

В ПЛЕНУ ИЛЛЮЗИЙ

Урок вопросов и ответов

Не пейте вина, не огорчайте своего сердца табачищем, и вы проживете столько, сколько прожил Тициан.

И. П. Павлов

Примечание. Итальянский живописец Тициан жил около 1476/77–1576 гг., то есть ровно сто лет.

Цель: формирование четких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных аспектов наркомании.

Задачи:

1. Выяснить, насколько значима проблема наркомании с точки зрения самих подростков.
2. Оценить степень информированности учащихся по проблеме.
3. Создать условия, при которых каждый ребенок получает возможность высказывать свое мнение.

Предварительная подготовка.

Для конкурса плакатов необходимо подготовить лист ватмана и фломастеры (цветные карандаши), листовки «Помоги себе сам».

Ход урока

Ведущий. В одном из рекламных роликов звучит вопрос: «Почему люди курят?». Ответ: «Чтобы у нас работа была». И работа есть. Причем не только у жевательной резинки, но и у целой табачной индустрии. А если есть работа, значит, есть и доходы. Огромные доходы. Достаточно закурить пару сигарет, и ты гарантированный поставщик денег на много лет вперед. Почему?

Ответ: Никотин – наркотическое вещество. Попадая в организм, он становится частью обмена веществ, как, например, витамины или белки. Что произойдет, если в организм перестанет поступать белок – главный строительный компонент клеток? Появится недомогание, слабость, истощение, нарушение нормальной работы всего организма. Нечто похожее происходит, если в организм какое-то время не поступает никотин: из-за физического недомогания человек становится нервным, раздражительным, впадает в депрессию. Не каждый может выдержать такое напряжение. Не останавливают ни разговоры об инфарктах или раке легких, ни даже опасность, которая грозит близким людям. Так, американец Г. Миллер подсчитал, что жены курильщиков умирают на 4 года раньше среднестатистических сроков. Как вы думаете, с чем это связано?

Ответ: Женщина, муж которой курит, очень часто сама становится пассивным курильщиком. При этом, вдыхая табачный дым, она получает ни чуть не меньше токсичных и ядовитых веществ, чем ее курящий супруг. Еще более восприимчив к табачному дыму организм ребенка. А курение беременной женщины вообще можно назвать преступным. Почему?

Ответ: Никотин и прочие вредные вещества через кровеносную систему попадают в организм плода. И не надо потом удивляться выкидышам, врожденным уродствам, болезненности, нервным расстройствам. То же самое касается и кормящих мам. Только в этом случае отравка попадает в организм ребенка с грудным молоком.

Ведущий. Фраза «люди курят не потому, что хотят, а потому что не могут бросить» уже стала крылатой. Действительно, избавиться от этой вредной привычки не так то просто. Да и не привычка это, как, например, постоянное желание есть перед телевизором, а биологическая зависимость от никотина. Но нет предела совершенству. Вот откровение одного, уже пожилого, курильщика со стажем: «Курильщики, как известно, бывают разные. Можно выкуривать одну сигарету в 2–3 дня, а я курил по 20–30 в день, тем более, что курил без фильтра. Согласитесь, многовато для одного человека, да и кашель замучил по утрам. Поэтому я критично пересмотрел свой стиль курения и придумал ряд четких правил. Помогло, хотя иногда, в напряженные моменты, и об этих разумных пра-

вилах забываешь. Но жить хочется, а значит, надо сдерживать себя как можно жестче».

Ведущий. Возможно, кто-то из вас тоже не прочь хоть немного сбавить темпы курения. Прочитайте внимательно эти правила и найдите в себе силы выполнить хоть несколько из них (раздает листовки).

Содержание листовки «Помоги себе сам»

Во-первых, прежде чем рука нащупала сигарету, спроси себя, хочешь ли ты курить. Чаще всего оказывается, что движение было просто автоматическим. Соблюдение этого простого правила позволяет заядлым курильщикам сократить число выкуриваемых сигарет примерно вдвое.

Во-вторых, не курить на ходу, поднимаясь по лестнице или в гору. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, тем более во время выполнения физической работы или физических упражнений, потому что в это время дыхание очень интенсивно и находящиеся в табаке канцерогены, которые являются непосредственной причиной рака, попадают в самые отдаленные части легких.

В-третьих, не курить на голодный желудок, особенно по утрам, так как продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь. По той же причине не курить во время еды.

В-четвертых, предпочитать сигареты с фильтром, не докуривать сигарету до конца, выбрасывать ее недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина; еще лучше выбрасывать сигарету сразу после 2–3 затяжек.

В-пятых, подсчитывать количество выкуренных за день сигарет, стараться, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера; время от времени устраивать дни без курения.

Ведущий. Кроме этих нехитрых способов избавления от вредной привычки можно использовать и достижения современной медицины. Например, весьма популярны в последнее время жевательные резинки с никотином: «Гамебазин», «Никоретт». Они сво-

бодно продаются в аптеках. При жевании в организм поступает сниженная доза никотина. Главное – привыкнуть, что вместо сигареты у вас теперь жевательная резинка. Можно ли таким образом избавиться от вредной привычки? Есть ли какие-то плюсы в употреблении жевательных резинок?

Ответ: Помимо никотина в табачном дыму содержится огромное количество других вредных веществ: углекислый газ, синильная кислота, аммиак, вещества, вызывающие раковые опухоли, деготь и т. д. По крайней мере, используя жевательную резинку, человек избавляется от этих сопутствующих никотину «вредителей». Но в то же время зависимость от никотина остается.

Ведущий. Как только человек бросает курить, в его организме происходит множество благотворных перемен. Вам предлагается их перечень, а вместо многоточий вы должны вписать конкретные промежутки времени, такие как: *двадцать минут, восемь часов, двадцать четыре часа, сорок восемь часов, от двух недель до трех месяцев, от одного до девяти месяцев, один год.*

...Кровяное давление и частота пульса опускаются до нормы, до нормы же нагреваются ладони и ноги. ... уровень окиси углерода в крови опускается до нормы, до нормы поднимается уровень кислорода в крови. ... уменьшается вероятность сердечного приступа. ... начинают отрастать нервные окончания, обостряется вкус и обоняние, ходить становится легче. ... улучшается кровообращение; легкие работают на треть лучше прежнего. ... все меньше беспокоит кашель, гайморит, усталость, одышка; отрастают легочные реснички. ... риск заболевания сосудов сердца вдвое меньше, чем у курильщика.

Ответ: Двадцать минут, восемь часов, двадцать четыре часа, сорок восемь часов, от двух недель до трех месяцев, от одного до девяти месяцев, один год.

Ведущий. Несмотря на очевидность пользы отказа от курения, некоторые все же не решаются на столь смелый шаг. Особенно представители прекрасной половины человечества, ведь после отказа от курения человек начинает быстро полнеть. Страх испортить фигуру – гораздо более весомый аргумент, чем угроза появления ранних морщин (до 30 лет еще так далеко, а привлекательной хочется быть и сейчас). Как вы думаете, обоснованы ли эти страхи?

Ответ: Причиной появления лишнего веса является не отказ от курения как таковой. Просто многие, пытаясь заглушить желание курить, начинают много и бесконтрольно есть, что и приводит к полноте. Но если вместо булочек и шоколада попробовать использовать безобидные леденцы или жевательную резинку (только не натошак!) – проблем с лишними килограммами не возникнет.

Ведущий. Прикрываясь страхом «потерять форму», человек просто оправдывает себя в собственных глазах. Но это еще полбеды. Есть и такие, кто, стремясь как можно быстрее сбросить лишние килограммы, вместо длительных и изнуряющих тренировок предпочитает уникальную диету: кофе и сигареты. Как вы считаете, каковы могут быть последствия такого «похудения»?

Ответ: Во-первых, абсолютное голодание неминуемо приводит к истощению и дистрофии. Ведь в организм перестают поступать не только жиры и углеводы – наиболее калорийные составляющие пищи – но и белки – строительный материал клеток, витамины, минеральные соли. Во-вторых, кофе, безусловно, обладает тонизирующим действием. Но в нем содержится и целый ряд веществ, которые вызывают привыкание: человек все больше увеличивает дозы и крепость напитка, что очень отрицательно скажется на работе сердечно-сосудистой системы. В третьих, посмотрите: вокруг сколько угодно полных людей с сигаретами в зубах. Курящих толстяков сегодня столько, что если бы курение действительно могло избавить от полноты, то одна из важнейших проблем человечества – ожирение – была бы решена, а все диетологи остались без работы. К сожалению, это только сказка, миф. На самом деле, полный человек кроме одной проблемы – проблемы лишнего веса приобретает еще одну – курение. Отсюда нарушения обмена веществ, гормонального фона, нормального пищеварения, особенно, если вы постоянно курите на голодный желудок, что еще больше способствует полноте. Не верьте в обманчивый мираж, подумайте о себе и своем здоровье!

Ведущий. Кроме курения, которое американцы называли чумой XX, а теперь уже и XXI века, опасность для здоровья представляет еще одна, не менее «вредная» привычка – пристрастие к алкоголю. Пьянство существует не одно тысячелетие. Впрочем, в былые времена оно отнюдь не носило столь массовый характер.

В Древней Греции, например, употребляли только сильно разбавленное вино (в порции три части воды и одна часть вина). Тех, кто пил чистое вино, считали пьяницей и подвергали изгнанию. Но это случалось редко. В Древнем Риме вино не имел право пить мужчина моложе 30 лет. В Индии и Египте до сих пор зафиксировано полное воздержание от алкоголя. В России крепкий спиртной напиток – водка – впервые появился в 1428 году. Ее привезли из Генуи. Правда, как только в России познакомились с ее действием, ввоз напитка был тут же запрещен. Лишь спустя 150 лет она вновь начала распространяться на Руси, благодаря созданию кабаков Иваном Грозным. Правда, грозный царь тоже быстро спохватился и строго запретил пить водку всем, за исключением своих опричников. Только при Петре I водка стала открыто поступать в продажу, а при Екатерине II спивание народа вообще стало повсеместным. Как вы думаете, почему такие, казалось бы, прогрессивные правители не приняли никаких мер по ограничению пьянства?

Ответ: Пьянство превратилось в выгодную статью дохода. Во время правления Екатерины II прибыль от питейных домов составляла чуть ли не треть бюджета страны. Кроме того, именно Екатерине принадлежат слова: «Пьяным народом легче управлять...».

Ведущий. Вам предлагается в качестве примера рассмотреть несколько поводов, которые могут оправдать желание выпить. Определите, в каких случаях действие алкоголя обманчиво, ложно.

Повод первый. «Пришел усталый, расстроенный. На работе одни неприятности. Выпил немного – стало легче, расслабился».

Ответ: Алкоголь не снимает напряжения, а только создает иллюзию. Напряжение не только сохраняется в головном мозге и нервной системе, но, вследствие воздействия алкоголя, еще и возрастает. Отсюда видимость «приподнятого настроения». Но чем больше очаг возбуждения, тем быстрее наступает утомление нервной системы, человек впадает в уныние, депрессию.

Повод второй: «Пришли гости. Сколько лет, сколько зим! Естественное желание усадить за стол и распить бутылочку».

Ответ: Настоящего веселья не получится. Веселье – это отдых нервной системы. Веселье под действием алкоголя – это первая стадия наркотического возбуждения, вслед за которым приходит головная боль, общая разбитость и слабость организма.

Повод третий: «Во всем теле ломота: то ли простуда, то ли грипп... Сто граммов – лучшее лекарство».

Ответ: Под действием алкоголя большой организм ослабевает. Кроме бактерий и вирусов ему приходится бороться и с алкоголем, который даже в незначительных количествах является ядовитым веществом.

Ведущий. Вам предлагается ряд высказываний (предварительно записаны на доске) в каждом из которых пропущено ключевое слово. Попробуйте его угадать. Вариант ответа запишите на листе бумаги.

1. Алкоголь – лучшее средство лишить человека... самого ценного, что дано ему природой.

Ответ: Разума.

2. «И что удивительнее всего, – пишет Лев Николаевич Толстой, – это то, что люди гибнут и губят других, сами не зная, зачем они это делают. В самом деле, если каждый спросит себя, для чего люди... он никак не найдет никакого ответа».

Ответ: Пьют.

3. Долгожители, прожившие «на игле»... лет, большая редкость, которая только подтверждает правило. Но при ближайшем рассмотрении живыми их можно назвать весьма относительно.

Ответ: 9–10 лет.

вопросы и задания для команд

Ведущий. От каждой команды приглашается по одному игроку. На доске нарисован треугольник, который разделен на четыре ступеньки (*вариант:* треугольник вырезан из ватмана). Каждый игрок получает четыре карточки, на которых написано следующее:

1. Хронические алкоголики.
2. Пьяницы.
3. Часто пьющие.
4. «Культурно» пьющие.

Ведущий. Люди употребляют спиртные напитки в разных количествах. Перед вами пирамида. Расположите те или иные категории людей в зависимости от их многочисленности. Игрок, который быстрее справится с заданием, приносит своей команде 1 балл. Учтите, что предложенный вариант нужно прокомментировать. За четкий и обоснованный ответ жюри может присвоить вам еще 1 балл.

После конкурса ведущий прикрепляет карточки к соответствующим ступеням пирамиды.

Ведущий. Интересно, но если перевернуть пирамиду, то получится воронка – своеобразный вход на кладбище, куда *попадают* алкоголики.

Пиво – один из популярных слабоалкогольных напитков. Бытует мнение, что пиво само по себе безвредно, так как содержит лишь незначительный процент алкоголя. Но безопасных доз алкоголя не существует! Одна-две бутылочки в день, и очень скоро ты уже не сможешь отказать себе в удовольствии попить пивка. Причем не обязательно в жару, чтобы охладиться, не обязательно с друзьями, за компанию, а просто так. Просто ты не хочешь признать, что уже зависим от этого напитка. Кроме того, для того чтобы добиться большего опьянения, любителям пива приходится порой выпивать очень много. Обилие жидкости приводит к отечности, нарушает работу почек. Обилие углеводов ведет к ожирению.

Ведущий задает команде вопрос: Кто идет за «Клинским?». Игроки должны назвать какой-либо эпитет. Например: конечно, самый умный (самый красивый, самый богатый и т. д.). Другая команда должна опровергнуть ответ. Например, если он идет ни раз и не два, то умным быть перестает, так как алкоголь разрушает клетки головного мозга.

Ведущий. К сожалению, на путь приобщения к алкоголю иногда толкают и близкие люди. Если ребенок с малых лет видит, что веселье за праздничным столом приходит только после того, как выпито изрядное количество спиртного, он, невольно приобщается к этой традиции и «безобидной» привычке. Но бывает и хуже.

Тамара выросла в богемной семье. Отец – театральный художник, мама – костюмер. Чуть ли не каждый день в доме были гости. Тамара привыкла делать уроки, читать, засыпать под говор, звон бокалов, смех и непристойное пение. Подростком она нередко сживала с гостями, упоенно слушая бесконечные театральные истории. Тамаре было лет пятнадцать, когда отец решил приучить дочку к вину. На слабые возражения жены он заявил: «Тамара должна научиться пить под родительским крылом. Пусть выпьет бокал-другой дома, чем напьется по неумению где-нибудь на улице».

Ведущий. Как вы относитесь к позиции отца? Может ли это спасти от проблем с алкоголем, или, напротив, усилит их? Как поступить, если за столом друзья ваших родителей предлагают под-

нять с ними бокал? Как вы думаете, отразилось ли умение «правильно» пить на дальнейшей жизни Тамары?

Ведущий. Вскоре Тамара стала королевой вечеринок, где она пила и веселилась до утра. Через несколько лет веселой жизни она почувствовала, что ни дня не может прожить без спиртного. Все чаще впадала в депрессию, становилась раздражительной. Первым не выдержал муж. После развода в доме почти каждый вечер начиналось застолье. Вставать на работу становилось все трудней. Число поклонников неумолимо уменьшалось. В стадин привлекательной женщины, учитывая ее пристрастие к спиртному, Тамара продержалась героически долго (*назовите возраст*) – до 35 лет.

Ведущий. Это не единственная история, о которой можно было бы рассказать. Существуют и сотни других, один в один похожих друг на друга.

Родители держали Наташу в ежовых рукавицах. Ее жизнь была строго регламентирована. Не мудрено, что, поступив в институт и поселившись в общежитии, она почувствовала себя узником, отпущенным на свободу. Свобода ощущалась как нечто приятное, но непривычное. Перво-наперво, Наташа сшила себе экстравагантные наряды, за которые ее всегда ругали дома. Новая одежда с природной привлекательностью придавала уверенность, но в кругу друзей она все равно чувствовала себя скованно и неуютно. Как-то на одной вечеринке подруга посочувствовала: «Что же ты жмешься? Выпей водки, и тебе сразу полегчает». Наташа поднесла к губам рюмку...

Как бы вы поступили на месте Наташи? Есть ли другой путь избавиться от ненужных комплексов?

Ведущий. К сожалению, многовековая борьба с алкоголизмом пока так и не увенчалась успехом. Мы по-прежнему поднимаем бокал «За здоровье!», хотя с каждым новым бокалом здоровья становится все меньше и меньше. Правда, есть и те, кому знакомства с алкоголем оказалось недостаточно. Те, кто в погоне за сильными ощущениями шагнул еще дальше навстречу пропасти и начал принимать наркотики. Само слово «наркотик» в переводе означает оцепенение, онемение. И это вполне соответствует действительности. Принимая наркотики, человек постепенно впадает от них в зависимость, причем не только физическую, но и в психологическую. В результате вся жизнь летит под откос. Друзья, родные, семья, учеба, карьера теряют свою значимость. Остается одно –

достать наркотик. Хотя, возможно, у вас есть другое мнение на этот счет.

Ведущий. Я читаю список утверждений. Игроки первой и второй команды соглашаются с правильностью этих утверждений и приводят соответствующие аргументы «за». Игроки третьей и четвертой команды, напротив, отрицают правильность этих утверждений и приводят свои аргументы «против». После того как зачитано пять утверждений, команды меняются ролями.

1. Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.
2. Наркотик делает человека свободным.
3. Наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез».
4. Наркотик избавляет от обыденности жизни.
5. Наркотик помогает решать жизненные проблемы.
6. Наркоману не добиться успеха в жизни, мысли о будущем ему только мешают.
7. Наркоман теряет контакт с родными и близкими, любовь, привязанности для него – помеха.
8. Наркоман не может создать собственной семьи, вряд ли кто-то согласится связать свою жизнь с больным человеком.
9. Наркоман не в состоянии получить образование, профессию, занять достойное место в жизни.
10. Удел наркомана – одиночество, так как в конце концов он становится обузой для семьи, близких и общества.

Ведущий. Вам предлагается нарисовать плакат, который отражает содержание одной из предложенных фраз (записаны на доске):

1. С тобой этого не случится.
2. Тебе не придется воровать вещи у своих близких.
3. Твоя девушка не будет тебя стыдиться.
4. В школе тебя не будут называть тупицей.
5. Тебе не придется корчиться от боли.
6. Этот ребенок родится не у тебя.
7. Ты не умрешь в 25 лет.

Ведущий. Как правило, мы считаем, что злоупотребление алкоголем и наркомания – это совершенно разные вещи, но, если присмотреться внимательнее, в них можно найти много общего. Вам предлагаются карточки, на которых записан ряд утверждений. Выпишите номера тех, которые, по вашему мнению, отражают

сходство между употреблением наркотиков и употреблением алкоголя.

1. Изготовление, хранение и распространение запрещено законом.

2. Человек способен пойти на любое преступление, чтобы добыть это вещество или деньги для его покупки.

3. Иногда даже одной дозы этого вещества достаточно, чтобы попасть в зависимость.

4. Человек теряет контроль над собой и не отвечает за свои поступки.

5. Вещество абсолютно доступно: его можно купить в каждом магазине.

6. При регулярном употреблении формируется физическая и психическая зависимость.

7. Привыкание идет годами.

8. Даже в небольших количествах отрицательно действует на организм человека.

9. Болезнь уже получила массовое распространение.

10. Человек, использующий это вещество, всегда ищет правдоподобное оправдание своей слабости.

Ответ. Следует исключить номер 3 и 5. Однако после оглашения результатов возможна дискуссия. Это даст возможность, с одной стороны, научиться отстаивать свою точку зрения, а с другой – получить более детальные объяснения со стороны учителя.

Ведущий. Объясните значение ключевых слов в следующих предложениях:

Борьба с наркоманией требует:

- быть *терпеливым* к тем, кто только начинает принимать наркотики и хочет избавиться от этого;
- быть *безжалостным* к тем, кто отказывается лечиться;
- быть *беспощадным* к тем, кто вовлекает других и принуждает к употреблению наркотиков.

Ведущий. Борьба с наркоманией – сложная и многогранная проблема, опасность, которая живет рядом с нами. Она скрывается, таится за улыбками друзей, которые предлагают закурить, выпить, уколиться. Она в каждом из нас: это любопытство, желание изведать что-то новое. Один раз увидеть, а не сто раз услышать. Но и

одного раза может быть достаточно, чтобы навсегда превратиться в машину для добывания денег на очередную дозу. Ты думаешь, с тобой этого не случится? Но чем ты отличаешься от других, кто думал точно так же, а теперь готов продать родную мать, только чтобы получить еще один укол? Каждый имеет право на выбор. Сделай свой: живи и будь здоров!