 620.000.000 (увеличение на 800%), а к 1 января 1917 года – 1.200.000.000 рублей»* [7, с.6].

«Сухой закон» был в стране вплоть до 1925 года. Поколение, родившееся в период всеобщей трезвости, сохранило свою привычку, и победа в Великой Отечественной Войне была достигнута благодаря титаническим усилиям, героизму и трезвости советского народа. В этой войне не было заслуг алкоголя. Армия комплектовалась здоровыми молодыми людьми, и в тылу трудились люди, предвоенная жизнь которых была трезвой.

Существует миф о так называемых «наркомовских 100 граммах». В реальности эти 100 граммов выдавались только пехоте и только в период наступления, дабы приглушить чувство страха, которое, несомненно, одолевало любого бойца. Танкистам, лётчикам, артиллеристам и представителям других технических войск алкоголь не полагался. Вот что говорил о «ста граммах» генерал армии Н.Г. Лященко: *«Восторженные поэты назвали эти предательские сто граммов – боевыми». Большого кощунства трудно измыслить. Ведь водка объективно снижала боеспособность Красной Армии»* [3, с.33].

В послевоенные годы постепенно растёт количество потребления алкоголя населением СССР. «Производство увеличилось к 1980 г. по сравнению с 1940-м в следующих пропорциях: вина виноградного в 16 раз, пива в 5 раз, водки и водочных изделий в 2,5 раза». Общая продажа алкогольных изделий в сопоставимых ценах выросла за то же время почти в 8 раз» [25, с.250].

(Мини-лекция проводится с опорой на презентацию)

5) Стратегия спаивания. Просмотр видеоролика 1

Допросмотровый этап: Сейчас вы увидите отрывок из видео, подготовленного в рамках проекта «Общее дело». Во время просмотра видеоролика 1 найдите ответы на следующие вопросы:

- Какой способ пополнения бюджета предложил генеральный секретарь ЦК КПСС Леонид Ильич Брежнев в 1964 году?
- На сколько процентов увеличилось производство алкоголя? Сколько алкоголя употреблял средний житель нашей страны к 1960 году по сравнению с англичанами, американцами и французами?
- Каким образом малопьющую страну удалось убедить пить больше алкоголя? Каким был ложный выбор, предложенный народу?
- Во сколько раз в результате такой политики вырос уровень потребления с 1960 по 1980 годы?

Посмотрите тест 6 по книге для обучающихся и подумайте, каким может быть ответ. Время для подготовки –2 минуты.

(Самостоятельная работа в парах или в малых группах: читают тест 6 по книге для обучающихся и строят предположения)

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответы на поставленные вопросы, выбрав правильный ответ из трёх предложенных в тесте 6.

Тест 6

1) *Выберите правильный ответ:* В 1964 году для пополнения бюджета генеральный секретарь ЦК КПСС Леонид Ильич Брежнев предложил:
а) строить ликёроводочные заводы; б) поднимать сельское хозяйство;
в) развивать новые технологии.

2) *Выберите правильный ответ:* Производство алкоголя увеличилось на: а) 100%; б) 550%; в) 700%.

3) *Выберите правильный ответ:* Средний житель нашей страны к 1960 году употреблял алкоголя меньше по сравнению с англичанами, американцами и французами: а) в 5, 7 и 10 раз; б) в 3, 7 и 10 раз; в) 2, 6 и 10 раз.

4) *Выберите правильный ответ:* Малопьющую страну удалось убедить пить больше алкоголя с помощью: а) разносторонней пропаганды «культурного», «умеренного» употребления; б) включения алкогольных сцен в кинофильмы; в) просветительской деятельности лекторов о том, как надо пить «культурно», «умеренно».

5) *Выберите правильный ответ:* Ложный выбор, предложенный народу, состоял в следующем: а) не пить совсем или пить «культурно»; б) пить «культурно» или пить «умеренно»; в) пьянствовать или пить «культурно».

б) *Выберите правильный ответ:* В результате такой политики уровень потребления абсолютного алкоголя на душу населения с 1960 по 1980 год вырос: а) в 4 раза; б) в 2 раза; в) в 7 раз.

(Самостоятельная индивидуальная письменная работа: смотрят видеоролик 1 и выполняют задание на множественный выбор по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Ответьте, пожалуйста, на главный вопрос: является ли пьянство исконной русской традицией? Почему? Как навязывался выбор в пользу пьянства?

(Фронтальная проверка понимания просмотренного видео)

4. Новый этап трезвеннического движения. Антиалкогольный Указ 1985 года. Просмотр видеоролика 2

Допросмотровый этап: Вместе с ростом потребления алкоголя росла заболеваемость, смертность, преступления, рождение больных детей. Все последствия «умеренного питья» ложились не только на экономику страны, но и на общество. В период с 1981 по 1988 годы возникает мощнейшее неформальное трезвенническое движение. Основателем и руководителем этого движения был хирург, общественный деятель Фёдор Григорьевич Углов.

Его позиция была такова: *«Вопрос – пить или не пить!» должен решаться однозначно – не пить! Надо прекратить безумие современного человека, который, отравляя свой мозг алкоголем, бешеным темпом несётся к могиле, увлекая за собой и здоровую часть общества. Абсолютная Трезвость – единственно возможное и необходимое решение, достойное нашей эпохи»* [47, с.10]. И государство было вынуждено отреагировать соответствующими мерами. Были приняты антиалкогольные постановления ограничительного характера, которые позже получили название «сухой закон», что не соответствовало действительности, так как это были только полумеры. Но результаты даже таких половинчатых мер были положительны как для каждого отдельного члена общества, так и для государства в целом.

Были и недовольные: прежде всего те, кто получал прибыль от производства и продажи алкоголя. Они целенаправленно внедряли в сознание людей стереотип о вреде ограничений продажи алкоголя: якобы возросла смертность от потребления различных суррогатов, выросло

самогоноварение и т. п. Это в конечном итоге привело к свёртыванию антиалкогольной кампании.

Сейчас вы увидите отрывок из видео, подготовленный в рамках проекта «Общее дело», в котором будут опровергнуты эти мифы (видеоролик 2). Во время просмотра видео вам предстоит выполнить задание на дополнение. Сейчас объединитесь в пары или, при отсутствии пары, в группы по 3 человека и прочитайте следующие утверждения о положительных эффектах антиалкогольной кампании 1985–1987 годов в своей книге для обучающихся, подумайте, какими словами можно дополнить нижеследующие предложения. Время выполнения задания – 2 минуты.

Тест 7

1) *Дополните:* Спустя год после принятия антиалкогольных постановлений в 1986 году употребление алкоголя опустилось до литров абсолютного алкоголя на душу населения

2) *Дополните:* Несмотря на возросшее употребление суррогатов и самогонварение, смертность от алкогольных отравлений снизилась на _____%

3) *Дополните:* Смертность от несчастных случаев и насилия снизилась на _____%;

4) *Дополните:* Количество самоубийств снизилось на _____%

5) *Дополните:* Антиалкогольные постановления смогли предотвратить более __ смертей

б) *Дополните:* В стране наблюдался небывалый всплеск рождаемости: с 1985 по 1988 годы в стране появилось более _____ новорождённых. Это был абсолютный рекорд за _____ лет

(Работа в закрытых парах или в малых группах: читают утверждения по книге для обучающихся и строят предположения)

Просмотровый этап: Во время просмотра видео проверьте свои предположения.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 2 и выполняют задание на дополнение утверждений по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Ответьте, пожалуйста, на главный вопрос: принесла ли пользу антиалкогольная кампания? Почему на неё так ополчились? Откуда возник миф о её вреде?

(Фронтальная проверка понимания просмотренного видео)

5. Алкогольная ситуация в современной России.

В начале третьего тысячелетия уровень потребления алкоголя на душу населения составлял 18 литров. Вместе с общим падением уровня жизни в период перестройки в 90-е годы это привело к тому, что смертность в 2-3 раза превысила рождаемость. Благодаря трезвенническому движению был принят ряд ограничительных мер и сегодня, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, уровень ежегодного потребления алкоголя в России в 2015 году составляет 13,9 литров абсолютного алкоголя на человека, что всё еще превышает критический уровень. Global Health Observatory Data Repository. [61] И до преодоления демографического кризиса ещё далеко. Пьянство по-прежнему является угрозой национальной безопасности России. Чтобы сохранить свою цивилизацию, историю, культуру, достижения в науке, природные богатства, нам необходимо жить трезво.

Изучите кривую потребления алкоголя в России в разные периоды на рисунке 1 и обсудите в парах или в малых группах, когда уровень употребления алкоголя был максимальным и когда – минимальным. Почему? Что происходило в эти годы? Время выполнения задания – 5 минут.

Рисунок 1



(Самостоятельная индивидуальная и закрытая парная или групповая устная работа: Самостоятельно изучают рисунок 1, затем в парах или, при отсутствии пары, в малых группах пытаются объяснить друг другу, каким был максимальным и минимальным уровень употребления алкоголя и в какие годы. Учитель ходит по классу, наблюдает, помогает).

6. Итоги урока и задание на дом

Подведём итоги. Анализируя различные этапы исторического развития России, мы можем сделать выводы о том, что: водка не является «русским напитком»; трезвость была нормой жизни русского народа на протяжении многих веков; любые антиалкогольные меры (запреты, законы), мероприятия (беседы, собрания), деятельность различных трезвеннических обществ являются эффективными и приносят пользу не только отдельным гражданам, но и всему государству; трезвость – основа благополучия, как отдельных граждан, так и всего государства в целом. Чтобы сохранить свою цивилизацию, историю, культуру, достижения в науке, природные богатства, нам необходимо жить трезво.

Так о чём же можно рассказать иностранному туристу? Россия – страна богатая. Но самое большое её богатство – люди, трезвые люди. Посмотрите видеоролик о России.

(Просмотр видеоролика 3)

Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «История одного обмана», созданный общественной организацией «Общее дело»;
- 2) найти 2-3 доказательства трезвой жизни русского народа в памятниках архитектуры, литературных источниках, в живописи, песнях и др.;
- 3) проверить тесты 6 и 7 по ключу по книге для обучающихся (см.: приложение 1).

УРОК 5

Тема урока: Наркотики и наркомания.

Стратегическая цель урока: дать представление об опасности употребления новых наркотиков – «спайсов»; сформировать установку на полный отказ от экспериментирования с наркотиками.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; осознание личностного и социального смысла трезвости; мотивация на трезвый образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: владение навыками смыслового просмотра тематических аудио и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: владение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие о влиянии «нелегальных» наркотиков на физическое и психическое здоровье человека; знать последствия, связанные с уголовной ответственностью за причастность к обороту и употреблению «нелегальных» наркотиков; представление о психологии поведения наркоманов и распространителей наркотиков; понимать мотивы подростков, начинающих употреблять «нелегальные» наркотики и вовлекающих в употребление своих друзей и близких; знать, как надо себя вести, если рядом есть человек, который находится под воздействием наркотика.

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «Наркотики»; видеоролики: 1 (отрывок из журналистского расследования «Охота за разумом», Белтелерадиокомпания, дата эфира: 24 ноября 2013) – время: 1:39; 2 (отрывок из документального фильма «Наркотики. Секреты манипуляции». Проект «Общее дело») – время: 2:13; 3 (отрывок из документального профилактического фильма о вреде употребления «спайсов» и «солей», созданный по заказу сотрудников Спасо-Преображенского реабилитационного центра, дата публикации: 3 февраля 2014 года) – время: 2:14; 4 (отрывок из документального фильма «Наркотики. Секреты манипуляции». Проект «Общее дело») – время: 4:35; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (1 минута)
2. Зачем люди употребляют наркотики? Мини-лекция. (7 минут)
3. Наркомания – это смерть! Просмотр видеороликов 1, 2, 3, 4 (25 минут)
4. Уголовный кодекс РФ о склонении к употреблению наркотиков (5 минут)
5. Рекомендации по оказанию помощи человеку, который получил тяжёлое отравление наркотиком (мозговой штурм) (5 минут)
6. Подведение итогов урока и задание на дом (2 минуты)

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйте! На предыдущих занятиях мы с вами говорили об алкоголе и табаке. Их иногда называют «легальными» наркотиками, что по сути является правдой. Как вы думаете, что такое наркотики? Средство для развлечения? Для одурманивания? Продукт первой необходимости? Лечебное средство? Некоторые наркотики растительного происхождения в малых дозах под контролем врача действительно могут применяться в медицинских целях. Например, без опиатов при хирургических операциях трудно обойтись, они могут применяться в хосписах для облегчения страданий смертельно больных раком людей. Каннабиоиды, получаемые из конопли, до 1956 года даже входили в фармакопею СССР и могут применяться в психиатрии. Однако лекарство назначает врач, в строго определённых дозах и на ограниченное время. При самостоятельном употреблении в целях развлечения все наркотики (даже если в малых дозах они могут применяться в медицине) очень опасны. Если коротко, наркотики – это яды, которые убивают, но медленно. Тема нашего сегодняшнего урока: «*Наркотики*».

(Фронтальная работа: тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Зачем люди употребляют наркотики? (мини-лекция)

Как вы думаете, что помогает человеку в достижении цели? Кнут? Пряник? Осознание личностной значимости цели? Что ещё? Достигать цели человеку также помогает осознание того, что он получит какую-либо награду за свои усилия. В нашем теле есть механизм поощрения. Эндокринная система вырабатывает гормон «дофамин». Часто дофамин называется «гормоном радости». За счёт выработки дофамина у человека формируется привыкание к определённым действиям. Причём, выработка гормона начинается уже тогда, когда человек только предвкушает награду [11].

Иными словами, дофамин и мотивирует, и поощряет человека. Как это происходит в жизни? Представим себе юного спортсмена, который планирует выступить на соревнованиях. Любой вид спорта связан с

физическими усилиями, которые часто сопровождаются болью. Что же заставляет юного спортсмена не избегать болевых ощущений, а преодолевать себя, тренируясь снова и снова? Дофамин! Работа этого гормона способствует тому, что у начинающего спортсмена возникает мотивация. А победа на соревнованиях это – награда в виде чувства удовольствия, радости. Человеческий организм – гениальное изобретение природы. Всё в нашем теле работает как часы: чётко и отлажено. Действие дофамина – не исключение. Гормон выделяется в малых дозах, не оказывающих негативное влияние на функционирование организма. Это же правило влияет и на развитие человека. *«Хочешь больше радости – развивайся дальше»* – вот к чему «призывает» дофамин. Поэтому юный спортсмен, победивший в соревнованиях один раз, не останавливается на достигнутом, он тренируется дальше, ставит новые цели, хочет взять новые вершины.

К сожалению, люди нередко предпочитают воздействовать на свой организм химическим путем, пытаясь получить удовольствие, не прилагая особых усилий. Для этой цели используются наркотики.

Бытует мнение, что наркотики бывают «тяжёлые» и «лёгкие». Но такое деление – абсурд. Делить наркотик по степени лёгкости/тяжести воздействия – всё равно, что делить яд по тем же критериям. Как правило, подобной классификацией пользуются, прежде всего, сами наркоманы с целью оправдания, потому что наркомания в обществе вызывает осуждение.

Процесс вовлечения человека в наркотическую среду начинается с обмана. Человека, которому предлагают попробовать наркотик, стараются убедить, что это безопасно, безвредно, легально и т.п. Популярный ныне «спайс» производители выдавали за курительную смесь. После детального изучения стало ясно, что «спайсы» – это виды *«синтетических курительных смесей, поставляемых в продажу в виде травы с нанесённым химическим веществом. Они обладают психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны, но с более тяжкими последствиями. Продажа смесей Spice осуществлялась в странах Европы с 2006 года (по некоторым данным, — с 2004) под видом благовоний преимущественно через интернет-магазины. В 2008 году было установлено, что действующим компонентом смесей являются не вещества растительного происхождения, а синтетические аналоги тетрагидроканнабинола»*. [28]

(Мини-лекция проводится с опорой на презентацию)

б) Наркомания – это смерть! Последствия употребления «спайсов». **Просмотр видеороликов 1, 2, 3, 4**

Допросмотровый этап (видеоролик 1): Опасны ли курительные смеси? Почему? Изучим их влияние на человеческий организм. Во время просмотра видеоролика 1 найдите ответы на следующие вопросы:

- Активный компонент какого наркотика применяется при производстве «спайсов»?

- Каково влияние курения «спайсов» на мозг, печень, почки, лёгкие? Опасно ли пробовать «спайс» даже один раз? Почему?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 1 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 2): Сейчас вы посмотрите отрывок из видео, подготовленного в рамках проекта «Общее дело». Во время просмотра видеоролика 2 найдите ответы на следующие вопросы:

- Почему так легко получить передозировку при употреблении «спайсов»?
- Сколько подростков ежедневно привозят в клиники Москвы, которые попробовали «спайс» в первый раз? Сколько из них погибает после первой же пробы?
- Сколько всего людей погибает от наркотиков в Российской Федерации ежегодно?
- Какой процент из них составляют молодые люди в возрасте от 12 до 17 лет?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 2 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 3): Сейчас вы посмотрите интервью с воспитанниками реабилитационного центра по наркомании. Найдите ответы на следующие вопросы:

- Что рассказывают воспитанники о своих бывших друзьях и знакомых?
- Что происходит с психикой потребителей «спайсов»?
- Здоровы ли эти потребители «спайсов» сейчас? Все ли остались живы? Почему?
- Какова история болезни самих воспитанников, давших интервью?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 3 найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 3 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 4): Сейчас вы посмотрите ещё один отрывок из видео, подготовленного в рамках проекта «Общее дело». Обратите внимание на следующее:

- Кто именно предлагает попробовать наркотик в первый раз? Почему он это делает?
- Почему бывает так трудно отказаться от первой пробы?
- Какие аргументы приводят провокаторы, чтобы навязать пробу наркотика?
- Сколько других людей подсаживает каждый наркоман на наркотики? Зачем?
- Каковы 3 главные причины, по которым каждый наркоман стремится вовлечь в наркоманию других?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 4 найдите ответы на поставленные вопросы.

(Коллективный просмотр видеоролика 4)

Послепросмотровый этап (видеоролики 1, 2, 3, 4): Сейчас вам будет предложен блиц-опрос по просмотренным видеороликам 1-4. Работаем все вместе «по цепочке» и отвечаем кратко и быстро.

Блиц-опрос:

- Активный компонент какого наркотика применяется при производстве спайсов? (*Каннабис, анаша, марихуана*).
- Какие органы и системы поражаются при употреблении спайсов? (*Головной мозг, печень, почки, сердце, лёгкие*).
- Что произошло с друзьями и знакомыми воспитанников реабилитационного центра? (*Кто-то прыгнул с балкона, кто-то порезал вены, другие попали в психиатрическую больницу, умерли от передозировки, страдают от галлюцинаций*).
- Сколько подростков ежедневно попадает в клиники Москвы с передозировкой от наркотиков, которые попробовали наркотик в первый раз? (*5-6 человек*).
- Сколько из них умирает? (*2-3 человека*).
- Сколько всего человек умирает от наркомании в Российской Федерации ежегодно? (*100 тысяч*).

- По каким трём главным причинам наркоман может посадить на наркотики «лучшего друга» или собственного брата? (*Нужны деньги на собственную дозу; не хочется падать одному; желание заработать денег*).
- Каким аргументами пользуется наркоман, вовлекая свою жертву (*Слабо? Трусишь? Это – классно, круто, доставляет удовольствие. Попробуй всего один раз!*)
- Сколько человек может вовлечь в наркоманию один наркоман? (*10-15 и даже 22 человека*).

(Фронтальная работа или работа «по цепочке» проводится очень динамично. В случае затруднения учитель или ведущий-доброволец сам озвучивает информацию)

4. Уголовный кодекс РФ о склонении к употреблению наркотиков

Из увиденного и услышанного, ясно, что люди, которые вовлекают молодёжь в наркозависимость, сами уже находятся во власти наркотика и пытаются заработать, торгуя смертельно опасными веществами.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2009 г. № 1186 компоненты, содержащиеся в «курительных смесях», запрещены на территории РФ, то употребление «спайса» и/или его распространение, а также склонение к употреблению преследуется законом, а именно:

«Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, ...наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет ...» [39, с. 142]

Так называемые курьеры или «барыги», которые доставляют покупателям «курительную смесь», оставляя её на детских площадках, в парках, в подъездах жилых домов, у школ, колледжей или в любых других общественных местах, также будут привлечены к уголовной ответственности и штрафу за «сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, совершённый: а) ...в образовательной организации, на объектах спорта, железнодорожного, воздушного, морского, внутреннего водного транспорта или метрополитена, в общественном транспорте либо помещениях, используемых для развлечений или досуга» и т.д. [39, с.142].

Людам, продающим наркотик через Интернет или другие средства коммуникации (телефон, приложения в электронном устройстве), также грозит тюремный срок.

«С использованием средств массовой информации либо электронных или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть "Интернет"), наказываются лишением свободы на срок от пяти до

двенадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осуждённого...» [39, с.142].

Для тех, кто предлагает употребить наркотик, тоже существует наказание по статье 230 УК РФ:

«Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов ...наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от трех до пяти лет» [39, с.143].

(Ознакомление с уголовным кодексом проводится с опорой на презентацию)

5. Рекомендации по оказанию помощи человеку, который получил тяжёлое отравление наркотиком (мозговой штурм)

Что делать в случае, если вы увидели человека, который находится под действием наркотических веществ? Бросить его? Убежать? Пройти мимо? Держаться подальше? Вызвать скорую? Сбить наркомана с ног?

Таким образом, главные *рекомендации* состоят в следующем:

- вызвать скорую помощь
- обратиться за помощью к взрослым людям
- по возможности ограничить способность наркомана к движению
- ограничить доступ наркомана к колющим, режущим, острым, тяжёлым предметам

7) Итоги урока и задание на дом

Таким образом, не существует «лёгких» и «тяжёлых» наркотиков; наркотик в любом количестве и при первом же потреблении оказывает мощное негативное воздействие на организм, что может привести к летальному исходу уже после первой пробы; в употребление наркотиков вовлекает либо тот, кто сам стал наркоманом, либо тот, кто хочет заработать на наркоманах; употребление нелегальных наркотиков начинается с «легальных»: с сигарет и алкоголя. Если человек курит и/или выпивает, он всегда рискует, потому что ему могут предложить и другие виды наркотических веществ. Все наркотики идут рука об руку. Лучший выбор и гарантия свободы от зависимостей – трезвость.

Дома рекомендуется:

- 1) прочитать текст для дополнительного чтения по книге для обучающихся и ответить на вопросы после текста;
- 2) изучить извлечения из Уголовного кодекса РФ о склонении к употреблению наркотиков по книге для обучающихся;
- 3) запомнить рекомендации по оказанию помощи человеку, который получил тяжёлое отравление наркотиком (приведены в книге для обучающихся);

4) написать письмо анонимному подростку, который начал употреблять «спайс». В письме привести аргументы, которые могли бы повлиять на отказ подростка (юноши, девушки) от употребления наркотических веществ.

Как защитить себя от наркомании?

(Текст для дополнительного чтения)

Психологический портрет подростка, склонного к наркомании, таков: не думает о последствиях, и все нынешние проблемы кажутся неразрешимыми. Употребляя наркотик, молодые люди и девушки выбирают, как им кажется, самый лёгкий способ решения проблем. Но наркотик не решает проблемы, а создаёт новые. Причём, не только наркозависимому, но и окружению людей, среди которых он оказался в момент действия наркотика на организм.

В ситуации, когда человек находится под воздействием наркотика, он может быть очень опасен как для себя, так и для окружающих. Зачастую его поведение на первый взгляд имеет характер безумия, что вызывает у окружающих смех и желание снять всё происходящее на камеру. В свою очередь, у наркомана отключается чувство самосохранения из-за галлюцинаций, которые он воспринимает как реальность. Человек, покурив «спайс», впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него совершает неадекватные действия. Он может причинить вред окружающим, но чаще погибает сам от передозировки или травм в результате неосторожного или самоубийственного поведения.

Возникает вопрос: *«Почему, вопреки инстинкту самосохранения, подросток употребляет запрещённое ядовитое вещество снова и снова? Разве он хочет себе навредить?»* Это происходит из-за выброса дофамина в головном мозге в момент употребления наркотика, и теперь именно этот, повышенный уровень, становится новой «нормой» для данного индивида.

Кроме того, выработка собственного дофамина сводится к минимуму или прекращается вовсе. Чтобы достичь состояния «счастья и благополучия», наркоман вынужден употреблять наркотик снова и снова, но получается это всё хуже и хуже. В конечном итоге наркоман употребляет наркотик только для того, чтобы снять ломку, облегчить страдания абстиненции. Из-за эффекта привыкания к наркотику (толерантности) все последующие дозы человек стремится увеличить, чтобы увеличить мнимое чувство счастья. *«Если до этого нашей повседневной нормой (когда мы чувствовали себя «нормально») считалась обычная жизнь: учёба, работа, семья, повседневные заботы и так далее – эта прежняя норма в новой системе координат уже может стать суицидом. Даже, когда человек находится в обычном состоянии, он может испытывать сильные приступы тревоги, начиная с того, что он полностью не удовлетворён жизнью, вплоть до мыслей о самоубийстве. И это не шутки, а реальное восприятие действительности, которое настигает зависимого, но сам он с этим ничего*

не может подделать. Зависимый человек только в короткие моменты времени ощущает то, что здоровый человек чувствует постоянно. Естественно, в таком состоянии о нормальной жизни говорить не приходится» [10].

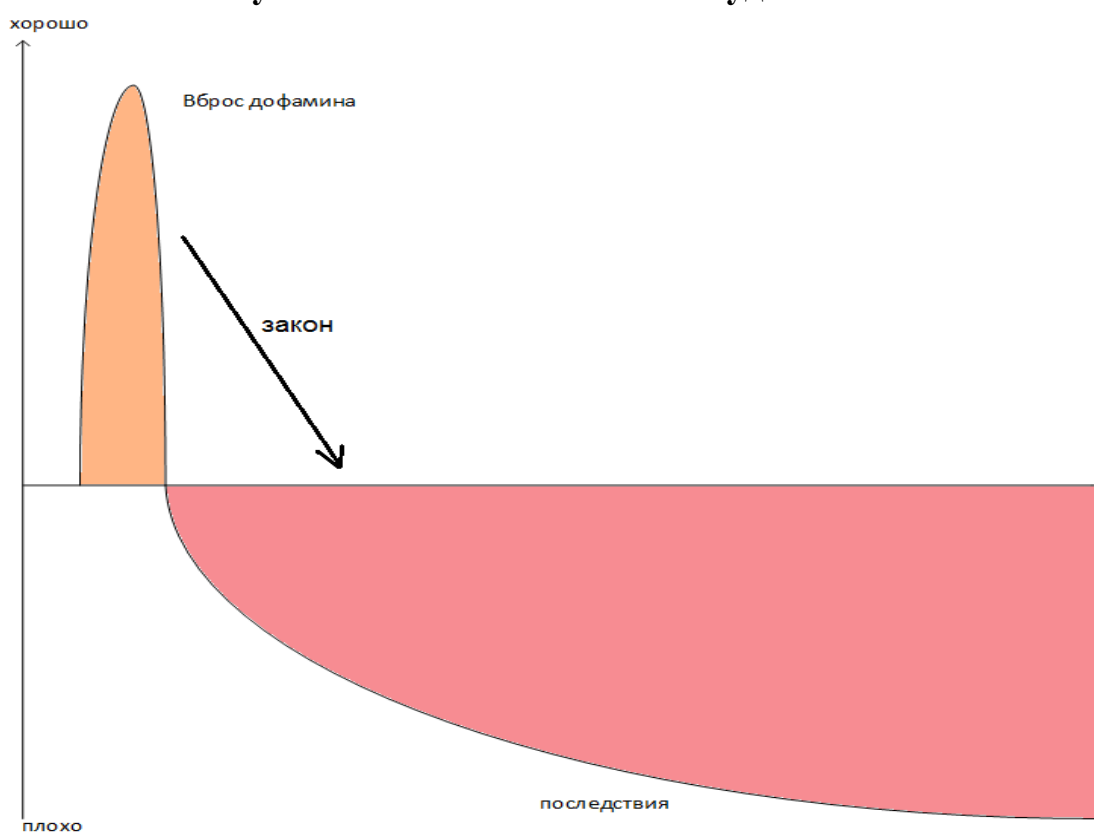
При этом в короткие моменты наркотического отравления наркоман чувствует не счастье, а лишь искажение действительности, которое он принимает за счастье. Могут меняться лишь дозы и формы наркотика.

Есть лишь один способ не стать наркоманом – жить трезво и держаться от всех «легальных» и «нелегальных» наркотиков подальше!

Вопросы для самопроверки:

- Почему, вопреки инстинкту самосохранения, наркоман употребляет запрещённое вещество снова и снова?
- Почему для получения эффекта наркоману требуются всё новые дозы и в бóльших количествах?
- Способен ли наркоман получать удовольствие от жизни обычным способом? Почему?
- Какой известен лучший способ не стать наркоманом? Как можно прокомментировать рисунок 2?

Рисунок 2. Расплата за мнимое удовольствие



УРОК 6

Тема: Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека.

Стратегическая цель урока: дать представление о генетических и других медицинских последствиях употребления алкоголя, табака и наркотиков (АТН); сформировать установку на полный отказ от АТН.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; осознание личностного и социального смысла физического здоровья; мотивация на трезвый образ жизни, свободный от любых «легальных» или «нелегальных» наркотиков.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: владение навыками смыслового просмотра тематических аудио и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: владение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: знать последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков для собственного организма и здоровья будущих поколений; понимать влияние малых доз алкоголя на мозг в рамках «культуры питания» (по праздникам).

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «Влияние АТН на организм человека»; видеоролики: 1 (социальный антиалкогольный видеоролик «Береги себя»). Проект «Общее дело» – время: 1:25; 2 (видеоролик «Реакция белка на спирт»), Проект «Трезвая Украина» – время: 1:51; 3 (отрывок из документального фильма «Секреты манипуляции. Табак»). Проект «Общее дело» – время: 1:55; 4 (отрывок из фильма «Наркотики. Секреты манипуляции»). Проект «Общее дело» – время: 2:37; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (1 минута)
2. Что такое наркотики? Мини-лекция (5 минут)
3. Наркомания – это смерть! Просмотр видеороликов 1, 2, 3, 4 (30 минут)
4. Медицинские последствия употребления алкоголя. Текст для дополнительного чтения (7 минут)
5. Итоги урока и задание на дом (2 минуты)

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Скажите, кто из людей ставит себе целью быстро состариться, заболеть и рано умереть, при этом ещё и платить деньги за свои болезни? Никто! Но именно это происходит, когда люди за собственные деньги покупают и употребляют алкоголь, табак и наркотики. Тема нашего урока: *«Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека»*.

(Фронтальная работа: Тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Что такое наркотики? Мини-лекция

Мы уже знаем, что это – яды, которые убивают, но медленно. Но каким является научное определение? В медицинских и юридических документах применяются понятия «наркотическое вещество» и «наркотическое средство». Есть *3 критерия*, согласно которым вещество можно назвать наркотическим: 1) *медицинский* – при воздействии на центральную нервную систему данное вещество оказывает эйфорическое, тормозящее, галлюциногенное или стимулирующее действие; 2) *социальный* – данное вещество применяется с немедицинской целью, оно оказывает негативное воздействие на структуру личности (на её психическое и физическое состояние); 3) *юридический* – вещество признано наркотическим согласно государственным или международным стандартам; приобретение, хранение или распространение данного вещества подпадает под определённые ограничения.

Согласно названным критериям, алкоголь и табак – тоже наркотики. В зарубежных документах их часто называют «легальными» наркотиками. Действительно, алкоголь и табак полностью соответствуют первым двум критериям и отчасти третьему, т.к. продажа алкоголя и табака несовершеннолетним запрещена. Есть и другие юридические ограничения – по месту продажи, запрет на употребление алкоголя за рулём и т.д. Согласно Госстандарта СССР №1053 (ГОСТ 5964-82), алкоголь это – *«этиловый спирт, относится к сильнодействующим наркотикам»*. [12] Сигареты производятся из табака. В свою очередь, табак содержит никотин – ядовитый алкалоид, вызывающий зависимость и разрушающий человеческое здоровье. Термин «психоактивные вещества» (ПАВ) следует признать неудачным, т.к. слово «активный» имеет положительные ассоциации, что не очень хорошо в отношении наркотиков всех мастей и видов. Поэтому среди трезвенников часто употребляется другая аббревиатура – АТН (алкоголь, табак и наркотики), чтобы и юристов не дразнить, и сущность этих веществ не исказить.

(Мини-лекция проводится динамично, с опорой на презентацию)

3. Воздействие алкоголя и табака (АТН) на организм человека. Просмотр видеороликов 1, 2, 3, 4

Допросмотровый этап (видеоролик 1): Сейчас вы увидите видеоролик 1 о воздействии алкоголя на организм человека, подготовленный в рамках проекта «Общее дело». Кто знает, какие человеческие органы страдают от употребления алкоголя? Что именно происходит в этих органах? Как называются заболевания, вызванные употреблением алкоголя? Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 1 найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видео 1 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 2): Сейчас вы увидите видеоролик 2 о воздействии алкоголя на головной мозг. Кто знает, что происходит с мозгом в момент даже лёгкого алкогольного опьянения? Почему нарушается координация движений и заплетается язык? Почему на следующий день после выпивки болит голова? Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 2 найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видео 2 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 3): Сейчас вы увидите видеоролик о воздействии табачного дыма на зубы, гортань и лёгкие человека. Кто знает, что с ними происходит в результате регулярного курения? Во время просмотра видеоролика 3 найдите ответы на следующие вопросы:

- Что происходит с зубами, гортанью, лёгкими в результате регулярного курения?
- Почему зубы желтеют?
- Почему курение может привести к раку гортани или лёгких?
- В каком возрасте молодой человек из видео заболел раком гортани? Чем опасен рак?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 3 найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 3 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 4): Сейчас вы увидите видеоролик 4 о воздействии алкоголя и других наркотиков на развитие плода и здоровье будущих поколений. Найдите ответы на вопросы:

- Обновляются ли женские половые клетки?
- Почему отравление женского организма наркотиками может иметь самые тяжкие последствия?
- Как называются мужские половые клетки?
- Страдают ли они от употребления «легальных» и «нелегальных» наркотиков?
- Как сохранить своё репродуктивное здоровье смолоду?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 4 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап (видеоролики 1, 2, 3, 4): Сейчас вам будет предложен тест по просмотренным видео. Время выполнения задания – 10 минут.

Тест 8

1) *Согласитесь или опровергните:* Когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он разрушает клетки сердечной мышцы, появляются микрорубцы, мышца теряет эластичность. Сердце работает на пределе своих возможностей и захлёбывается кровью, не успевая её проталкивать, сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено, в артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к части сердечной мышцы, ткани сердца отмирают. Это называется инфаркт. – Да/Нет

2) *Согласитесь или опровергните:* Алкоголь самым разрушительным образом действует на печень, которая принимает на себя первый удар алкогольного яда, клетки печени отмирают и заменяются жиром и соединительными тканями. Начинается жировое перерождение печени – гепатоз, за ним приходит цирроз, за ним – рак. – Да/Нет

3) *Согласитесь или опровергните:* Человеческий организм – это белковая форма жизни. Белок яйца не идентичен человеческому белку.

Яичный белок свёртывается от алкоголя, а человеческий остаётся сохранным. – Да/Нет

4) *Согласитесь или опровергните:* Алкоголь разрушает клетки головного мозга. Чем больше выпили, тем больше клеток разрушается. – Да/Нет

5) *Согласитесь или опровергните:* Что не было запаха изо рта при курении табака, надо курить сигареты, в состав которых входят различные ароматизаторы. – Да/Нет

6) *Согласитесь или опровергните:* Жёлтые зубы курильщика – не проблема, современные средства позволяют эффективно и безопасно отбелить любые зубы. – Да/Нет

7) *Согласитесь или опровергните:* В состав табачного дыма входит более 50 химических соединений, вызывающих рак. – Да/Нет

8) *Согласитесь или опровергните:* Часто рак гортани вначале никак не проявляет себя. – Да/Нет

9) *Согласитесь или опровергните:* Признаки рака гортани: боль при глотании, ощущение присутствия инородного тела, боли в горле, болезнь нередко проявляется как обычная простуда. – Да/Нет

10) *Согласитесь или опровергните:* Процент выживания с раком гортани весьма высокий. – Да/Нет

11) *Согласитесь или опровергните:* В лёгких человека находится около 650 миллионов альвеол, на которые возложена функция снабжения кислородом всего организма. При попадании табачного дыма в лёгкие альвеолы забиваются дёгтем и токсинами и перестают функционировать. В результате канцерогены накапливаются, что приводит к необратимому разрушению клеток и возникновению злокачественных опухолей. – Да/Нет

12) *Согласитесь или опровергните:* Все наркотики разрушают репродуктивное здоровье людей, приводят к вырождению будущих поколений. Наркотические вещества являются мутагенами. Они приводят к необратимым разрушениям в половой клетке. – Да/Нет

13) *Согласитесь или опровергните:* Повреждаются только женские половые клетки. Для мужского репродуктивного здоровья наркотики не страшны, т.к. мужские половые клетки, в отличие от женских, регулярно обновляются. – Да/Нет

14) *Согласитесь или опровергните:* Повреждение мужских и женских половых клеток часто приводит к бесплодию и рождению больных детей. – Да/Нет

4. Медицинские последствия употребления алкоголя

Просмотрите нижеследующую информацию и докажите своему товарищу, что все наркотики разрушают здоровье настоящих и будущих поколений. Приведите не менее 10 аргументов с опорой на текст и полученную ранее информацию. Время выполнения задания – 7 минут.

Медицинские последствия употребления алкоголя

(Текст для дополнительного чтения)

При употреблении алкоголя страдают все органы, но самый большой «удар» приходится на мозг, *«потому что там концентрация алкоголя максимальна. Если принять за единицу концентрацию алкоголя в крови, то в печени она будет равна 1.45, а в мозгу – 1.75»*. [48, с.3]

«Изменения, происходящие в мозге людей, употребляющих алкоголь», по мнению Ф.Г. Углова, «нельзя расценивать иначе, как грубые анатомические изменения, которые ведут к ослаблению и выпадению отдельных функций мозга и ухудшению работы всей центральной нервной системы». [50, с.12]

Таким образом, состояние опьянения, которое люди воспринимают за расслабление и некую эйфорию, есть ни что иное как онемение и отмирание участков головного мозга. И эти последствия необратимы! На следующий день после застолья человек ощущает головную боль. Это «кладбище» мозговых клеток напоминает о себе.

Многие подумают: *«Это грозит только алкоголикам. А на тех, кто пьёт мало и редко, эти последствия не распространяются»*. Давайте обратимся к математике и произведём подсчёты.

Сколько дней в году обычные люди (не алкоголики) употребляют спиртное? Если учитывать официальные государственные праздники в 2018 году, то население отдыхает 28 дней [33]. Плюс ко всему есть родные, друзья, а значит, есть и дни рождения. Если представить, что в год люди присутствуют как минимум на 5 таких мероприятиях, то в общей сложности мы получим 33. Если пить алкоголь только в дни этих праздников (это минимум), то получается, что это более одного календарного месяца на самоотравление. Немного?

А вот ещё один факт: при повторном приёме алкоголя паралич высших центров мозговой деятельности продолжается от 8 до 20 дней [54, с.257]. Давайте подсчитаем, какое количество дней в году мозг «культурно» пьющего человека находится под алкогольным ударом. Получается, паралич высших центров мозговой деятельности продолжается от 248 до 620 дней! Иными словами, мозг человека, употребляющего алкоголь культурно и только по праздникам, почти постоянно находится в состоянии разрушения. Хотите быть умными и успешными? Живите трезво!

Кто-то может возразить: *«Моё здоровье! Делаю, что хочу»*. Да, но разрушая своё физическое и психическое здоровье, человек разрушает здоровье и жизнь своих будущих детей, благополучие своей семьи.

«Алкогольная интоксикация родителей влияет на потомство тремя путями: 1) воздействием на половые клетки; 2) воздействием на развивающийся плод; 3) воздействием на постнатальное развитие» [21, с.32-33]. Поэтому если хотите продлить свой род и быть счастливыми в семейной жизни, живите трезво.

(Самостоятельная индивидуальная и закрытая парная или групповая устная работа: читают и обсуждают текст. Учитель ходит по классу, наблюдает, поддерживает беседу).

Итоги урока и задание на дом

Подведём итоги: алкоголь и табак – наркотики, только «легальные»; все наркотики оказывают губительное влияние на физическое и психическое здоровье человека; безвредных доз наркотика нет; любой наркотик влияет не только на здоровье употребляющего, но и на его будущее потомство.

Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «День рождения» проекта «Общее дело»;
- 2) написать сочинение на тему «Здоровье дороже всего»;
- 3) посмотреть мультфильм «Ваше здоровье».

УРОК 7

Тема: Манипуляция.

Стратегическая цель урока: дать представление о механизмах манипуляции, который используют табачные и алкогольные компании, наркочиллеры для привлечения потребителей; сформировать установку на полный отказ от АТН.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; осознание личностного и социального смысла здоровья; мотивация на трезвый образ жизни, свободный от любых «легальных» или «нелегальных» наркотиков.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: владение навыками смыслового просмотра тематических аудио и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: владение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие о технологиях, которые используются табачными компаниями для манипуляции сознанием потребителей; понимание роли семьи, друзей, общества для формирования положительного или нейтрального отношения к алкоголю и сигаретам; понятие о феномене конформизма в социальной среде.

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «Манипуляции»; видеоролики: 1 (Страна героев, часть 2. Проект «Специальный корреспондент», канал Россия 1, дата выпуска: 12.12.2011) – время – 4:32; 2 (Отрывок из документального фильма «Смертельный выбор»): Как программируют людей?) – время: 2:55; 3 (отрывок из научно-популярного фильма «Я и другие», 2010, канал ТВЗ,) – время: 2:50; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (2 минуты)
2. Манипуляции. Мини-лекция (7 минут)
3. Технологии манипуляции. Просмотр видеороликов 1, 2, 3 (25 минут)

4. Теория социально-психологической запрограммированности (10 минут)
5. Подведение итогов урока и задание на дом (1 минута)

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйте! Кто из вас хотел бы стать директором какой-нибудь фирмы или менеджером, или управляющим или координатором проекта? Мы все живем в обществе, и попеременно каждый из нас становится то «управляющим», то «подчинённым». Например, в школе вы – «подчинённые», а дома для младших братьев и сестер и даже для домашних питомцев вы являетесь «управляющими». Обычно, в отношениях «управляющий-подчинённый» оба знают, *что* они делают и для *чего* они это делают. Как правило, результат таких отношений полезен для обоих. Например, мама говорит вам: «Сходи в магазин, купи продукты». Это хорошо и для вас, и для мамы: вы помогаете ей, она экономит время, потом готовит, в итоге, оба сыты и довольны. Это простой пример из обычной жизни. Но бывают случаи, когда цель полезна только для одной стороны, и вас просто используют в своих корыстных интересах. Часто жертва даже не догадывается об этом. Такие взаимоотношения называются манипуляцией. Тема нашего урока: «*Манипуляции*».

(Фронтальная работа: тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Манипуляция. Мини-лекция

Скажите, что такое манипуляция? Это то же самое, что и управление? Давайте обратимся к словарю и узнаем значение слова «манипуляция». Манипуляция это - *«сложные действия руками во время работы... Термин может использоваться и в переносном смысле как проделка, махинация»; «разнообразные способы влиять на общественное мнение в корыстных целях»* [4, с.226; 21, с.214].

Как мы видим, главное отличие состоит в том, что выгода есть только для манипулятора. Естественно, никому не нравится, когда им манипулируют. Но люди часто даже и не подозревают об этом! Им кажется, что они действуют по своей воле.

Никто не хочет, чтобы им манипулировали. Но, как говорится, *предупреждён – значит вооружён*, поэтому мы с вами сейчас подробнее рассмотрим механизм воздействия алкогольных и табачных корпораций на умы потенциальных покупателей. Происходит это следующим образом. Табачные или алкогольные корпорации используют:

- 1) заведомо ложную информацию (различную рекламу, псевдонаучные публикации, недостоверные статистические данные);
- 2) доступность (продажа психоактивных веществ в местах массового скопления людей, а также в магазинах).

Приведём пример заведомо ложной информации. Данные взяты из статьи одного популярного сайта о беременности: *«Врачи придерживаются различных мнений касательно употребления винных изделий в период интересного положения. Одни утверждают, что вино – это почти ядовитое вещество. Другие склонны считать, что в малых дозах вино является лекарством. Британские учёные доказали, что вино хорошо влияет на развитие ребёнка в утробе матери»* [27].

Сегодня все учёные согласны, что алкоголь, употребляемый в качестве пищевого продукта, – это яд. Споры идут только о малых дозах. Тогда статья должна выглядеть несколько иначе, а именно: *«Врачи придерживаются различных мнений касательно употребления яда в период интересного положения. Одни утверждают, что яд – это почти ядовитое вещество. Другие склонны считать, что в малых дозах яд является лекарством. Британские учёные доказали, что яд хорошо влияет на развитие ребёнка в утробе матери»*.

Итак, механизм манипуляции понятен. На что именно эти корпорации хотят запрограммировать наше сознание? Какие заблуждения они стремятся выдать за чистую правду? Вот эти *заблуждения*:

- алкоголь – это продукт, а сигареты – товар, поэтому они продаются в магазинах и местах общепита;
- различные виды табака, алкоголя отличаются по степени качества; чтобы помочь потребителю разобраться в том, что для него лучше, нужна реклама;
- должна быть мера при употреблении алкоголя и/или сигарет.

(Мини-лекция проводится с опорой на презентацию)

3. Технологии манипуляции. Просмотр видеороликов 1, 2, 3

Допросмотровый этап (видеоролик 1): Разберем каждое из заблуждений. *«Алкоголь – это пища»*. Из-за подмены понятий человек не видит опасности. Намеренное стирание границы различения между ядом и пищей приводит к тому, что алкогольный яд продаётся в продуктовых магазинах.

Ещё одно заблуждение заключается в том, что есть *степени качества* сигарет и алкоголя.

Предлагаем вашему вниманию ряд видеороликов. При просмотре видеоролика 1, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы:

- Как, где и кем была изготовлена якобы новая марка «вина»?
- Где «вино» было представлено на дегустацию?
- Догадался ли кто-нибудь о качестве предложенного «вина»?
- Какую награду получила эта марка «вина»?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 1 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 2): Если алкоголь и табак – яды, что заставляет людей травиться этими ядами? На этот вопрос дал ответ выдающийся советский учёный, кандидат психологических наук Геннадий Андреевич Шичко. Сейчас вы увидите видеоролик о социальной запрограммированности на употребление алкоголя и табака. При просмотре видеоролика 2 найдите ответы на следующие вопросы:

- Почему маленькие дети изображают пьющих и курящих людей ещё до того, как они сами попробуют это сделать по-настоящему?
- Как среда влияет на установки ребёнка?
- Как формируются проалкогольные убеждения?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео проверьте свои предположения.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 2 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 3):

Третье заблуждение нам уже знакомо. На предыдущих уроках мы выяснили, что нет безвредных доз алкоголя или сигарет. Нельзя травить себя «в меру». Тем не менее, если окружающие начинают говорить, что «*ничего страшного*», «*пить и курить – нормально, круто, все так делают*», немногие могут устоять перед давлением группы, если он не понимает механизмов манипулирования. Посмотрите видеоролик 3 с психологическим опытом над группой студентов психологического факультета, когда при наличии двух пирамидок – чёрной и белой, все за исключением одного сказали, что все пирамидки белые.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответ на главный вопрос: «*Почему почти все назвали чёрную пирамидку белой?*»

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видео 3 с установкой на поиск ответа на поставленный вопрос)

Послепросмотровый этап: Итак, вы посмотрели 3 видео о технологиях манипулирования сознанием. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, поставленные перед просмотром всех трёх видеороликов.

(Фронтальная проверка понимания просмотренных видео роликов)

4. Теория социально-психологической запрограммированности

Посмотрите нижеследующую информацию и объясните своему товарищу, как действуют механизмы программирования на употребление алкоголя и табака. Время выполнения задания – 10 минут.

Теория социально-психологической запрограммированности (Текст для дополнительного чтения)

Если технологию манипуляции на алкогольно-табачное отравление представить в виде картинки, то мы получим следующее:

Рисунок 3. Технология манипуляции



После того, как на человека оказано воздействие, он, сам того не замечая, становится запрограммированным. Согласно определению Геннадия Андреевича Шичко, «*питейно запрограммированный — верующий в мифические свойства спиртных напитков*» [58].

Ещё больше и глубже «оседает» эта программа в обществе: в семье (застолье по праздникам), среди друзей (встречи в кафе по выходным), на работе и т.д. Получается, что люди, которые сами запрограммированы, своим поведением помогают табачным и алкогольным корпорациям пополнять ряды курящих и пьющих. Это похоже на вирус, который распространяется очень быстро и прочно оседает в головах людей.

Согласно теории социальной запрограммированности Г.А. Шичко, процесс программирования можно представить себе следующим образом: начинается программирование в семье, когда ребёнок видит застолье, веселье, радостных родителей и родственников и начинает относиться к этому как к чему-то положительному. Поэтому *зависимость начинается даже не с первой выпитой рюмки, а с первой положительной мысли о спиртном* (установка, психологическая зависимость). Затем появляются питейная **программа** (что пить, когда, с кем и сколько) и **ложное убеждение** в том, что пить – это нормальное и естественное занятие, что рано или поздно заканчивается **приобщением** к спиртному. Затем употребление переходит в привычку, далее – в потребность (в пристрастие) и установку (постоянную готовность выпить). Теорию Г.А. Шичко можно представить в виде лестницы, ведущей вниз, к падению:

Схема 1. Лестница Г.А. Шичко

ПРОГРАММА			
	ПРИОБЩЕНИЕ		
		ПРИВЫЧКА	
			ПОТРЕБНОСТЬ
			УСТАНОВКА

Последователи Г.А. Шичко предложили уточнённую схему, в которой, согласно окончательной версии его теории, *психологическая запрограммированность* состоит из установки (первичной), ложных убеждений и программы, имеющихся у ребёнка ещё до первой пробы. Далее – вниз по лестнице, ведущей к гибели.

Становясь старше, мы воспринимаем своё детство с иронией, нам кажется, что теперь-то мы взрослее, а значит – умнее. Но всегда ли между возрастом и степенью развитости ума можно поставить знак равенства?

Наша природа такова, что нам важно быть частью общества, частью чего-то большего. И зачастую мы готовы отказаться от своего «Я», чтобы стать как все. Всегда ли это хорошо лично для тебя, для твоей семьи? Подумай и реши сам.

Схема 2 (уточнённая). Лестница Г.А. Шичко

Питейная запрограммированность (психологическая зависимость)		
Установка (первичная)	Ложные убеждения	Программа
Приобщение		
Привычка (психическая зависимость)		
Потребность (физическая зависимость)		
Установка (вторичная)		

[13, с.177-178].

(Самостоятельная индивидуальная и закрытая парная или групповая устная работа: читают и обсуждают текст. Учитель ходит по классу, наблюдает, поддерживает беседу).

Итоги урока и задание на дом

Подведём итоги: табачные и алкогольные компании используют средства манипуляции сознанием людей для достижения своих целей. Трезвость – главный залог того, что на человека не распространится манипуляция табачных и алкогольных корпораций. Всегда неприятно осознавать, что мы оказались в руках манипуляторов. Но теперь мы знаем правду обо всех «легальных» и «нелегальных» наркотиках, и нужно научиться говорить «нет» манипуляторам.

Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «Секреты манипуляции. Наркотики» проекта «Общее дело»;
- 2) посмотреть видеоролик «Как обманывают покупателей. Скрытое интервью маркетолога» на сайте проекта «Общее дело».
- 3) придумать и записать чёткие, грамотные, подкреплённые фактами формулы отказа от алкоголя, табака или других наркотиков в ситуации, когда кто-то предлагает употребить АТН; а) ответ родственнику на предложение выпить фужер шампанского на новый год; б) ответы друзьям и сверстникам на предложения закурить, выпить или попробовать что-нибудь запретное «всего один раз».

УРОК 8

Тема: Знаменитые трезвенники.

Стратегическая цель урока: сформировать у учеников положительное отношение к трезвому образу жизни и трезвенникам; сформировать установку на трезвость как норму жизни.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; осознание личностного и социального смысла здоровья; мотивация на трезвый образ жизни, свободный от любых «легальных» или «нелегальных» наркотиков.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: владение навыками смыслового просмотра тематических аудио и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: владение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие о жизни и деятельности великого учёного и великого трезвенника Ф.Г. Углова; об успешных и знаменитых трезвенниках-современниках; понимать трезвость как преимущество в достижении успеха.

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «Знаменитые трезвенники»; видеоролики: 1 (отрывок из документального фильма «Фёдор Углов. В день собственного столетия». Санкт-Петербургская студия документальных фильмов, 2004) – время: 2:35, 2 (видеоролик-анонс боя. Шлеменко vs. Василевский, промо перед боем на M-1 Challenge. Проект M-1 Global) – время: 1:12, 3 (отрывок из социального видеоролика «Группа ГРОТ – на связи! Нам нужен следующий шаг». Проект «Общее дело») - время: 3:52, 4 (отрывок из социального ролика «Актриса Инна Гомес о семейных ценностях». Проект «Общее дело») – время: 0:48, 5 (отрывок из документального фильма «Наркотики. Секреты манипуляции». Проект «Общее дело») – время: 1:25; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (2 минуты)
2. Галерея знаменитых трезвенников-современников. Просмотр видеороликов 1, 2, 3, 4, 5 (30 минут)
3. Завещание Фёдора Григорьевича Углова (10 минут)
4. Подведение итогов урока и задание на дом (3 минуты).

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйте! Сегодня поговорим об успешных людях. Назовите успешных, знаменитых, талантливых в чем-либо людей. Как вы думаете, в чем заключается секрет их успеха? Сегодня мы с вами познакомимся с выдающимися людьми, которые вели трезвый образ жизни. Тема нашего урока: «*Знаменитые трезвенники*».

(Фронтальная работа: Тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Галерея знаменитых трезвенников-современников. Просмотр видеороликов 1, 2, 3, 4, 5

Допросмотровый этап (видеоролик 1): Лидером «списка» знаменитых трезвенников является выдающийся учёный XX столетия, знаменитый хирург, вошедший в книгу Гиннеса как старейший практикующий хирург в России и СНГ, долгожитель и великий трезвенник Фёдор Григорьевич Углов. Он прожил 103 года и проводил операции до 102-летнего возраста [51]. Посмотрите видеоролик об этом знаменитом человеке и после просмотра видеоролика 1 будьте готовы ответить на следующие вопросы:

- Какое завещание оставил Углов людям?
- Где его корни?
- Как он добирался до Иркутска, чтобы поступить на учёбу?

Посмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 1 найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 1 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 2): Вернёмся к вопросу об успехе. Сегодня он ассоциируется со славой, популярностью. Часто мы видим образы успешных актеров, певцов или спортсменов. СМИ нам навязывают миф о том, что алкоголь – это и залог успеха, и способ этот успех

отпраздновать. Но есть трезвые талантливые люди, которые своим примером доказывают, что можно и нужно жить трезво. Яркий пример – наш спортсмен Александр Шлеменко. Во время просмотра видеоролика 2 будьте готовы ответить на следующие вопросы:

- Каким видом спорта занимается Александр?
- В чём заключается его общественная деятельность?
- Как он относится к своей Родине России?
- Как он относится к трезвости?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 2 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 3): Сейчас вы увидите ролик современных музыкантов Дмитрия и Виталия. Во время просмотра видеоролика 3 найдите ответы на вопросы:

- Каков жизненный девиз Дмитрия и Виталия?
- Как они относятся к трезвости?
- Что они думают об алкогольном рынке?
- Почему пропаганду алкоголя они называют циничной?
- Какой рецепт победы над собой они предлагают?
- В чём и в ком они видят главный корень всех проблем?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 3 найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 3 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 4): Сейчас вы посмотрите интервью с российской актрисой, телеведущей, фотомоделью Инной Гомес. Во время просмотра видеоролика 4 найдите ответы на вопросы:

- Как Инна Гомес относится к трезвости?
- Что она говорит о границах безопасности при употреблении алкоголя?
- Есть ли такие границы вообще?
- Какой твёрдый ответ она даёт алкоголю?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 4 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 5): Пятый видеоролик посвящён Денису Минину, известному спортсмену и общественному деятелю, руководителю международной организации World Street Workout (Международный уличный воркаут). Во время просмотра видеоролика 5 найдите ответы на вопросы:

- Что он советует делать подросткам и молодым людям в ситуации предложения любого вида наркотиков?
- Желая изменить мир, с кого решил начать Денис Минин?
- Что, по его мнению, является главным для популяризации здорового образа жизни?
- О чём свидетельствует отказ подростка от употребления наркотика?
- Какой девиз предлагает подросткам Денис Минин?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика 5 найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 5 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Итак, вы увидели 5 видеороликов об известных людях – учёном, спортсменах, музыкантах, фотомодели и телеведущей, которые выбрали для себя путь осознанной трезвости. Пожалуйста, ответьте на вопросы, озвученные до демонстрации всех видеороликов.

(Фронтальная проверка понимания просмотренных видеороликов 1-5)

4.Завещание Фёдора Григорьевича Углова. Текст для дополнительного чтения.

Просмотрите нижеследующую информацию и обсудите со своим товарищем «Памятку российскому долгожителю». Время выполнения задания – 10 минут.

Завещание Фёдора Григорьевича Углова

Текст для дополнительного чтения

Фёдор Григорьевич Углов был человеком добрым, обладал чутким сердцем и всегда стремился помочь людям. В профессии врача обязательна любовь к людям и взгляд на человеческую жизнь, как на ценность. Об успешности Ф.Г. Углова можно судить по всемирному признанию, по достижениям в области медицины, по количеству спасенных им жизней. Он спасал людей, не только выполняя сложнейшие операции, но и раскрывая правду о легальных наркотиках в виде алкоголя и сигарет.

Как врач, сталкивающийся с ужасающими последствиями потребления «легальных» и «нелегальных» наркотиков, он видел, каково было их реальное воздействие на организм человека. Он писал статьи, издавал книги о вреде алкоголя и табака, принимал активное участие в трезвенническом движении.

За свою долгую жизнь он сформулировал 12 правил для тех, кто хочет жить долго и достойно. Вот его «Памятка российскому долгожителю»:

1. Люби Родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни стоило. Не передай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. *Делай добро. Зло, к сожалению, само получится*» [53, с. 138-139].

(Самостоятельная индивидуальная и закрытая парная или групповая устная работа: читают и обсуждают текст. Учитель ходит по классу, наблюдает, поддерживает беседу).

Итоги урока и задание на дом

Подведём итоги. Существует миф, что все трезвенники – это люди, которым просто нельзя пить. В этой ситуации происходит подмена понятий. Правда состоит в том, что люди, имеющие проблемы со здоровьем, часто придерживаются трезвости, чтобы не усугубить состояние своего здоровья, т.е. вынужденно живут трезво. Таких людей путают с сознательными идейными трезвенниками, которые добровольно и осознанно отказались от

употребления АТН ради здоровья и благополучия, как собственного, так и близких людей, а также ради благополучия своего народа. Именно трезвость является природным естественным состоянием человека, а не наоборот. Миф о трезвенниках-язвенниках нацелен на дискредитацию трезвости и трезвенников, чтобы заставить человека употреблять алкоголь даже против его воли.

На самом деле трезвость это – прочный фундамент для успешной деятельности в любой области. Выбирая путь осознанной трезвости, человек обретает: свободу от любых наркотических веществ; ясность ума, которая нужна для научных открытий и творческой деятельности; сохраняет здоровье и природную красоту. Вы можете пополнить список трезвых успешных людей.

Дома рекомендуется:

- 1) написать сочинение на тему: *«Как трезвость может мне помочь в осуществлении моей мечты?»*;
- 2) посмотреть фильм об Ф.Г. Углове «Завещание» (2004);
- 3) найти цитаты знаменитых людей (политиков, ученых, писателей) об алкоголе и/или сигаретах. Создать 2-3 картинки-мотиваторы с разными цитатами для размещения в социальной сети.

УРОК 9

Тема: Патриотизм.

Стратегическая цель урока: сформировать понятие о патриотизме; активную гражданскую позицию; мотивацию на трезвый здоровый образ жизни ради личного и государственного благополучия.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к патриотизму; осознание личностного и социального смысла здоровья и трезвости.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: владение навыками смыслового просмотра тематических аудио и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: владение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие об экономических и территориальных ресурсах России; «легальных» и «нелегальных» наркотиках как средствах завоевания ресурсов России без применения горячего оружия другими государствами.

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «Патриотизм»; видеоролики: 1 (отрывок из документального фильма «Смертельный выбор». Проект «Думай сам. Думай сейчас») – время: 1:24; 2, 3 (отрывки из документального фильма «УВК: Значение Истории». Проект Межрегиональной Общественной организации «Работающая молодежь Сибири») – время: 1:57, 1:34; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (3 минуты)
2. Из чего складывается национальное богатство? Беседа (5 минут).
3. Методы гибридной войны. Просмотр видеороликов 1, 2, 3 (30 минут)
4. Интерактивная игра «Я горжусь тобой» (5 минут)
5. Подведение итогов урока и задание на дом (2 минуты).

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйте! Что такое патриотизм? Это – идеологическая выдумка или что-то естественное? Почему каждое животное защищает свою территорию? Какие условия нужны для жизни и благополучной заботы о потомстве? А людям защищать свою территорию патриотично? Почему в современной России есть силы, которые всячески пытаются внушить, что патриотизм – это очень плохо? У вас есть мамы, вы их любите. Если вам скажут: *«Твоя мама-бедная, злая, глупая. Бросай ее и приходи к моей маме, живи с нами!»* Какова будет ваша реакция? Мам, как и Родину мы не выбираем и должны любить их и защищать, просто потому что мы родились именно в этой семье, именно в этой стране. Настоящими патриотами являются не только воины, но и люди, которые посвятили свои жизни труду на благо Родины. И.П. Павлов писал *«Что ни делаю, постоянно думаю, что служу этим, сколько позволяют силы, прежде всего моему отечеству, нашей русской науке»* [44]. Но вносят вклад в развитие нашего отечества не только ученые, спортсмены или писатели. Каждый человек, который честно учится и трудится, создавая семью и воспитывая детей, достоин звания «герой» и «патриот». Тема нашего урока: *«Патриотизм»*.

(Фронтальная работа: Тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Из чего складывается национальное богатство? (Беседа)

Что такое личное богатство? Деньги? Дом? Машина? Яхты? Виллы за границей? Здоровье? Семья? Дети? А из чего складывается богатство государства? Конечно же, это, прежде всего люди: здоровые, благополучные, счастливые. Но есть ещё одно условие, которое делает страну богатой. Это – природные ресурсы, которые не безграничны, и XXI век, когда многие природные богатства истощаются, стал веком особенно ожесточённой борьбы за их перераспределение.

Какое государство является самым богатым в мире с точки зрения природных ресурсов? По степени разнообразия и количеству ресурсов Россия является самой богатой страной в мире! Она находится на территории, равной 1/6 части суши Земли. Нашим территориальным просторам завидует население Китая и Индии. В России находится самое глубокое озеро в мире – Байкал. Это источник пресной воды для человечества, когда запасы пресной воды во всём мире истощаются. Население Африки, проживающее в засушливых районах, мечтает о подобном источнике пресной воды.

«Россия обладает самыми большими в мире площадями естественных экосистем, не изменённых или очень мало изменённых деятельностью человека. Они покрывают 7,5 млн. км², или 44 % территории страны, причём это в основном лесные ландшафты. Размеры российских подземных кладовых самые большие в мире. На долю России приходится более 35 % мировых запасов газа, 32 % железа, 31 % никеля, 27 % олова, 21 % кобальта,

14 % урана, 13 % нефти, а апатитов даже 65 %. По запасам угля и золота наша страна занимает третье место в мире, а по запасам алмазов (после открытия в Архангельской области уникальных месторождений) – первое место. Россия входит в первую десятку государств, наиболее богатых медью, титаном, магнием. На её долю приходится около 60 % мировых прогнозных запасов газа, около 20 % нефти» [34].

Как вы думаете, завидуют ли нам другие страны? Ответ очевиден. В отечественной истории есть множество доказательств того, что другие государства во главе со своими правителями не раз хотели захватить русский народ и богатства, которыми он обладал. И продолжает обладать, поскольку наши предки достойно защищали отечество, были патриотами. Для них было делом чести защитить свою землю, свой народ, свою семью. Яркий тому пример – слова князя Святослава Игоревича перед битвой с противником, численность которого была в 2 раза выше, чем численность русского войска: *«Некуда нам деться, надо биться – волею или неволей. Так не посралим земли Русской, но ляжем здесь костьми, ибо мертвые сраму не имут. Если же побегим — позор нам будет. Так не побегим же, но станем крепко, а я пойду впереди вас»* [42, с.346].

Все государства-агрессоры, нападавшие на Россию, получали отпор. Но времена изменились, изменилась и манера нападения. Табачные и алкогольные компании ведут войну с помощью своих орудий. Такая война им выгодна, потому что она:

- незаметная (нет объявления войны, нет мобилизации армии, нет военных орудий)
- удаленная (убытки и разрушения происходят на территории государства, где употребляют психоактивные вещества)
- автономная (человек, попавший в зависимость, отравляет себя сам, добровольно и неосознанно)
- экономически выгодная (граждане, употребляющие любые наркотические изделия, тратят огромные суммы на самоотравление, а компании-производители считают прибыль)

Обратимся к статистическим данным. В 2013 году *«россияне потратили \$61,5 млрд. на алкоголь»*. Задумайтесь, только на алкоголь была потрачена огромная сумма [41]. Так делает ли алкоголь нас богаче?

(Беседа проводится с опорой на презентацию)

3. Методы гибридной войны. Просмотр видеороликов 1, 2, 3

Допросмотровый этап (видеоролик 1): Правило Гая Юлия Цезаря *«разделяй и властвуй»* теперь можно сформулировать как *«отравляй и властвуй»*. И оно используется очень давно. Посмотрите видеоролик 1 о

печальном примере падения Китая в наркотическую «яму». Во время просмотра видео найдите ответы на следующие вопросы:

- Какими товарами торговал Китай на международном рынке в XIX веке?
- Чем британцам приходилось платить за китайские товары?
- Какой выход был найден?
- Почему Британия стала поставлять опиум на китайский рынок?
- Что произошло с народом Китая?
- Чем закончились для Китая две Опиумные войны в XIX веке?

Просмотрите эти вопросы по книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видео найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 1 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 2): Есть еще один хитрый механизм захвата территории, ресурсов и любых других богатств народа. И заключается он в том, чтобы очернить, исказить историю этого народа, а также заставить людей думать и действовать непатриотично. Во время просмотра видеоролика 2 найдите ответы на следующие вопросы:

- Какие два примера атаки на нашу историю приводятся в видео?
- Какова цель этих атак?
- В каком году СССР стал ядерной державой? Космической державой?
- Какое место в мире по экономическим показателям занимал СССР спустя 40 лет после Великой Отечественной войны?

Просмотрите эти вопросы в книге для обучающихся. Время выполнения задания – 1 минута.

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика найдите ответы на поставленные вопросы.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 2 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 3): СМИ, подвластные иностранным кампаниям, вводят людей в заблуждение, формируя у них мнение о том, что своя история не нужна и не важна. Проведём опрос. Скажите, какой символ патриотизма есть в США? Правильно, это – Статуя Свободы. Теперь назовите, пожалуйста, российский символ патриотизма.

Символом патриотизма в России является скульптура «Родина-мать зовёт!» в Волгограде. Мы по праву можем гордиться своей историей и вкладом в развитие мировой цивилизации. Посмотрите, пожалуйста, видеоролик 3 и ответьте на вопрос: «*Чем может гордиться русская цивилизация?*»

Просмотровый этап: Во время просмотра видеоролика найдите ответ на поставленный вопрос.

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 3 с установкой на поиск ответа на поставленный вопрос по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап: Итак, вы посмотрели 3 видео. Вам предстоит выполнить тест 9 по всем трём просмотренным видеороликам. Время выполнения задания – 10 минут.

Тест 9

1. Соотнесите информацию в левой и правой частях таблицы:

1) Ярким примером применения интоксикантов в качестве оружия является	а) дешёвым по себестоимости опиумом
2) На приобретение товаров из Китая (шёлк фарфор, чай, пряности) британцы были вынуждены тратить драгоценные металлы	б) импортировала отраву. Опиум превратился в инструмент разграбления Поднебесной
3) Британские дельцы стали вести нелегальную торговлю	в) эпоха опиумных войн
4) В 1835 году опиум уже составлял	г) среди солдат, служащих и офицеров это пристрастие стало повальным явлением, предательство и коррупция чиновников стали обыденностью.
5) Страна всё так же экспортировала востребованные на мировом рынке свои товары, но	д) что их сильно не устраивало.
6) Опиумом отравлялись миллионы китайцев и	е) $\frac{3}{4}$ всего импорта Китая.
7) Власти Китая пытались покончить с грабежом и уничтожением страны. Но две опиумные войны закончились поражением Китая. Опиумная эпидемия захлестнула Поднебесную ещё с большей силой, кроме того	ё) империя потеряла территории, и Китай был вынужден выплатить большие контрибуции и открыть свои порты для европейских торговцев

2. Примерами атаки на нашу историю являются: *Обесценивание наших успехов и достижений:*

1) *Дополните:* Мысли о никчемности важных страниц нашей истории внедряются разными способами. Например, обесценивается _____ советских воинов, защитивших мир от нацизма.

2) *Дополните:* Наша страна внесла решающий вклад в _____ нацизма. Около 75% своих потерь Вермахт понёс на Восточном фронте. Военные потери нацистской Германии и её сателлитов сопоставимы с нашими. Воевать СССР первые 3 года приходилось практически в одиночку, и не с одной лишь Германией, а почти со всей _____.

3) *Дополните:* Западный фронт был открыт только тогда, когда стало ясно, что СССР _____ и без помощи союзников, и тогда вся Европа попала бы под влияние СССР. Этого США и Великобритания допустить не могли.

Внедрение идеи о нежизнеспособности русского мира, его несостоятельности:

5) *Дополните:* В XX веке русская цивилизация после тяжелейшей гражданской войны провела индустриализацию, восстановила и увеличила свой научно-технический потенциал, почти сразу вынесла груз самой кровопролитной в истории _____ Великой Отечественной войны.

6) *Дополните:* Страна снова поднялась из пепла и вышла на _____ место в мире по экономическим показателям.

7) *Дополните:* В 1949 году СССР стал _____, а в 1961 году первой _____ державой. Этот путь был проделан менее чем за 40 лет.

3. *Согласитесь или опровергните:* Нам надо помнить свой цивилизационный опыт, чтобы успешно использовать его в настоящем и в будущем. – Да/Нет

4. *Согласитесь или опровергните:* Ты – наследник русской цивилизации. Это твои пращуры бились на Чудском озере, у Полтавы и у Бородино. Твои деды и прадеды стояли насмерть под Москвой и Сталинградом, в блокадном Ленинграде и на Курской дуге. Великая культура, огромные пространства – всё это тебе досталось от твоих предков благодаря их стойкости и труду. – Да/Нет

5. *Согласитесь или опровергните:* История – не просто книжный предмет. История это – живая память народа о себе самом. Жива эта память – живы и мы. Каждый из нас не просто наблюдатель, но и творец истории. – Да/Нет

6. *Согласитесь или опровергните:* Наши поступки и дела воздействуют на ход истории. Будущее русской цивилизации – в руках вступающих во взрослую жизнь поколений. Чтобы проложить верный курс в настоящем, конечно же требуется глубокое понимание своего прошлого. – Да/Нет

7. *Чьи это слова? «Ни за что на свете я не хотел бы переменить Отечество или иметь другую историю, кроме истории наших предков такой, какой нам Бог её дал».* Ответ: _____

3. Интерактивная игра «Я горжусь тобой»

Вступительное слово ведущего: Человек не появляется на этой земле просто так. Он имеет генетическую и духовную связь со всеми своими предками. Давайте сейчас попробуем смоделировать эту ситуацию.

Инструкция

Перед проведением игры: Прошу вас выйти к доске (или в центр класса), встать в линию и взяться за руки. Первый справа ученик играет свою роль. Все остальные – его родственники. Чем дальше влево – тем более дальним является «родственник». Самый дальний родственник говорит своему рядом стоящему «потомку»: «*Я горжусь тобой!*» Так по очереди эту фразу произносят все ученики, пока фраза будет обращена к последнему в ряду ученику.

(Обучающиеся выполняют инструкцию)

После завершения игры: Что вы чувствовали, когда слышали, как эту фразу говорили другим, а потом вам? А вам? И т.д.

Заключительное слово ведущего: Совершая поступки, мы обязаны думать не только о том, каков будет результат именно для нас, но и как это отразится на всем поколении. Каждый ныне живущий человек – это звено в генетической, исторической цепи. Чтобы эта «цепь» была прочной, ему необходимо быть достойным своих предков и стать хорошим примером для потомков.

Чтобы государство было сильным, нужна связь не только «по вертикали» (родовая связь), но и «по горизонтали», т.е. уважение и любовь к окружающим нас людям: друзьям, соседям, коллегам и т.д. Если представить этот принцип связи и «по вертикали», и «по горизонтали» в виде предмета (материального объекта), то это будет похоже на кольчугу – верное средство защиты тела воина. Защищать, любить, верить в свою страну, вносить свой вклад в её процветание можно и нужно и в мирное время.

4. Итоги урока и задание на дом

Подведём итоги: Патриотизм – естественное природное чувство. Всё живое на Земле защищает свою территорию, иначе вид просто не сохраняется. В человеческом обществе патриотизм личности, народа имеют ещё и духовную составляющую. Патриотизм – это любовь к собственной культуре, истории, земле, народу. Быть патриотом значит знать своё место в истории человечества и при этом уважать других. Зависимость граждан от наркотиков разрушает инстинкт самосохранения и духовность как отдельной личности, так и народа в целом. «Легальные» и «нелегальные» наркотики являются угрозой национальной безопасности, т.к. наносят большой урон всему обществу и государству. Трезвость – проявление патриотизма.

Дома рекомендуется:

- 1) придумать и нарисовать эскиз памятника в честь выдающегося трезвенника;
- 2) посмотреть видеоролик «Офицер спецназа. Что я могу сделать для России?» проекта «Общее дело».

УРОК 10

Тема: Целеполагание

Стратегическая цель урока: сформировать навыки целеполагания, мотивацию на трезвый здоровый образ жизни как необходимое условие благополучной успешной личности.

Планируемые результаты

Личностные: формирование ценностного отношения к трезвому здоровому образу жизни и умению ставить жизненные цели и достигать их.

Метапредметные:

Регулятивные УУД: принятие учебной цели, поставленной учителем, оценка того, что было усвоено раньше и что ещё подлежит усвоению, формирование способности к волевому выбору в ситуации мотивационного конфликта.

Познавательные УУД: владение навыками смыслового просмотра тематических аудио и текстовых материалов, умениями анализировать, сравнивать, проверять на достоверность и делать выводы, адекватная оценка других источников информации.

Коммуникативные УУД: владение навыками работы в разных организационных формах: самостоятельной, в парах, в малых группах; навыками сотрудничества и участия в диалоговом общении и дискуссии.

Предметные: понятие о принципах постановки целей по «SMART»; о влиянии образа жизни человека на способность к достижению целей; овладение первичными навыками постановки целей.

Оснащение урока: компьютер с проектором и экраном; презентация «Целеполагание»; видеоролики: 1 (отрывок из научно-популярного фильма «Ваша жизнь». Проект National Geographic) – время: 0:45, 2 (социальный видеоролик «Human Limits», компания Coors Light) – время: 5:59, 3 (социальный видеоролик «Меняй мир. Сегодня», федеральная сеть образовательных центров «Юниум») – время – 2:40; «Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся).

Структура урока

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока (1 минута)
2. Как мы планируем свою жизнь? Беседа (5 минут).
3. Целеполагание. Мини-лекция (5 минут)
4. Игра «Смятая бумага» (5 минут)
5. Просмотр видеороликов 1, 2, 3 (20 минут)
6. Как не потерять время, отпущенное тебе на твою жизнь? Текст для дополнительного чтения (7 минут)
7. Подведение итогов урока и задание на дом (2 минуты).

1. Оргмомент. Проблемное формулирование темы урока

Здравствуйте! Итак, сегодня мы завершаем цикл наших уроков трезвости и здравомыслия. Здравомыслие предполагает умение думать, сознательно относиться к своим поступкам и своему поведению в целом, а также умение строить планы: на сегодня, на ближайшее будущее, на всю жизнь в целом. Кто из вас ставит цель перед любым начинанием? А без цели жить можно? Тема нашего урока: «Целеполагание».

(Фронтальная работа: Тема урока формируется проблемно, с привлечением обучающихся)

2. Как мы планируем свою жизнь? Беседа

Разберем обычную для современного человека ситуацию похода в магазин за продуктами. Когда начинается процесс покупок продуктов? Итак, чаще всего, человек, посещая магазин, имеет четкую цель, что именно он собирается купить. Например, купить не любые продукты, а именно те, которые ему необходимы. Для удобства люди иногда заранее составляют списки покупок, определяют ту денежную сумму, которая им будет нужна, заранее выбирают магазин.

Таким образом, процесс покупок начинается не в магазине, а раньше. Но вот человек переступил порог магазина. Каковы будут его дальнейшие действия? Он будет изучать информацию вокруг: указатели в различных отделах магазина, ценники, рекламу и акции. Если покупатель не может найти нужный ему товар, то он обращается за помощью к сотруднику магазина. Если он сомневается в выборе того или иного товара, то он может получить «отзыв» о товаре у другого покупателя или же поискать отзывы в Интернете. После того, как все продукты находятся в тележке, человек направляется к кассе, оплачивает покупку и уходит из магазина. Теперь возникают вопросы: «Покупка продуктов была конечной целью? Зачем человеку нужны продукты?» Ясно, что продукты нужны для питания, а питание, в свою очередь, для поддержания жизненных процессов в человеческом теле. Проанализировав данный пример, мы можем сделать следующие выводы:

- при постановке цели необходимо ее четкое представление, лучше записать цель на бумагу
- при постановке цели необходимо понимать, каковы условия ее достижения цели: где, когда, с помощью каких ресурсов и средств
- важно научиться эффективно использовать информацию из окружающей среды
- уметь просить о помощи в случае необходимости
- соблюдать моральные принципы: достигать своих целей не в ущерб окружающим
- после достижения данной цели нужно ставить новые

Итак, достижение цели начинается с ее постановки. Этот этап называется «целеполагание». *«Целеполагание или постановка целей-неотъемлемая часть мотивационного процесса, направляющего и регулирующего выполнение определенной деятельности»* [9, с. 262].

Целеполагание – очень важный этап, потому что включает в себя самомотивацию для преодоления страха перед неудачей и мобилизацию сил для дальнейших действий.

3. Целеполагание. Мини-лекция

Сейчас мы с вами на практике изучим процесс целеполагания. Возьмите лист бумаги и запишите одну цель. Прошу одного из вас озвучить ее. А теперь представьте, что Вам повезло, вы поймали джина или золотую рыбку и можете загадать желание. Загадали? Если ваша цель «новый телефон» и золотая рыбка согласится исполнить Ваше желание, например, в 2030 году, Вас это устроит? Очевидно, нет. Почему?

При постановке и записи цели она должна отвечать определенным критериям. Существуют так называемые SMART-критерии, которым должны соответствовать цели:

- *Specific* (конкретный)
- *Measurable* (измеримый)
- *Achievable* (достижимый)
- *Relevant* (значимый)
- *Time-bounded* (соотносимый с конкретным сроком) [24]

Само слово SMART переводится на русский язык как «умный», «сообразительный», «смышлёный». Следовательно, это – умные критерии.

Таким образом, цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, значимой и должна соотноситься с конкретным сроком. Рассмотрим поэтапно каждый из перечисленных критериев на актуальном для вас примере. Всем вам в ближайшем будущем предстоит сдача экзамена. Пусть это и будет целью. Каким критериям она должна соответствовать:

1. *Конкретность*. Что именно? В случае со сдачей экзамена цель будет звучать так: *«Сдать ЕГЭ по предмету «математика» на оценку «4»*

2. *Измеримость*. Чем измерить? Критерием сдачи ЕГЭ является количество набранных баллов. Для получения оценки «4» необходимо набрать от 47 – до 64 баллов [45]. Возьмём средний показатель – набрать 55 баллов.

3. *Достижимость*. Реально ли достичь этой цели? Что нужно делать, чтобы ее достичь? Успешная сдача экзамена реальна, если есть знания и подготовка. Если знаний не хватает и /или нет подготовки, тогда необходимо выстроить план по освоению материала и график подготовки к ЕГЭ, определить материальные и информационные ресурсы

4. *Значимость*. Зачем мне это надо? В нашем случае, сдать ЕГЭ это – возможность поступить в ВУЗ, это – шаг к освоению профессии и

становлению себя, как гражданина, который в будущем своей деятельностью будет вносить вклад в развитие государства, оказывать поддержку своей семье, развиваться как личность

5. *Конкретный срок.* Цель должна иметь дату достижения, поскольку именно сроки определяют актуальность достижения той или иной цели. Стремление сдать ЕГЭ через 10 лет будет уже не актуально

Таким образом, если рассмотреть нашу цель по всем пяти критериям SMART, то мы получим примерно следующее: *«Сдать ЕГЭ по предмету «математика» на 55 баллов 28 мая 2018 года, предварительно посещая дополнительные занятия по математике 2 раза в неделю и занимаясь дома 3 раза в неделю по 2 часа в течение периода с сентября по май».*

(Мини-лекция проводится динамично, с опорой на презентацию)

4. Игра «Смятая бумага»

Теперь проведем небольшую игру под названием «Смятая бумага». [55]

Реквизиты: мятая скомканная бумага формата А4 (40 листов) и 3 пакета.

Инструкция:

Вызываем первого добровольца. Встаньте в двух метрах от пакета. Ваша задача - бросать скомканную бумагу в пакет в течение одной минуты. Ровно через минуту (время – важный фактор) мы Вас остановим и пересчитаем, сколько у Вас получилось комков.

(Ведущий или один из учеников держит пакет. Доброволец в течение одной минуты комкает бумагу и бросает в первый пакет. Например, получилось 20 листов)

Теперь вызываем следующего добровольца. Его задача – забросить больше 20 листов.

(Ведущий или один из учеников держит пакет. Доброволец комкает бумагу и бросает во второй пакет. Как правило, получается 25–30 листов)

Теперь настал черед третьего добровольца. Вы видели, каких результатов достигли предыдущие участники? Как вы считаете, Вы сможете добиться большего? Сколько комков вы собираетесь забросить в мешок? Бросьте в пакет запланированное количество.

(Третий участник озвучивает цифру и тоже кидает комки бумаги в третий пакет. Через минуту ведущий останавливает его и производит подсчёт)

А теперь скажите, в каком случае результат был выше: когда перед человеком ставилась задача *«просто бросать бумагу»* или когда перед ним стояла определенная задача? В каком случае мотивация была выше: когда я задавал(а) цель, или, когда человек определял ее сам?

(Ученики дают ответы)

Таким образом, самая лучшая цель – конкретная и поставленная самостоятельно.

5. Просмотр видеороликов 1, 2, 3.

Допросмотровый этап (видеоролик 1): Любая цель требует сил и времени. Мы живем в динамично-развивающемся мире, и нужно уметь грамотно распределять время и аккумулировать силы. Вы молоды, активны, и времени, кажется предостаточно. Но так ли это на самом деле? Посмотрите шуточный видеоролик 1 о том, как распределяется наше время в течение жизни и подумайте: *«Всё ли в этом ролике – научная истина? Каков главный посыл ролика?»*

Просмотровый этап. Посмотрите видеоролик и найдите ответ на вопрос: *«В чём состоит главный посыл ролика?»*

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 1 с установкой на поиск ответа на вопрос, поставленный перед просмотром видео)

Допросмотровый этап (видеоролик 2): Посмотрите видеоролик 2 о выдающемся пловце-марафонце Мартине Стреле, покорившем ряд самых трудных рек планеты. Во время просмотра видео найдите ответы на следующие вопросы:

- Сколько лет Мартину Стрелу?
- Гражданином какой страны он является?
- Какие реки он покорил?
- Как долго он может оставаться в воде?
- Как ему удалось развить в себе такую выносливость?
- Приходилось ли преодолевать себя?
- Через какие опасности он прошёл и выжил?
- Как он себя сейчас чувствует?
- Каковы его планы на будущее?
- Почему в детстве он искал спасения в воде?
- Как его детская проблема стала преимуществом на всю оставшуюся жизнь? Можно ли сказать о нём, что это человек, который сделал себя сам?
- Какую экологическую проблему рек он поднимает?

Посмотрите эти вопросы по книге для обучающихся ещё раз. Подумайте, как можно на них ответить? Время на выполнение задания – 2 минуты.

Просмотровый этап: Посмотрите видеоролик и найдите ответ на поставленные вопросы:

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видеоролик 2 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Допросмотровый этап (видеоролик 3): Сейчас вы посмотрите агитационный ролик, адресованный каждому из нас. Во время просмотра видеоролика 3 найдите ответы на вопросы:

- Как можно сделать мир лучше?
- Что для этого ты можешь сделать сам?
- Что такое развитие?
- Зачем и ради кого и чего надо менять мир к лучшему?
- Нужно ли останавливаться на достигнутом? Есть ли предел развитию?
- Когда надо начинать?

Просмотровый этап

(Самостоятельная индивидуальная работа: смотрят видео 3 с установкой на поиск ответов на вопросы по книге для обучающихся)

Послепросмотровый этап (видеоролики 1, 2, 3):

Итак, вы посмотрели три видеоролика. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, поставленные перед просмотром всех трёх роликов. Отвечайте «по цепочке» коротко и ясно.

Блиц-опрос:

- В чём состоит главный посыл первого ролика о том, на что уходит большая часть нашей жизни: сон, еда, работа и т.д.? (*Время – главная ценность. Цени и используй каждую свободную минуту для творчества, саморазвития, общения с друзьями и близкими. Не трать время впустую.*)
- Сколько лет Мартину Стрелу? (*62 года*)
- В какой стране он родился? (*Словения*)
- Сколько мировых рекордов, согласно книге Гиннеса, он поставил, проплыв самые длинные реки мира? (*5*)
- Какие реки он покорил? (*Дунай, Миссисипи, Парану, Янцзы, Амазонку*)
Сколько дней продолжались его путешествия (*58, 68, 24, 40, 66 дней*).
- Как долго он может оставаться в воде? (*По 12 часов и более*).
- Как ему удалось развить в себе такую выносливость? (*Научился аутотренингу и медитации в воде*)
- Приходилось ли преодолевать себя? (*Было больно и трудно, но он преодолевал себя*)
- Через какие опасности он прошёл и выжил? (*Кишечные инфекции, нападение пираний, удар молнии*)
- Как он себя сейчас чувствует? (*Отлично*)
- Каковы его планы на будущее? (*Покорить Гранд Каньон*).

- Почему он искал спасения в воде? (*В детстве его обижал отец и он прятался от него в реке*)
- Какую экологическую проблему рек он поднимает? (*Грязная вода*)
- Как детская проблема Мартина Стрела стала преимуществом на всю оставшуюся жизнь? Можно ли сказать о нём, что это человек, который сделал себя сам? (*Он научился долго находиться в речной воде, сделал это своим видом спорта*)
- Как можно сделать мир лучше? (*Изменяя себя*)
- Что для этого ты можешь сделать сам? Каждый из нас?
- Что такое развитие? (*Боль, преодоление, удовольствие, жизнь, самоубеждение, самогипноз, умение выбрать главное в жизни*).
- Зачем и ради кого и чего надо менять мир к лучшему? (*Ради самих себя, своих близких, своих детей, благополучия своей страны*)
- Нужно ли останавливаться на достигнутом? Если ли предел развитию? (*Нет*)
- Когда надо начинать? (*Сегодня*)

(Фронтальная работа или работа «по цепочке» проводится очень динамично. В случае затруднения учитель или ведущий-доброволец сам озвучивает информацию)

7. Как не потерять время, отпущенное тебе на твою жизнь? **Текст для дополнительного чтения**

Просмотрите нижеследующую информацию и обсудите в парах или в малых группах следующую проблему: *«Как не потерять время, отпущенное тебе на твою жизнь?»*. Время выполнения задания – 7 минут.

Как не потерять время, отпущенное тебе на твою жизнь? (Текст для дополнительного чтения)

Времени на достижение целей у человека не так уж много. Поэтому необходимо правильно его использовать. Для этого нужно соблюдать режим дня, в который будут включены задачи по достижению поставленной цели, а также отказаться от ненужного и частого времяпрепровождения в Интернете и социальных сетях, от общения с людьми, которые не нужны тебе, которые только «тормозят» твоё развитие и вредят тебе. Надо отказаться от привычек, которые отнимают время, здоровье и деньги.

Кстати, о вредных привычках. Статистика гласит о том, что курильщик тратит в день минимум 5 часов на сам процесс курения, если он выкуривает в сутки 20 сигарет, т.е. одну пачку. Немного? Давайте произведем подсчет, сколько курильщик тратит времени на самоотравление в год? Выходит, что 76 дней уходит впустую. Но есть ещё одна потеря: *«Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 10 процентов»*. [17, с.52].

Таким образом, курильщик самим процессом отравления организма за год отнимает у себя еще 76 дней. Итого, 152 дня в год будет безвозвратно

потеряно. Эти цифры в очередной раз подтверждают, что курение – занятие бессмысленное и губительное для души и тела.

Отказаться от вредных и развивать полезные привычки важно и по другой причине. По данным Всемирной Организации Здравоохранения *«здоровье человека зависит от ряда факторов. Так же было установлено, что «сфера влияния этих факторов различна: образ жизни влияет на 50-55% (52%), состояние окружающей среды – на 20-25% (20%), наследственность – на 20-25% , здравоохранение – на 10-15% (8%)»* [30, с.22].

Здоровье – это необходимое условие для нормальной полноценной жизни. Часто оно определяет жизненные цели и судьбу человека.

(Самостоятельная индивидуальная и закрытая парная или групповая устная работа: читают и обсуждают текст. Учитель ходит по классу, наблюдает, поддерживает беседу).

7. Итоги урока и задание на дом

Итак, завершился наш 10-дневный цикл «Уроков трезвости и здравомыслия». Теперь мы знаем, что не бывает безопасного употребления наркотиков, что такое манипуляция и как её распознать, мы понимаем, что патриотизм – необходимое условие собственного выживания и сохранения своей страны. Мы знаем, что трезвость – необходимое условие сохранения физического, психического, социального и духовно-нравственного здоровья. Мы знаем, что необходимым качеством успешной личности является умение ставить жизненные цели. Есть народная мудрость: *«Человек, который знает куда идёт, обязательно придёт к своей цели и обгонит того, кто бежит сам не зная куда»*. Добиваются целей и становятся успешные люди, которые знают, чего хотят, ценят и любят жизнь, ценят и любят этот мир, понимают свою миссию на Земле и умеют формулировать цели и добиваться их. Для постановки целей и их достижения необходимо использовать определенные критерии SMART: конкретность, измеримость, значимость, достижимость, конкретный срок. Полученные знания помогут противостоять опасным соблазнам и строить счастливую и благополучную жизнь.

Дома рекомендуется:

- 1) прописать одну, значимую для вас цель, по технологии «SMART»;
- 2) составить список: «Сто желаний. Для чего я живу?»

Список литературы

1. Баранов Х.К. Большой арабско-русский словарь: в 2 т. - 11-е изд., стереотип. – М.: Живой язык, 2006. – 480 с.
2. Башарин К.Г. Научное обоснование трезвости// http://sbnt.ru/files/K.Basharin-Obosnovanie_trezvosti.pdf (дата обращения: 18 ноября 2017)
3. Бердников П. Выпьем за Родину // Трезвость и культура. – 1989. – № 8. - С.33.
4. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.
5. Большой толковый социологический словарь (Collins). Том 2 (П-Я): Пер. с англ. – М.: Вече, АСТ, 1999. – 528 с.
6. Большой психологический словарь//<http://e-libra.su/read/201537-bolshoj-psixologicheskij-slovar.html>/Под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко (дата обращения: 12 декабря 2017)
7. Бразоль Б.Л. царствование императора Николая II 1894-1917 гг. в цифрах и фактах. Изд. 2-е. – Нью-Йорк, 1968. – 12 с.
8. Вышиванюк В.А. Профилактика нарушений микроциркуляции в тканях пародонта у курящих с эндотелиальной дисфункцией: дис. ... канд. мед. наук. – М., 2012. – 84 с.
9. Гордеева Т.О Психология мотивации достижения. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
10. Гормон дофамин — наркотик, встроенный в тело человека// <http://ntrez.ru/gormon-dofamin.html> (дата обращения: 10 декабря 2017)
11. Гормон дофамин//<https://anatomus.ru/hormones/dofamin.html> (дата обращения: 10 декабря 2017)
12. Госстандарт СССР №1053 (ГОСТ 5964-82)//<http://www.no-narcotics.ru/node/6?page=0p2/> (дата обращения: 23 декабря 2017)
13. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Ч. 1. Теория трезвости. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2010. – 315 с.
14. Дмитриев И. С. Герой мифов и легенд // Природа. – 2009. - № 1 (1121). – 128 с. - С.110.
15. Достоевский Ф.М. Полн. собр. соч., т. 21. – Л., 1980.
16. Дружба дружбой, а табачок – в Россию // Экономика и жизнь. – 2007. - №20 (9182). – С.38-39
17. Зайцев С.Н. Зеркало для курильщика: Самоучитель отказа от курения. – Н. Новгород, 2005. – 57 с. – Серия «Зеркало».
18. Из-за водки россияне разводятся чаще, чем из-за тещи// <http://wciom.ru/index.php?id=241&uid=9984/> (дата обращения: 13 декабря 2017)

19. Карамзин Н.М. Избранные сочинения в двух томах. Т. 2. – М.; Л.: Художественная литература, 1964. – 592 с.

20. Классики русской медицины о действии алкоголя и алкоголизме: Избранные труды / Сост. В.С. Воробьев. – М.: Медицина, 1988. – 304 с.

21. Комлев Н.Г. Словарь иностранных слов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 672 с.

22. Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.

23. Костомаров Н.И. Быт и нравы русского народа. Очерк домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях//<https://profilib.net/chtenie/22690/nikolay-kostomarov-byt-i-nravy-russkogo-naroda-6.php> (дата обращения: 1 февраля 2017)

24. Лебедева Н. Правила постановки целей//<https://www.ipnou.ru/article.php?idarticle=000873/> Частное образовательное учреждение "Институт проблем предпринимательства" (дата обращения: 12 декабря 2017)

25. Левин Б.М. Радости и горести питья сквозь призму политики / Отв. ред. М.Б. Левин. – М.: Республика, 2006. – 479 с.

26. Литвин М. О нравах татар, литовцев и москвитян//<http://www.vostlit.info/Texts/rus/Litvin/frameset2.htm> (дата обращения: 1 февраля 2017)

27. Можно ли вино при беременности?//<http://mamapedia.com.ua/beremennost/vse-o-beremennosti/mozhno-li-vino-pri-beremennosti.html> (дата обращения: 6 февраля 2017)

28. Негативное воздействие на организм и психику человека курительных смесей и других видов психоактивных веществ//<https://37.xn--b1aew.xn--p1ai/document/3215702> (дата обращения: 10 декабря 2017)

29. Основные показатели социально-экономического положения муниципальных образований в 2016 году//http://moscow.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/moscow/ru/municipal_statistics/main_indicators (дата обращения: 11 декабря 2017)

30. Основы социальной медицины: учебное пособие / З.Н. Хисматуллина. – Казань: Изд-во Казан. гос.технол. ун-та, 2011. – 152 с.

31. Почти треть россиян отнесли себя к трезвенникам//<https://ria.ru> (дата обращения: 25 мая 2017)

32. Похлёбкин В.В. История водки //http://data.lact.ru/Pohlebkin_Vilyam_Vasilevich_-_Istoriya_vodki.pdf (дата обращения: 16 декабря 2017)

33. Праздники и выходные 2018 – производственный календарь <https://ria.ru/infografika/20170317/1490302023.html?inj=1> (дата обращения: 17 декабря 2017)

34. Природные ресурсы России// <https://xn---8sbiecm6bhdx8i.xn--p1ai/> (дата обращения: 19 декабря 2017)

35. Проект концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2017 - 2022 годы и дальнейшую перспективу// <https://www.rosminzdrav.ru/documents/9544-proekt-kontseptsii-osuschestvleniya-gosudarstvennoy-politiki-protivodeystviya-potrebleniyu-tabaka-na-2017-2022-gody-i-dalneyshuyu-perspektivu> (дата обращения: 18 декабря 2017)

36. Прыжов И.Г. История кабаков в России в связи с историей русского народа / Репринтное воспроизведение. – М., 1991. – 272 с.

37. Разводовский Ю.Е. Экономическая доступность алкоголя и связанная с алкоголем смертность в Беларуси // Вопросы организации и информатизации здравоохранения // http://minzdrav.gov.by/ru/static/jurnal_voprosy_inform/jornal_2013_1 (дата обращения: 19 декабря 2017)

38. Романова, Н.К. Современный табачный рынок России / Н.К. Романова // Сб. научных трудов КРИА. – Краснодар: Издат. Дом-Юг, 2015. – Вып.24. – С.221-225

39. Российская Федерация. Законы. Уголовный кодекс Российской Федерации. – М.: Издательство «Омега-Л», 2017. – 232 с. (Кодексы Российской Федерации).

40. Российский рынок пива. Обзор// <http://pivoinfo.ru/rossijskij-rynok-piva-obzor/> Источник: Биржевой лидер (дата обращения: 14 декабря 2017)

41. Россия в 2013 году заняла второе место в мире по расходам на алкоголь// <http://tass.ru/ekonomika/1220997/ТАСС> Информационное Агентство России (дата обращения: 17 декабря 2017)

42. Русские герои. Святослав Храбрый и Евпатий Коловрат. «Иду на вы!» / Лев Прозоров. – М.: Яуза-пресс, 2012. – 592 с.

43. Сезоны года. Общеобразовательный проект. // <https://www.xn----8sbiesm6bhdh8i.xn--p1ai> (дата обращения: 17 декабря 2017)

44. Сто великих ученых/ Д. К. Самин// <https://www.booksite.ru/localtxt/sci/ent/ist/sto/> Вологодская Областная универсальная научная библиотека (дата обращения: 12 февраля 2017)

45. Таблица перевода баллов ЕГЭ 2018 в оценки // <http://www.examen.ru/add/ege/proverka-i-oczenka-ege/perevod-ballovo-ege-v-ocenki> (дата обращения: 12 декабря 2017)

46. Толковый словарь живого великорусского языка В.И. Даля / Сост. Н.В. Шахматова и др. – СПб.: ИД «весь», 2004. – 736 с., ил.

47. Углов Ф.Г. Борьбу за трезвую, счастливую жизнь женщина должна начать с себя! // Соратник. Газета Союза борьбы за народную трезвость. – 2004. - №101. – С.10.

48. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. – М.: Форум, 2004. – 55 с.

49. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. – М.: Форум, 2004. – 202 с.

50. Углов Ф.Г. Честный разговор о том, что мешает быть здоровым русскому человеку. – М.: АСТ, 2015. – 414 с. - (Медицинский бестселлер).

51. Углов Фёдор Григорьевич – биография// http://www.personbio.com/view_post.php?id_info=2502 (дата обращения: 15 декабря 2017)

52. Углов Ф.Г. В плену иллюзий. – М.: Молодая гвардия, 1985. – 144 с. // https://royallib.com/book/uglov_fyodor/v_plenu_illyuziy.html (дата обращения: 15 декабря 2017)

53. Углов Ф.Г. Человеку мало века. – СПб.: Наука, 2001. – 140 с.

54. Углов Ф.Г. Советы столетнего хирурга / Федор Углов. – М.: Издательство АСТ, 2016. – 316[3]с. - (Медицинский бестселлер). списала с библиографического описания

55. Упражнения про цели <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-pro-celi> (дата обращения: 12 декабря 2017)

56. Фридман М.И. Винная монополия в России. – М.: Общество купцов и промышленников в России, 2005. – 560 с. (Серия: Экономическая история России).

57. Цыганков В. Утверждение трезвости в истории России//<http://xn----9sbdbmcoj0cdeujigdgb1ai/istoricheskie-materiali/utverzhdenie-trezvosti-v-istorii-rossii> (дата обращения: 20 февраля 2017)

58. Шичко Г.А. - Избавление от алкоголизма шаг за шагом// <http://www.literatura.tvereza.info/24/Shichko/izbavlenie-ot-alkogolizma-shag-za-shagom.html> (дата обращения: 23 декабря 2017).

59. Daily use of alcohol in small doses//[http://medical-best-help.com/en/pages/691528 /Medical Best Help –Proper Nutrition](http://medical-best-help.com/en/pages/691528/Medical_Best_Help_-_Proper_Nutrition_Daily_use_of_alcohol_in_small_doses) Daily use of alcohol in small doses (дата обращения: 14 ноября 2017)

60. Emma Young Iceland knows how to stop teen substance abuse but the rest of the world isn't listening //<https://mosaicscience.com/story/iceland-prevent-teen-substance-abuse/> (дата обращения: 17 декабря 2017)

61. Global Health Observatory Data Repository (European Region). Total consumption, projected estimates for 2016 by country//<http://apps.who.int/gho/data/node.main-euro.A1041?lang=en&showonly=GISAH> (дата обращения: 14 декабря 2017)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КЛЮЧИ К ТЕСТАМ

Урок 1. Трезвый здоровый образ жизни, как фундамент человека, семьи и общества

Тест 1: 1.1) 700 тысяч человек в год; 700 тысяч человек в год; десятки тысяч; сотни тысяч; 1.2) с 1914 по 1925 годы; 1.3) на: 20%; 47%; 43%; 75%; 95%; 4) на 60%; 5) от 30 до 60%; 6) в 2,5 раза; на 36%; 1%; 9 миллиардов рублей; в 1,5 раза; 7) на 600 тысяч; 46 лет.

Урок 2. Мифы о безопасном курении

Тест 2: 2.1) не уменьшилось; 2.2.) «лёгкие», «сверхлёгкие»; 2.3) смолы, ядами; 2.4) 4000; 2.5) сероводород, аммиак, угарный газ, полоний, радиоактивные изотопы тяжёлых металлов; 2.6) бесплодие, больные дети; 2.7) зависимость;

Тест 3: 3.1) да; 3.2) нет, их называют «вейперами»; 3.3) нет; 3.4) нет; 3.5) да; 3.6) да; 3.7) да; 3.8) нет; 3.9) нет;

Тест 4: 4.1)е); 4.2)ё); 4.3)а); 4.4)б); 4.5)в); 4.6) д); 4.7)г).

Урок 3. Мифы об алкоголе

Тест 5: 5.1) с медведями; 5.2.) запретил; 5.3) болезни; 5.4) торговать.

Урок 4. История трезвости и спаивания в России

Тест 6: 6.1) а) строить ликёро-водочные заводы; 6.2)в) 700 процентов; 6.3)б) пил меньше англичанина – в 3 раза, меньше американца – в 7 раз и меньше француза – в 10 раз; 6.4)а) разностороннюю пропаганду «культурного», «умеренного» употребления; 6.5)в) либо пить «культурно», либо пьянствовать; 6.6)в) в 4 раза – с 3-х литров до 10.8 литра абсолютного алкоголя на душу населения;

Тест 7: 7.1) 4-х литров; 7.2) 56%; 7.3) 36%; 7.4) 41%; 7.5) более полумиллиона; 7.6) более полутора миллионов; 7.7) 40 лет.

Урок 6. Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека

Тест 8: 8.1); 8.2); 8.3) нет, белок яйца идентичен человеческому; 8.4); 8.5) нет, любые ароматизаторы дают только кратковременный эффект; 8.6) нет, безопасных средств отбеливания зубов курильщика не существует; 8.7); 8.8); 8.9), 8.10) нет; 8.11); 8.12); 8.13) нет, мужские половые клетки тоже страдают даже от небольших доз алкоголя или наркотиков; 8.14).

Урок 9. Патриотизм

Тест 9: 9.1)в); 9.1.2)д); 9.1.3)а); 9.1.4)е); 9.1.5)б); 9.1.6)г);9.1.7)ё); 9.2.1) подвиг; 9.2.2) разгром; Европой; 9.2.3) победит; 9.2.4) человечества; 9.2.5) 2-е; 9.2.6) ядерной; космической; 9.3 – да; 9.4 – да; 9.5 – да; 9.6 – да; 9.7 – Александр Сергеевич Пушкин.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ И АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИГРЫ

К уроку 1: Игра «Животные в цирке»

Цель игры: развитие критического мышления к проблеме курения

Реквизиты: прозрачные файлы для листов формата А4 (4 шт.), листы формата А4 (8 шт.).

Организация класса: участвует весь класс (фронтальная работа)

Время: 5-7 минут.

Инструкция: бóльшая часть класса это – зрители в цирке. Они получают лист в файле, на котором написано «Зрители». Другая часть аудитории это – животные в цирке. Они получают лист в файле с надписью «Животные». Несколько человек это – «Дрессировщики». Они получают лист в файле. И один человек – это «Директор цирка». Он тоже получает соответствующий лист в файле.

Ведущий:

1. *«Итак, вы зрители и наблюдаете за происходящим в цирке. Животные чувствуют себя замечательно: они красиво выглядят (одеты в красивую одежду и внешне весьма милы и ухожены) и всем нравятся. Дрессировщики хорошо относятся к животным, исполняют их потребности, следят, чтобы животные были здоровы. Директор цирка исправно платит дрессировщикам, даёт им премии, выделяет деньги на рекламу. Все довольны. Но если взглянуть на эту ситуацию с другой стороны, то окажется, что животные это – невольники, которые зависят от дрессировщиков, и выбраться из клетки они не могут. Дрессировщики следят за животными, чтобы те не убежали или не умерли, поскольку это не выгодно цирку. Сами дрессировщики находятся в материальной зависимости от директора. Директор же следит за тем, чтобы был спрос, дрессировщики эффективно работали, и была прибыль. По сути, его не волнует состояние животных. Главное: чтобы они не умирали, а продолжали приносить стабильный доход».*

2. *«Теперь поменяйте листы в файлах, прочитайте их и покажите друг другу». Получается следующая картина: «Зрители» стали «Некурящими», «Животные» стали «Курильщиками», «Дрессировщики» стали «Продавцами табака», а «Директором» – «Табачная компания».*

3. *«Какова аналогия с курением?»*

(фронтальный опрос мнений и впечатлений об игре)

Домашнее задание (рекомендуется):

1. Найти в Интернете и прочитать «Письмо курящей девушке». Автор – Ф.Г. Углов.

2. Найти в Интернете и прочитать «Письмо курящему мужчине». Автор – И.П. Клименко.

Придумать и создать плакат для социальной рекламы по борьбе с курением кальяна или электронных сигарет. Плакат можно нарисовать или сделать в графических редакторах Paint, Adobe Photoshop, Inkscape, Corel Draw или же использовать любую другую подходящую программу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ДИАГНОСТИКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Диагностика антинаркотической устойчивости может иметь следующие *цели*: выявление отношения обучающихся к трезвости, трезвому образу жизни, алкоголю, табаку и наркотикам; выявление информационной осведомлённости об алкоголе, табаке, наркотиках и установок личности на трезвое или нетрезвое поведение.

Основными *методами диагностики* являются наблюдение, устный и письменный опросы (анкетирование, интервью), метод «баллотирования», метод «компетентного мнения», методы рисуночных тестов, незаконченных предложений, незаконченных рассказов и т. д., в зависимости от целей и условий исследования.

Наблюдение осуществляется как по внешним признакам, так и по классификационным признакам группы риска. Если даже благополучный подросток стал хуже успевать в учёбе, опаздывает на уроки, стал чаще болеть простудными заболеваниями, возможно, он начал курить. Если подросток просыпает школу, снизил успеваемость, на уроках сидит сонный и уставший, общается в подозрительной компании, можно заподозрить употребление алкоголя. Принадлежность к пьющей семье ещё больше увеличивает этот риск. Наконец, самые стремительные изменения в личности подростка, юноши или девушки происходят при приобщении к наркотическим веществам. У них заметно меняется характер, поведение, обостряются проблемы с учебой и отношения с окружающими. В момент наркотического возбуждения человек ведёт себя странно: либо очень возбуждённо, либо подавленно, глаза стекленеют, *налицо все признаки опьянения, но без характерного запаха спиртного*. Матери отмечают у подростка либо чрезмерный аппетит, либо полное его отсутствие, либо чрезмерную сонливость, либо необычное возбуждение. Иными словами, наблюдение всегда подскажет вдумчивому педагогу, что «что-то не так». Значит, требуется более серьёзное изучение. В этом могут помочь устный и письменный опросы.

Устный опрос – это доверительные беседы с детьми, их друзьями, классными лидерами, преподавателями, врачами наркодиспансера, школьным врачом, родителями по заранее составленным вопросам.

Метод компетентного мнения – разновидность устного опроса, интервью с компетентными людьми; отличается от доверительных бесед большей формализованностью вопросов, их однотипностью с целью удобства дальнейшего сопоставления разных точек зрения.

В методах устного опроса можно задать много спонтанных вопросов, возникающих по ходу опроса, чего не сделаешь при анкетном опросе, но массовый устный опрос невозможен. На помощь приходят *методы письменного опроса*.

Метод «незаконченный рассказ» – это письменное изложение реальной жизненной ситуации, направленной на выявление установок подростков. Например:

1. *Рассказ «У нас были гости»*. Гости разошлись, стол был не убран, на столе остались грязные тарелки, рюмки с недопитым вином, а я остался/лась один. И тогда я решил/а: «Дай-ка я... Попробую? Помогу маме вымыть посуду? Уберу со стола? Вывью остатки в раковину, чтобы маленькая сестрёнка/братишка не взял/а» и т. д.
2. *Рассказ «Папа забыл сигареты»*. Папа оставил сигареты на столе и ушёл на работу. Я сразу же решил, что... «Позвоню ему? Выброшу сигареты в урну, чтобы он больше не курил? Попробую закурить? Дам сигареты другу, потому что он курит» и т. д.
3. *«Каждый вечер мы собирались с друзьями во дворе, чтобы пообщаться, покурить вместе. Однажды к нам во двор пришёл новенький, он курил какое-то необычное вещество и называл его наркотой. Предложил и мне попробовать. Я отказался. Тогда он стал рассказывать о том, какие необычные ощущения даёт это вещество и что после одного раза ничего не будет...»* (запишите свою версию концовки рассказа)...

Главное в методе «Незаконченный рассказ» – не предлагать готовые варианты ответов, а попытаться услышать самую первую реакцию детей на ситуацию, в которой кроется существенный элемент неосознанности, спонтанности возможного поступка, хотя с выбором вариантов ответов можно помочь, но позже.

Технология составления ситуаций для этого метода простая: нужны действующие лица, время, место события, проблема, которую нужно решить.

Для выявления установок личности также используют «метод незаконченных предложений» с рекомендацией писать первое, что приходит в голову, не раздумывая. Например:

Мой папа оставил на столе пачку сигарет и...

Курение – это...

Мой дедушка курит потому, что... и т. д.

Метод рисуночных тестов – целью данного тестирования может быть выявление информированности личности о том или ином явлении. Этот метод целесообразно применять при работе с детьми дошкольного и раннего школьного возраста. Например, вы предлагаете детям нарисовать праздничный стол, и если на столе дети рисуют бутылку, то по этому факту уже можно судить как об информированности ребёнка, так и о первичных установках на употребление алкоголя.

При всех видах опроса важно добиться доверия опрашиваемых, придерживаться принципа «не навреди» и, конечно, выбирать оптимальные для данной группы и данного возраста методы опроса. Кроме того, для повышения достоверности исследования желательно пользоваться не одним, а несколькими методами сбора информации.

Анкетирование или письменный опрос по заранее составленным вопросам, отпечатанным на специальных бланках.

Ниже приводится образец анкеты, целью которой является выяснение распространённости алкоголепотребления, курения, наркомании и токсикомании по половому и возрастным признакам, по видам вещества (алкоголь, табак и т. д.) и типам употребления (случайное – 1-3 пробы; эпизодическое – иногда, по праздникам; регулярное – частое, привычное употребление; для алкоголя регулярным является употребление 2 раза в месяц и чаще).

Анкета 1 (входная). Моё отношение к АТН

Фамилию, имя не указывать. Обведите кружочками номера нужных ответов.

Пол: а) муж; б) жен.

Возраст (укажите число полных лет): ____

Отношение к алкоголю:

а) не употребляю

б) пробовал 1-3 раз (укажите, что именно) _____

в) употребляю несколько раз в год (что именно?) _____

г) употребляю 3-4 и более раз в месяц (что именно?) _____

д) допустимо ли для вас употребление алкоголя? Где, когда и в каких количествах?

Отношение к табаку:

а) не пробовал

б) пробовал 1-3 раза

в) курю иногда, чтобы поддержать компанию (укажите количество сигарет) _____

г) курю регулярно, привык (укажите количество сигарет в день) _____

д) допустимо ли для вас употребление табака? Где, когда и в каких количествах?

Отношение к наркотикам:

а) не пробовал

б) пробовал 1-3 раза (что именно?) _____

в) употребляю иногда, чтобы поддержать компанию (что именно?) _____

г) употребляю регулярно, привык (что именно?) _____

д) допустимо ли для вас употребление наркотиков? Где, когда и в каких количествах? _____

Отношение к токсическим веществам (таблеткам и препаратам бытовой химии с целью «одурманивания»):

а) не пробовал

б) пробовал 1-3 раза (что именно?) _____

в) употребляю иногда, чтобы поддержать компанию (что именно?) _____

г) употребляю регулярно, привык (что именно?) _____

д) допустимо ли для вас употребление токсических веществ? Где, когда и в каких количествах? _____

Примечание: здесь Вы можете указать отношение к анкете, ваши пожелания и предложения.

Метод «баллотирования». При выявлении распространённости наркомании достоверность исследования полезно проверить методом «баллотирования». Остановимся на нём подробнее. Дело в том, что наркомания – явление нелегальное, на искренние ответы особенно рассчитывать не приходится.

Суть метода в следующем: заготавливаются коробки с соответствующими надписями: «Не пробовал ни разу»; «Пробовал 1-3 раза»; «Употребляю иногда, чтобы поддержать компанию»; «Употребляю регулярно, привык».

Коробки тщательно заклеиваются, сверху прорезается отверстие, чтобы можно было бросить полоску бумаги. Целесообразно предварительно бросить в каждую коробку по 2-3 листочка, чтобы снять с опрашиваемых психологическое напряжение (*«раз кто-то уже признался, почему бы и мне этого не сделать»*).

На столе оставляется памятка с просьбой указать на своём листочке название употребляемого вещества. С испытуемыми проводится краткий инструктаж, снимающий напряжение и объясняющий их действия. Опрашиваемые запускаются в класс по одному, получая стандартные листочки перед самым входом, чтобы не успели разглядеть, что листочки всё-таки разные. Например, мальчикам можно давать листочки в клеточку, девочкам – в линейку, либо таким же образом выделить трудных подростков. Время пребывания каждого в пустом классе строго ограничено.

Данный метод позволяет собрать следующую информацию: распространённость наркомании по типу употребления (экспериментальное, эпизодическое, регулярное), вид вещества, показатели по полу, трудновоспитуемости и т. д.

Метод АТН (алкоголь, табак, наркотики) разработан красноярским учёным С. С. Аникиным. Этот метод хорош тем, что позволяет почти без всяких материальных и временных затрат на подготовку и проведение исследования за считанные минуты выяснить ситуацию в конкретном коллективе или образовательном заведении. Из листа бумаги форма А4 можно изготовить 6-8 карточек, и на весь опрос уходит примерно 10 минут.

Перед письменным опросом проводится *краткая инструкция* обучающихся:

«Дорогие друзья! От вас требуется помощь в прояснении ситуации с алкоголем, табаком и наркотиками в вашей школе/нашем городе/университете и т. п. Опрос будет *анонимным, безопасным и необременительным* для вас.

Возьмите лист чистой бумаги и поделите его на три части. В правом верхнем углу укажите пол и возраст. Каждый из трёх разделов обозначьте буквами соответственно А (алкоголь), Т (табак) и Н (наркотики). Пользуйтесь следующими условными обозначениями:

0 – *никогда не пробовал*

* – *пробовал 1-3 раза (и больше никогда)*

** – «Употребляю иногда».

«Употребляю иногда» следует понимать:

- а) алкоголь – несколько раз в год по великим праздникам;
- б) табак – иногда в кругу друзей, в ситуации общения, если угостят;
- в) наркотики – иногда в кругу друзей, в ситуации общения.

*** «Употребляю регулярно»

«Употребляю регулярно» следует понимать:

- а) алкоголь – 2 раза в месяц или чаще;
- б) табак – привык настолько, что курю даже один вне ситуации общения и сам покупаю сигареты;
- в) наркотики – привык настолько, что употребляю даже один вне ситуации общения.

Обязательно укажите, какой вид изделия вы пробовали или употребляете, и в каком количестве.

Рекомендуется сделать презентацию с инструкцией и образцом заполненной анкеты.

Заранее спасибо. Обещаем, что *эта информация не будет использоваться против вас!* Ведь наш опрос – анонимный».

Заполненный лист опроса может выглядеть примерно так:

		Пол: жен., 17 лет
А	Т	Н
** пиво бутылку	* 1-3 раза Winston	0

Обязательное указание вида изделия и его количество имеет ещё один важный смысл: в этом случае *учащийся оставляет образец своего почерка*, по которому можно догадаться, кто, например, пробовал наркотики.

Диагностика на разных образовательных ступенях. Возникает вопрос: какие методы диагностики предпочесть на разных ступенях развития в школе? Очевидно, что методы наблюдения, компетентного мнения, устный опрос носят универсальный характер. Метод рисуночных тестов хорошо зарекомендовал себя среди дошкольников и младших школьников. Метод АТН удобен на любой ступени, но в начальной школе лучше использовать этот метод в усечённом виде – вести опрос только по алкоголю и табаку, то есть нужно заполнять не три, а два столбца.

Следует указать на *приоритетность методов наблюдения и компетентного мнения*. Именно по результатам этих двух методов учитель может принять правильное решение о том, какие другие методы можно использовать в конкретном классе или школе.

Методы анкетирования, АТН, «баллотирования» можно успешно использовать и в вузе при опросе студентов.

Анализ и обработка результатов исследования

Статистическая обработка количественных показателей может проводиться как вручную, так и с помощью компьютера. При малых объёмах опросов можно проводить обработку информации вручную. Для этого предварительно составляется таблица тех данных, которые необходимо выяснить. Например, при обработке анкеты 1 «Моё отношение к АТН» можно составить следующую таблицу:

Таблица 1 (к входной анкете). Моё отношение к АТН										
Вещество	Допускают употребление		Не употребляют		Употребляют					
					Случайно		Эпизодически		Регулярно	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Алкоголь										
Табак										
Наркотики										
Токсические вещества										

Данная таблица заполняется цифровым материалом по мере обработки анкет. Причём, для удобства анкеты обрабатываются по 10, 100, 1000 штук.

(Источник: Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Ч. 2. Методика трезвенной работы. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. – С. 166-175).

После завершения цикла занятий можно предложить краткую анкету на выявление трезвенных установок обучающихся (см.: анкета 2) и проследить динамику изменений (см.: таблицы 2 и 3).

Анкета 2. Моё отношение к АТН (выходная)

Фамилию, имя не указывать. Обведите кружочками номера нужных ответов.

Пол: а) муж; б) жен.

Возраст (укажите число полных лет): _____

Отношение к алкоголю:

допустимо ли для вас употребление алкоголя? - Да/Нет.- Где, когда и в каких количествах? _____

Отношение к табаку:

допустимо ли для вас употребление табака? - Да/Нет. - Где, когда и в каких количествах?

Отношение к наркотикам:

допустимо ли для вас употребление наркотиков? - Да/Нет. - Где, когда и в каких количествах? _____

Отношение к токсическим веществам (таблеткам и препаратам бытовой химии с целью «одурманивания»):

допустимо ли для вас употребление токсических веществ? Где, когда и в каких количествах?

Примечание: здесь Вы можете указать отношение к анкете, ваши пожелания и предложения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. СПИСОК ВИДЕОРОЛИКОВ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ НА УРОКАХ

УРОК 1. Тема: Трезвый здоровый образ жизни как фундамент человека, семьи и общества.

1 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь» Проект «Общее дело»; время: 2:40) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19871/>

УРОК 2. Тема: Мифы о безопасном курении.

1 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Табак» Проект «Общее дело») <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19869/>

2 видеоролик (телеканал Россия 1, «Вести», дата публикации: 25 сентября 2016) <https://www.youtube.com/watch?v=7XX9CuqYVKw>

3 видеоролик (телеканал Россия 1, «Утро России», эфир от 14 января 2015) https://russia.tv/video/show/brand_id/3838/episode_id/1163597/

УРОК 3. Тема: Мифы об алкоголе

1 видеоролик (отрывок из фильма «Иван Грозный - Портрет без ретуши», телеканал «Звезда», время: 1:23) <https://www.youtube.com/watch?v=chMNJUsvCXw>

2 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь» Проект «Общее дело»; время: 2:59) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19871/>

УРОК 4. Тема: История трезвости и спаивания.

1 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты Манипуляции. Алкоголь» Проект «Общее дело», время: 2:16) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19871/>

2 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь» Проект «Общее дело», время: 0:55) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19871/>

3 видеоролик (проект «За это я люблю Россию») - время – 3:00; <https://www.youtube.com/watch?v=zP7dV5x8S0Y&t=3s>

УРОК 5. Тема урока: Наркотики и наркомания.

1 видеоролик Белтелерадиокомпания, журналистское расследование «Охота за разумом», дата эфира: 24 ноября 2013; время: 1:39) <https://www.tvr.by/videogallery/publitsisticheskie/zhurnalistskoe-rassledovanie/okhota-za-razumom/>

2 видеоролик (отрывок из фильма «Наркотики. Секреты манипуляции» Проект «Общее дело»; время: 2:13) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/22289/>

3 видеоролик (профилактический фильм о вреде употребления «спайсов» и «солей», созданный по заказу сотрудников Спасо-Преображенского реабилитационного центра (дата публикации: 3 февраля 2014 года; время: 2:14) <https://www.youtube.com/watch?v=K1FCN8PEANI>

4 видеоролик (отрывок из фильма «Наркотики. Секреты манипуляции» Проект «Общее дело»; время: 4:35) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/22289/>

УРОК 6. Тема: Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека.

1 видеоролик (социальный антиалкогольный видеоролик «Береги себя» Проект «Общее дело»; время: 1:25) <https://www.youtube.com/watch?v=dfdwLgOwKjs>

2 видеоролик («Реакция белка на спирт», Проект «Трезвая Украина»; время: 1:51) <https://www.youtube.com/watch?v=1bSC4AGCсНА>

3 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Табак» Проект «Общее дело»; время: 1:55) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19869/>

4 видеоролик (отрывок из фильма «Наркотики. Секреты манипуляции» Проект «Общее дело»; время: 2:37) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/22289/>

УРОК 7. Тема: Манипуляция

1 видеоролик (канал Россия 1, проект «Специальный корреспондент. Страна героев. Часть 2»; дата выпуска: 12.12.2011; время – 4:32) https://www.youtube.com/watch?v=VYN2BOC3ptw&index=18&list=PLDsFlvSBdSWct-oack71BrHZgGZ1h_bEz

2 видеоролик (Отрывок из фильма «Смертельный выбор»: как программируют людей? время: 2:55) <https://whatisgood.ru/tv/films/dokumentalnyiy-film-smertelnyiy-vyibor-kak-programmiruyut-lyudey/>

3 видеоролик (канал ТВ3, научно-популярный фильм «Я и другие», 2010; время: 2:50) <https://www.youtube.com/watch?v=nhgmMaFSPsc&t=7s>

УРОК 8. Тема: Знаменитые трезвенники

1 видеоролик (Фёдор Углов. В день собственного столетия. Санкт-Петербургская студия документальных фильмов, 2004, время: 2:35) https://www.youtube.com/watch?v=BEOP_7EY0w8

2 видеоролик (Шлеменко vs. Василевский, промо перед боем на M-1 Challenge. Проект M-1 Global; время: 1:12) <https://www.youtube.com/watch?v=A1IGQFD73xY>

3 видеоролик (Группа ГРОТ —на связи! Нам нужен следующий шаг. Проект «Общее дело»; время: 3:52) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/13610/>

4 видеоролик (Актриса Инна Гомес о семейных ценностях. Проект «Общее дело»; время: 0:48) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/20768/>

5 видеоролик (Наркотики. Секреты манипуляции. Проект «Общее дело»; время: 1:25) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/22289/>

УРОК 9. Тема: Патриотизм

1 видеоролик (отрывок из фильма «Смертельный выбор». Проект «Думай сам. Думай сейчас»; время: 1:24) <https://whatisgood.ru/tv/films/film-smertelno-vygodno-dumaj-sam-dumaj-sejchas/>

2 и 3 (отрывки из документального фильма «УВК: Значение Истории». Проект Межрегиональной Общественной организации «Работающая

молодежь Сибири»; время: 1:57, 1:34)
<https://www.youtube.com/watch?v=JPIg6dBXpVs>

УРОК 10. Тема: Целеполагание

1 видеоролик (отрывок из фильма «Ваша жизнь», National Geographic; время: 0:45) <https://www.youtube.com/watch?v=PCGRp8PfQBI>

2 видеоролик (отрывок из фильма «Human Limits», компания Coors Light; время: 5:59) <https://www.youtube.com/watch?v=h8X3ihEWCys>

3 видеоролик («Меняй мир. Сегодня», федеральная сеть образовательных центров «Юниум»; время – 2:40) <https://www.youtube.com/watch?v=jS0NQO2gBiA>

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ВИДЕО И ПРЕЗЕНТАЦИИ К УРОКАМ

Видео и презентации к урокам 1-10

//<https://drive.google.com/drive/folders/1LsFgOYNP3huG1ElyuSMpLadLvVeGCZFu> и на официальном сайте <http://mzts.ru> в разделе «Почитать»

Инструкция: зайти на официальный сайт «Молодёжь за трезвую столицу» (МЗТС) в раздел "Почитать"--"УМК "Уроки трезвости и здравомыслия". Нажимая на этот раздел, вы автоматически переходите по ссылке в облако, которое "привязано" к официальной почте МЗТС.

Видео и презентации скачиваются в zip-папке, при распаковке которой, можно выбрать отдельные уроки и изучить материалы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Бадалова Юлия Сергеевна, педагог-психолог, лектор «Уроков трезвости и здравомыслия» Региональной Молодёжной Общественной организации «Молодёжь за трезвую столицу».

Гринченко Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры романо-германских языков и перевода института филологии Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, профессор Международной академии трезвости, член «Партии Сухого закона», член *«Рабочей группы по взаимодействию институтов гражданского общества в сфере профилактики химических зависимостей и формированию культуры трезвого здорового образа жизни при Комиссии по охране здоровья граждан и развитию здравоохранения Общественной палаты Российской Федерации»*, Председатель Липецкого отделения Союза борьбы за народную трезвость. Защитила кандидатскую диссертацию по теме «Предупреждение наркотического поведения школьников подросткового возраста» (1991).

С 1995 по 2014 год на факультете дополнительных педагогических профессий ЕГУ им. Бунина преподавала авторский курс «Педагог- организатор антинаркотического воспитания» по профессиональной подготовке учителей и волонтеров-собриологов. Результаты многолетней апробации отражены в учебно-методическом комплексе «Трезвый образ жизни» (2010-2013). Является автором учебно-методического пособия «Уроки нравственности и здоровья» (2014), видеoverсии которых опубликованы в свободном доступе на Youtube.

Имеет ряд наград, среди которых: 1) Почётная грамота Министерства образования и науки *«за многолетнюю плодотворную работу по развитию и совершенствованию учебного процесса, значительный вклад в дело подготовки высококвалифицированных специалистов»* приказом от 16 июня 2016 года №460/к-н; 2) «Международной академией трезвости» награждена юбилейной медалью «100-летний юбилей Сухого закона» (17 января 2014 года); 3) «Международной академией трезвости» награждена орденом М.Д. Чельшова от 8 апреля 2016 года; 3) «Международной академией трезвости» присвоено почётное звание «Выдающийся деятель Всемирного трезвеннического движения» с вручением наградного панно одноимённого названия от 20 декабря 2016 года и другие.

В числе последних свидетельств о повышении квалификации, сертификат Лондонского университета от 2017 года: London. FutureLearn. Understanding Drugs and Addictions, Institute of Psychiatry, King's College, London, April –May, 2017, 6 weeks, 4 hours per week; 97% average test score.

Автор и соавтор более 30 монографий, методических разработок, учебных и учебно-методических пособий, более 60 научных статей. Всего – более 100 научных публикаций.

Самарин Владимир Николаевич, педагог-психолог, один из основателей и первый Председатель Региональной Молодёжной Общественной Организации по пропаганде здорового образа жизни «Молодёжь за трезвую столицу», руководитель проекта интерактивные беседы по «Трезвому и здоровому образу жизни», руководитель клубного формирования ТЗОЖ (трезвого и здорового образа жизни) «Преображение» в структуре ГБУ ЦКДС «Истоки» (г. Москва), инструктор здоровьесберегающих технологий, инструктор профилактики социально-негативных явлений в подростковой и молодёжной среде, подготовил к защите диссертацию на тему: *«Перспективы и предпосылки формирования трезвого образа жизни в молодёжной среде»*.

Учебно-методическое издание

**Владимир Николаевич Самарин,
Юлия Сергеевна Бадалова,
Наталья Александровна Гринченко**

УРОКИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДРАВОВОМЫСЛИЯ

Учебно-методическое
пособие

Технический редактор – О. А. Ядыкина
Книга издается в авторской редакции

Лицензия на издательскую деятельность
ИД №06146. Дата выдачи 26.10.01.
Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.
Печ.л. 9,5 Уч.-изд.л. 9,7
Тираж 500 экз. Заказ 14

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»
399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1