

## **РАЗДЕЛ II**

### **ТАБАЧНЫЙ ТУМАН ОБМАНА**

## Урок 8

### История Серого Джина

#### На этом уроке ты:

- познакомишься с историей развития никотинизма в мире;
- осмыслишь вред никотина и как против него боролись в разных странах Земли;
- поразмыслишь о сложностях преодоления табачной беды.

#### Основные понятия

##### темы:

- никотин;
- никотинизм;
- табашник;
- некурящий;
- противокурительщик;
- табак.

Потребление табака в Америке насчитывает тысячи лет. Имеются данные, что уже в 1 веке до нашей эры индейцы майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях. Столетия спустя курение табака распространилось на другие части Северной и Южной Америки. К тому времени, как в 15 веке прибыли европейцы, табак выращивался туземцами во многих частях Америки.

Древнегреческий историк Геродот (V век до н. э.) при описании быта скифов упоминает о вдыхании ими дыма от сжигания растений для большей бодрости и силы. На вдыхание дыма сжигаемых растений указывается и в древнекитайских летописях. Дым определенных растений при их горении вдыхали и жители Африки. Благонные окуривания от сжигания трав практиковались в Греции и Древнем Риме во время различных празднеств и церемоний. Отсюда, очевидно, происходит и принятое в католической и православной церквях сжигание в кадильницах ладана - затвердевшего сока бальзамических растений, растущих в Сомали и на побережье Аравийского полуострова.

Возможно, что и курение табака индейцами Америки возникло на религиозной основе. Заметив своеобразное действие на организм дыма некоторых трав, они стали считать его волшебным. Так, видимо, различные виды табака стали применяться в религиозных церемониях.

## Пометки на полях

С тех пор как я стал взрослым, я никогда не испытывал желания курить и считал всегда привычку курения варварским, грязным и вредным делом.

*М. Ганди.*

Ганди, Мохандас Кармчанд (1869-1948) – индийский мыслитель и политический деятель.

Кто курит табак, тот себе враг.

*Русская пословица.*

Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой верной стороны освещает для него все явления жизни.

*Л. Толстой.*

Толстой Лев Нико-

Недаром, раскуривая трубку, первые клубы дыма жрецы направляли в сторону солнца, где, по верованию индейцев, живет Маниту – бог всего сущего.

Действительно, табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображениями курящих людей, все же до открытия Колумба табака в Старом Свете не знали.

История приобщения европейцев к курению началась так.

12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля "Пинта" знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: "Впереди земля!"

Грянул пушечный салют. На кораблях убрали паруса, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанакани. Колумб дал ей новое имя - Сан-Сальвадор. Это название с тех пор носит один из Багамских островов.

В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения "петум". Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. В поисках золота Колумб направился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли "сигаро". Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они "пили". При курении "каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри".

лаевич (1828-1910)  
– русский писатель.

**НИКОТИН** – табачный яд, обладающий наркотическим свойством.

**НИКОТИНИЗМ** – психологическое отклонение в организме человека в результате воздействия на него никотина. Характеризуется запрограммированностью на употребление табака, употреблением, привычкой к употреблению и потребностью в никотине.

**ТАБАШНИК** – курительщик табака, за-

25 декабря 1492 года корабль "Санта-Мария" потерпел аварию. Людей, ценный груз и пушки удалось спасти, однако на оставшемся самом маленьком корабле "Ниньи" ("Детке") невозможно было поместить экипаж двух корабле". (Третий корабль "Пинта" под водительством Мартина Пинсона покинул Колумба.) На построенном из обломков "Санта-Марии" форте "Навидад", что означало "Рождество", обосновались испанцы, Колумб с частью экипажа отправился в Европу, оставив в качестве своего заместителя монаха Фра Романа Пано. Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.

Такой притягательной оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам. После второго похода Христофора Колумба (1493-1496) семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны и в период великих открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки земного шара.

Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство - привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Теперь-то мы знаем о наркотических качествах никотина, но в те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия. Например, считалось, что табак це-

программированный человек, имеющий привычку к курению, курящий табачные изделия и испытывающий потребность в табаке.

**ТАБАК** – род однолетних и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых. В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 компонентов, среди них – никотин, угарный газ, смолы.

**НЕКУРЯЩИЙ** – человек, совершенно не употребляющий табачные изделия.

**ПРОТИВОКУ-**

**РИЛЬЩИК** – не запрограммированный прокурительно

лебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т. п. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовали как лечебное вещество.

Потребность в табаке оказалась столь большой, что такие североамериканские провинции, как Вирджиния и Мэриленд, стали специализироваться в основном на выращивании табака. До сих пор существуют сорта табака по имени Мэриленд и Вирджиния. В XVIII веке на табачных плантациях этих штатов работали десятки тысяч негров. Тюки табака из Америки заполняли все порты мира, принося огромные доходы владельцам табачных плантаций и торговцам.

В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил табаку родовое название "никотиана" а честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.

Жан Нико, французский посланник в Португалии, в 1559 году преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. Аромат табачных листьев облегчал такие приступы. Нико узнал об этом от испанского ботаника и врача Николая Менардеса, опубликовавшего книгу, в которой он представлял табак чуть ли не лекарством от всех болезней. Нюхание табака нашло подражателей в среде придворной знати, а при Франциске II, сыне Екатерины, также страдавшем мигренью, стало своеобразной

человек и некурящий. модой. Ко времени Людовика XIV нюхание табака было введено в круг придворного этикета.

Табачный порошок надо было в чем-то хранить. И ювелиры не заставили себя ждать. Была изобретена табакерка, которая стала необходимой принадлежностью каждого любителя "табачной пыли". Табакерки были настоящими произведениями искусства. Высокого совершенства в отделке табакерок достигли и мастера миниатюрной живописи. В музеях и в наши дни эти изделия привлекают к себе внимание переливами золота и серебра, драгоценных камней и ярких красок. Итак, к концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швеции. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным (и экономическим!) мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен "забавой дьявола". Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А в Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризировал курение табака. После смерти Елизаветы правление перешло к Якову Стюарту, который обезглавил Роли по политическим мотивам, но, согласно преданиям, он пострадал за курение.

Яков I объявил курение вредным и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд "О вреде табака", опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: "...привычка, противная

зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких..." Это была первая популярная книга о вреде курения.

Пока Яков I негодовал, некоторые врачи прописывали курение как противоядие от насморка и лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от сумы.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие.

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенный в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном "Уложении" от 1649 года было "велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено". Частных торговцев табаком, повелевалось "пороть, ссылат в дальние города".

В 1606 году король Испании Филипп III выпустил указ, ограничивающий выращивание табака. В 1610 году в Японии вышли указы направленные как против тех, кто курит, так и против тех, кто выращивает табак.

В 1604 году король Англии Джеймс I анонимно написал "Протест Табаку", в котором он основательно и красочно осудил появившееся растение. Он завершает его следующим описанием потребления табака: "Обычай, отвратительный для глаз, противный для носа, вредный для мозга, опасный для легких, и этот черный, вонючий дым, более всего напоминающий ужасный адский дым из преисподней".

Растущая популярность табака частично объяснялась тем, что многие считали, что табак обладает положительными лечебными свойствами. Тем не менее, были и отдельные работы о том, что табак вреден, и в 1761 году доктор Джон Хилл, англичанин, выпустил, то, что считается первым клиническим описанием случая рака, вызванного табаком.

Говорят, что турецкий султан Мюрад IV дошел в борьбе с курением до крайних пределов. Он якобы бродил переодетым по улицам Стамбула и пытался купить табак (это происходило в XVII в.). Если ему это удавалось – а он официально запретил продажу табака, - торговцам на месте отрубали голову, а тело бросали на улице как наглядное предупреждение потенциальным нарушителям закона.

Но в этой борьбе табак все же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получающие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Создалась настоящая индустрия табачных изделий. А вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения. Привычка же эта подкреплялась мощной рекламой различного рода курительных трубок и других принадлежностей курильщика.

Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории.



Когда на Филиппинах во влажном тропическом лесу была обнаружена группа людей, принадлежавшая к культуре каменного века, - тасадаи, антропологи сочли важным доказательством изоляции этой группы то, что тасадаи не имели никакого понятия о табаке.

Сигареты начали приобретать популярность в Западной Европе со времени Крымской войны (1854 - 1856 гг.). Английские и французские офицеры привезли с собой скрученные вручную сигареты, купленные у турок. Вообще курение табака, не только в виде сигарет, стало более популярным, несмотря на личное неодобрение королевы Виктории. В опубликованной в 1906 г. статье приводился следующий комментарий:

Вначале табак курили в виде свернутых из его листьев трубочек (сигар), а также в специально изготовлявшихся для курения трубках - глиняных, фарфоровых, деревянных. В середине XIX века появились папиросы, изготовлявшиеся на специальных фабриках; со второй половины XX века широкое распространение получили сигареты.

По мере того, как в Соединенных Штатах росла популярность сигарет, получило развитие и сильное антисигаретное лобби. Участники этого движения в основном боролись против сигарет, поскольку считали, что сигареты более вредны, чем иные табачные изделия. К 1890 г. в 26 штатах и территориях была запрещена продажа сигарет несовершеннолетним (минимальный возрастной предел колебался от 14 до 24 лет). Многие штаты вскоре пошли дальше: начиная со штата Вашингтон в 1893 г., по крайней мере в 14 штатах полностью или частично были запрещены сбыт, производство, хранение, реклама и курение сигарет. Еще примерно в 21 штате и территории поднимался вопрос о подобных запретах. Главными активистами этой кампании были бизнесмены, считавшие, что сигареты способствуют росту преступности и снижению производительности труда работников. Против сигарет выступал Генри Форд, в статье "Дело против маленького белого рабовладельца" (The Case Against the Little White Slaver).

Другим известным лидером бизнеса, активно выступавшим против сигарет, был Томас Эдисон. В Канаде Тимоти Итон (Timothy Eaton) никогда не разрешал продавать табак в своих магазинах.

В 1878 г. преподобный Альберт Симс (Albert Sims) из Онтарио опубликовал работу "Грех курения и жевания табака, а также эффективный способ избавиться, от этих привычек" (The Sin of Tobacco Smoking and Chewing Together with an Effective Cure for These Habits). Более позднее издание 1894 г. вышло под названием "Бытовое употребление табака осуждается врачами, жизненным опытом, здравым смыслом и Библией" (The Common Use of Tobacco Condemned by Physicians, Experience, Common Sense and the Bible). В этой 173-страничной книге анализируются последствия употребления табака для тела и духа и описывается развитие антитабачного движения. В ней также содержатся графики, демонстрирующие, сколько денег ежегодно тратится на курение, с учетом упущенной прибыли.

В СССР и России против табака активно выступили в XX веке, в период IV трезвеннического движения (1928-1931 гг.). В последующем, особенно в послевоенное время и в конце XX века эта борьба только декларировалась, но к положительным результатам не приводила.

### **Информация для учителя**

Показательным является такой факт: всем известно, что у французов деликатесом является блюдо из лягушатины. Если таким блюдом угостить, скажем, русского, то тот, не зная, что это, съест, съест с удовольствием, но стоит ему сказать, что он съел лягушку, его тут же стошнит, и это может повторяться при каждом воспоминании. Если же он станет жить в обществе французов, то это блюдо станет деликатесом и для него.

Таким образом, социальное у человека является доминирующим над психикой и биологией, и потому человек должен рассматриваться, как социопсихобиологический феномен, что не учитывали и не учитывают многие исследователи проблемы зарождения, развития, профилактики и избавления от пороков. А ведь все приобретенные пороки человека – социальные. Человек рождается чистым и беспорочным. Более того, его психика и биология долго и упорно сопротивляются таким порокам, как табакокурение и пьянство, отсюда и рвоты, тошноты, головные боли и прочие физические и психологические страдания, но социальное (мода, подражание, бахвальство и т. д.) побеждает.

Теперь разберемся, как происходит формирование и развитие порока, а главное, как избавиться от него, для чего обратимся к формуле социального порока. Внешне она очень проста и выглядит так: Запрограммированность – Употребление – Привычка – Установка.

Все социальные пороки, прежде чем развиться и проявиться, вводятся в сознание человека в процессе жизни (порой с пеленок) путем не истинной, а социально искаженной информации о явлениях,

воспроизводящих пороки, свойственных определенному обществу, в результате установившихся обычаев, традиций, религиозных установок и так далее. Эта искаженная информация, наслаиваясь, как бы программируется в сознании человека, все время являясь побуждающим фактором к проявлению порока.

Не вдаваясь в подробности психической сути этого сложного явления, что для рассмотрения поставленной задачи и не требуется, с целью массового восприятия (достаточно условно) обозначено словом – "запрограммированность".

В отношении вышесказанного очень показателен такой порок, как табакокурение. Он программируется в сознании людей еще с пеленок. Ребенок не научился говорить и ходить, уже видит массу курящих людей и более того вынужден дышать этим дымом, что в его сознание входит, как обычное, естественное явление жизни.

Подрастая, он начинает подражать взрослым и, свернув бумажку, изображает курильщика. Взрослые, стараясь уберечь ребенка от дурных игр, внушают ему, что это плохая игра, дети не курят, вот вырастешь, тогда другое дело. Так, в его сознание входит не только благословение на табакокурение, но последнее является показателем взрослости, а ведь все дети стремятся поскорее стать взрослыми. Получается замкнутый порочный круг – один фактор подхлестывает другой, курить можно взрослым, а раз закурил, то значит, взрослый. Так опрометчиво поступают взрослые, и почти никто из родителей, даже если застал ребенка с сигаретой и очень встревожился, не приступает к настойчивому, систематическому убеждению своих детей во вреде и порочности табакокурения. Поругают, накажут, наконец, побьют и на этом противокурительное воспитание заканчивается. А в это время, в реальной жизни, ребенок видит везде и всюду, в том числе и дома, курящих родителей, дядей, тетей, подростков. Но, помимо этого, он видит без конца курящих любимых героев в кино, на экране телевизоров, в иллюстрированных книжках и не только дядей и тетей, но даже и зверей. У него складывается впечатление, что курят все, а значит, в этом ничего плохого нет. Так, в сознании ребенка программируется установка на табакокурение. Не говоря об искаженных, беспечных разговорах на эту тему среди школьников-подростков.

А раз в сознании существует "запрограммированность", то следующим этапом, к которому она побуждает, является "употребление"\*. И хотя табакокурение вызывает массу негативных явлений: физиологические (горько, противно, головокружение, тошноты, а бывает, и рвоты и т. д.); социальные (боязнь, что узнают родители, в школе, сложно приобретать сигареты и т. д.); экономические (непредвиденные финансовые расходы, а отсюда определенные трудности и т. д.) и некоторые другие, однако, благодаря воздействию запрограммированности, которая включает в себя искаженные факторы морально-этического и социального плана, через которые осуществляется выражение личности (взрослость, мужество, подражание героям и т. д.) – все преодолевается и происходит привыкание.

Основой табачного дыма является никотин, который обладает наркотическими свойствами и в результате систематического табакокурения приводит к – "привычке"\*\*. В дальнейшем человек от табакокурения (включая ритуал) начинает получать удовольствие, в его сознании складывается представление, что без него жизнь неполноценна и даже невозможна. Так вырабатывается – "установка".

Как известно, все многообразие явлений мироздания (неорганических, органических, биологических, социальных и т. д.) можно выразить в виде системы. Это значит, что каждое такое явление имеет определенную структуру, имеющую четко выраженные причинно-следственные связи ее составляющих и действующую по определенным логическим законам. Человек тоже является очень сложной, оригинальной, саморегулируемой системой, подчиняющейся логическому закону взаимодействия различных (элементов) органов.

Согласно общей теории систем, каждая система должна отвечать определенному критерию устойчивости. Поскольку "формула социального порока" относится также к системе, рассмотрим, насколько крепки связи ее элементов и какие звенья наиболее уязвимы при "расшатывании"\*\*\* до полного разрушения ее (не прибегая к многообразию вариантов моделирования, ради экономии времени).

Мы уже знаем, что в результате воздействия на разум человека информацией происходит "запрограммированность", но поскольку человек еще не курил, то и представление у него складывается о физиологии курения условно-субъективное, а не истинное. И только "употребление" создает как бы внутреннюю информацию – истинно-субъективное представление, которое корректирует существовавшую до этого условную "запрограммированность".

Так, человек, попробовав алкогольное изделие или табачный дым, в результате своих личностных многосторонних особенностей (психических, физиологических, биологических, социальных) испытывает порой совсем другие ощущения, чем представлял, и у него, как правило, складывается негативное

---

\* Под "употреблением" нужно понимать действие (физическое, физиологическое), приводящее к самому факту проявления порока. Для удобства восприятия в случае, относящемся к табакокурению, будем называть "употребление".

\*\* Под привычкой в данном случае надо понимать, как потребность в табакокурении.

\*\*\* Под "расшатыванием" надо понимать поиск слабых звеньев или их связей путем изменения параметров моделирования, с помощью которых можно обнаружить устойчивость и разрушить всю формулу.

отношение к зелью, скажем, из-за неприятного головокружения, отвратительного запаха, тошноты, плохого общего состояния. Но в результате доминирующего воздействия социального фактора (подражания, бравады, моды, подстрекательства сверстников и т. д.), что и распространяет такой порок, как табакокурение, преодолет негативные факторы и выработает у себя привычку. Но если он и не станет курить, то "запрограммированность" не исчезнет без целенаправленной выработки крайне негативного отношения к табаку, а будет как бы завуалирована и всегда сможет проявиться, скажем, в экстремальных обстоятельствах. Имеются случаи, когда человек не курил всю жизнь, а в старости случилось большое горе, и он закурил. Ведь все говорят, что в горе помогает, вот и проявилось искаженная "запрограммированность", которая побудила к "употреблению", а значит, пороку. Последнее доказывает устойчивость их связи, тем более, что курильщики выискивают все новые и новые оправдания табакокурению, а новичков убеждают, что негативные явления временны, "с непривычки", они скоро пройдут, таким образом усиливая "запрограммированность". Последние, привыкнув, тоже убеждают других, а значит, и себя, что табакокурение доставляет удовольствие, чем усиливают связь этих звеньев. Совершенно определенно выражена связь и последующих звеньев, как уже говорилось, "употребление" вырабатывает "привычку", а последняя все время побуждает к "употреблению". "Привычка" в свою очередь приводит к "установке", когда человек уже не мыслит своей жизни без табакокурения. Но в то же время "установка" активизирует "привычку" за счет выработанной в сознании человека убежденности в невозможности дальнейшей жизни без табака. Из всего сказанного вытекает такой вывод: все соседние звенья формулы обладают четкой устойчивой связью, что создает устойчивость всей формулы. Именно поэтому табакокурильщикам трудно отказаться от порока.

### **Это важно знать**

- В Комитете Финансов Сената США в ходе слушаний о реформе здравоохранения, бывший министр здравоохранения Джозеф Калифано огласил результаты анализа Центра исследования зависимостей и употребления веществ о взаимосвязи между курением сигарет и развитием наркомании. Анализ показывает, что если человек 12-17-летнего возраста курит, то вероятность того, что он будет употреблять героин в 12 раз выше, кокаин – в 51 раз выше, крэк – 57 раз выше, чем для тех, кто никогда не курил. Если человек 12-17-летнего возраста выкуривает более пачки сигарет в день, то вероятность того, что он будет употреблять героин в 51 раз выше, кокаин – в 106 раз выше, крэк – в 111 раз выше, чем для тех, кто никогда не курил.

- Распространенность болезни зеленого табака, которая характеризуется головной болью, тошнотой, рвотой и головокружением, будет возрастать. По данным Американского журнала промышленной медицины, 41% работников табачных ферм страдают от этой болезни. Приступы болезни обычно происходят утром, когда приходится касаться влажных от росы табачных листьев, или после дождя. Никотин из растений быстро всасывается кожей и приводит к острой интоксикации. Хотя болезнь зеле-

ного табака была впервые описана в медицинской литературе еще в 1970 году, она редко привлекала внимание медицинской общественности. Но в последнее время все чаще для работы на табачных плантациях нанимают сезонных рабочих, которые вынуждены ежедневно много часов работать с табачным листом. Помимо указанных симптомов, у заболевших могут наблюдаться спазмы в животе, затруднения при дыхании, озноб и перепады кровяного давления и пульса. При этом большинство рабочих занимаются самолечением и лишь 9% из них обращается за медицинской помощью. Рабочие боятся, что их уволят, если окажется, что они больны. Болезнь зеленого табака является еще одним примером пагубного воздействия табака на здоровье.

- По данным ВОЗ, в мире курит одна треть населения в возрасте старше 15 лет; в России курят примерно две трети мужчин и не меньше трети женщин. ВОЗ констатирует: на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или 10 млн. смертей в год – больше чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти. При сохранении существующих тенденций около 500 млн. человек, живших в 2000 году, будут убиты табаком, половина из них в продуктивном среднем возрасте, что означает потерю от 20 до 25 лет жизни. Цифры, свидетельствующие о вреде, наносимом курением табака, говорят сами за себя.

- Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка. В России 52,1% всех раковых заболеваний у мужчин и 5,2% у женщин связано с табакокурением. В связи с увеличением потребления табачных изделий заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63%. 20-30% случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10-15% заболеваний сосудов головного мозга также

непосредственно связаны с курением. При этом в возрастном интервале 35-69 лет 42% всех случаев смерти мужчин связано с табаком.

- Ежегодно в России производится около 250 миллиардов и импортируется в страну 50 миллиардов сигарет. Таким образом, страна потребляет 300 миллиардов штук сигарет, что составляет 103 пачки в год на человека, включая новорожденных. Однако по некоторым данным, в России в год потребляется до 700 миллиардов штук сигарет в год с учетом поддельной и контрабандной продукции. В настоящее время в России работает 98 табачных фабрик. 38 из них относятся к разряду крупных. 9 фабрик относятся к совместным предприятиям (БАТ-ЯВА, ФИЛИПП МОРРИС, Реемтсма и др.), остальные фабрики чисто российские.

### **Вопросы и задания**

1. Откуда табак проник в Европу?
2. Кто его доставил?
3. Почему табак быстро распространился во многих странах земного шара?
4. Как принимали табак в различных странах?
5. Как в некоторых странах наказывали за курение табака?

Домашнее задание: найти одну или несколько пословиц или поговорок о вреде курения.

## Домашнее чтение

### **"Химическая война"**

Всем памятно лето и осень, когда вдруг все табачные фабрики в нашей стране закрылись на ремонт и несчастные курильщики изнемогали в бесплодных поисках желанного зелья. Они были готовы платить за отраву и три, и пять цен. Тогда-то американские табачные компании продали нам за валюту огромную партию сигарет (Вспомним, что на закупку лекарств в тот же период государство валюты не нашло, и обеспеченность аптек препаратами составляла 15%).

Западные медики оценили поставки американского табака в СССР как "химическую атаку" на нашу страну, сообщила ТАСС 28 сентября 1990 года. Председатель национального совета директоров Онкологического общества США Джон Сеффрин заявил, что американские сигареты "могут привить привычку курить бесчисленным миллионам детей, которые в настоящее время не курят".

Газета американских бизнесменов "Уоллстрит джорнел" пишет, что в последние годы из 285 миллионов наших соотечественников курили 120 миллионов человек, а на долю болезней, вызванных или обостряемых курением, в СССР приходилось 30 процентов всех смертей в возрастной группе от 35 до 59 лет. Уровень смертности от таких же причин в группе от 55 до 64 лет в Советском Союзе почти на 25 процентов был выше, чем в США.

В последние десятилетия доходы табачных компаний на Западе сократились, поскольку многие люди стали отказываться от табачного самоотравления. С 1970 по 1985 годы в США число курильщиков сократилось на 9 процентов, а в Англии – на 25 процентов. Поэтому советские закупки этого яда стали настоящим подарком для табачных магнатов. Нет ли какой-то связи между внезапно возникшим "табачным кризисом" в СССР и интересами американских производителей зелья? Случайно ли была

найдена валюта на эти закупки, тогда как на лекарства и полезные товары ее не хватило?

"Поскольку русские сами просили об этих поставках сигарет, было бы, вероятно, не совсем правильно называть этот импорт химической войной, - приводит корреспондент ТАСС слова из "Уоллстритджорнел". – Однако его последствия будут такими же, как и в случае применения химического оружия..."

От себя добавим, что в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, от причин, связанных с табаком, умирает каждый пятый человек (а от алкоголя – каждый третий). В нашей стране табачная отравка убивает в год 500-600 тысяч человек, а алкоголь – 900 тысяч. Воистину нет такого химического оружия в мире, которое унесло бы за всю историю человечества столько жизней, сколько унесли эти яды за последние десятилетия!

В. Коровин,  
врач-субординатор

### **Литература**

Герасименко Н. Эпидемия курения в России. // Анти-зомби. – 2002. - № 22. – с. 7.

Гринев В. И. Самоизбавление от курения табака. – М.-Тула, 1997. – 186 с.

Денисов В. Г., Онищенко В. Ф., Скринец А. В. Курение. Здоровье. Работоспособность. – К.: Здоров'я, 1986. – 128 с.

Довженко А. Р. Здоровье – в вашей воле. – К.: О-во "Знание" УССР, 1990. – 64 с.

Казьмин В. Д. Курение, мы и наше потомство. – М.: Сов. Россия, 1989. – 64 с.



Каннингхэм Роб. Дымовая завеса. Канадская табачная война. – М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.

Кигель Д. Г., Мартынов В. В. Горькая мода на яд. – Пермь: Экономическ. изд-во, 1986. – 125 с.

Клещева Р. П. Табакокурение и мозг. – М.: Наука, 1991. – 125 с.

Курение и здоровье. (Материалы МАИР): Пер. с англ. Под ред. Д. Г. Заридзе, Р. Пето. – М.: Медицина, 1989. – 384 с.

Основные факты про табак. – К., 1998. – 27 с.

Радбильт О. С., Комаров Ю. М. Курение. – М.: Медицина, 1988. – 160 с.

Рязанцев В. А. Психотерапия и деонтология при алкоголизме. 2-е изд. – К.: Здоров'я, 1983. – 144 с. (Б-ка практического врача)

Соколов В. Н. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 37-137.

Стойко А. Г. Хронический никотинизм (табакокурение) и его лечение. – М.: Медгиз, 1958. – 108 с.

Стоппард М. Бросим курить. Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.

Теленгатор А. Я. Курение и здоровье. – К.: Здоров'я, 1988. – 56 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 79 с.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 1985. – 112 с.

## Урок 9

### Разрушающее действие табака на человека

#### На этом уроке ты:

- получаешь представление о составе табачного дыма и о влиянии его на организм человека;
- осмысливаешь вопросы травления табаком.

#### Основные понятия темы:

- социальная зависимость;
- психологическая зависимость;
- физическая зависимость;
- курительщик;
- воздержанный;
- естественный некурильщик.

Рассмотрим, как влияет никотин на организм человека.

Табачный дым прежде всего поражает органы дыхания. Разрушение их начинается со слизистой оболочки рта, затем – глотка, гортань, бронхи и легкие.

Жизненная емкость легких у курящих меньше более чем на 20% объема легких у некурящих, вентиляция их снижена. Кроме того, табачный дым снижает проходимость бронхов, способствует спазмам.

По данным французских ученых, курильщики в 15-20 раз чаще страдают злокачественными опухолями органов дыхания.

Для того, чтобы представить себе механизм влияния табакотравления на органы дыхания, рассмотрим физико-химические основы этого травления.

Более четырех тысяч различных металлов, соединений химических веществ содержится в табачном дыме. При затяжке табачной взвесью в альвеолах ваших легких (их суммарная площадь равна ста квадратным метрам!) поселяются: окись углерода, аммоний, цианистый водород, изопрен, ацетальдегид, акролеин, N-нитрозодиметиламин, N-нитрозодиметилэтиамин, гидразин, нитрометан, нитробензол, ацетон, бензин. Далее - никотин, фенол, О-крезол, 2,4-диметилфенол, М- и Р-крезол, N-этилфенол, нафтиламин, N-нитрозонорникотин, карбазол, N-метилкарбазол, индол, N-метилиндол, бенз/а/трацен, бенз/а/пирен, флюорен,

#### СОЦИАЛЬНАЯ

## **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КУРЕНИЯ**

Формируется в самом начале возникновения привычки курения. Ведь никто не начинает курить сам по себе, никто не изобретает табакокурение. Желание курить возникает в детстве из-за подражания взрослым, в подростковом возрасте, чтобы продемонстрировать свою самостоятельность или независимость. Под влиянием рекламы и семейных стереотипов поведения.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИ-**

хризен, ДДД и ДДТ-инсектициды, 4,4-дихлоростильбен; еще калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, кадмий, никель, марганец, сурьма, железо, мышьяк, теллур, висмут, ртуть, лантан, скандий, хром, серебро, селен, кобальт, цезий. Одновременно во время затяжки вы запускаете в себя радиоактивные вещества, выделенные кремнием, кальцием, титаном, стронцием, таллием, полонием. Всеми одновременно! Вот, кстати, почему табашник, пропустив через себя дым от двадцати сигарет (одна пачка), получает дозу облучения в 3,5 раза выше принятой Международным соглашением по защите от радиации. Всего пять пачек сигарет, которые большинство из табашников высасывало в течение четырех-пяти дней, по степени риска приравнивается к году работы с токсичными веществами.

Попробуй заставь кого-либо из ваших родителей поработать с теми же стронцием, полонием, ртутью и так далее – наверняка потребуют повышенной оплаты, льготного отпуска, соков по вредности. А тут добровольно, даже с некоей радостью вбивали в себя перечисленные "прелести", да еще и денежки платили при этом немалые!..

Мы не хотим ограничиться простым перечислением всяких веществ и соединений, которые табашники извлекают из табачной заразы. Ведь иные названия ничего не говорят непосвященному. И никто и никогда, особенно из заинтересованных лиц, вам ничего не говорил об этом. Так что о некоторых веществах мы расскажем более подробно. Рекомендуем даже записать\*.

---

\* Сведения почерпнуты из работы Соколова Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 104-105.

## **МОСТЬ ОТ ТАБАКА**

Возникает в связи с тем, что курение становится привычным и порой единственным методом психической саморегуляции. Курильщик прибегает к сигарете в случае перенапряжения, при необходимости расслабиться, в условиях эмоционального стресса. Таким образом, возникает условнорефлекторная связь между курением и психологическим состоянием. Хотя психологическая зависимость от табака формируется постепенно, она в значительной мере затрудняет отказ от курения.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА**

Формируется по мере увеличения

**АНТРАЦЕН.** При вдыхании пыли или паров антрацена происходит отек век, раздражение слизистых оболочек горла, носа, При длительном воздействии обнаруживается снижение прироста массы тела, возникают фибромные заболевания у женщин.

**ПИРЕН.** Хорошо растворим в человеческой крови, связывается с глобулином. При остром воздействии вызывает судороги, спазмы дыхательных путей, парезы конечностей. Резко снижается гемоглобин крови, одновременно в моче увеличивается содержание белка и сахара. При воздействии в малых количествах - головная боль, слабость, нарушенная функция печени, склонность к лейкоцитозу.

**2,4-ДИМЕТИЛФЕНОЛ.** Угнетает высшие нервные центры, действует наркотически, вызывает дистрофические изменения в печени, миокарде легких, а также распад эритроцитов в крови.

**ЭТИЛФЕНОЛ.** Вдыхание паров вызывает возбуждение, повышается двигательная активность, затем резкое снижение артериального давления, острое угнетение, шаткость походки. Попадание на кожу вызывает тот же эффект.

**НИТРОБЕНЗОЛ.** При вдыхании больших концентраций - почти мгновенная потеря сознания и смерть в течение нескольких минут (яд нервно-паралитического действия). При малых концентрациях - возбуждение, подобное алкогольному, затем слабость, сонливость, мышечные подергивания, отсутствие аппетита, тошнота. Длительное вдыхание вызывает необратимые, изменения

стажа курения и возрастания его интенсивности. Промежутки между выкуриванием сигарет становятся короче, их число растет. Такое интенсивное курение приводит к нарушению работы многих систем организма - дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, а также ко многим хроническим заболеваниям. Человек, который давно курит, стремится сократить число выкуриваемых сигарет, однако не может этого сделать, потому что у него сформировалась табачная зависимость.

**КУРИЛЬЩИК** – человек прокурительно запрограммированный, привыкший к табаку, испытывающий потреб-

кровеносных сосудов (особенно мозга).

**НИТРОМЕТАН.** При вдыхании - учащение пульса, увеличение объема дыхания, ослабление внимания, кашель, хрипы в легких. При высоких концентрациях, развивается наркотическое состояние с психической травмой.

**НАФТИЛАМИН.** Приводит к кислородному голоданию мозга, частым головным болям, угнетению нервно-психической деятельности.

**N-НИТРОЗОДИМЕТИЛАМИН,**

**N-НИТРОЗОДИМЕТИЛЭТИЛАМИН.** Жидкие вещества с характерным запахом аммиака, обладают токсическим действием, подобное аммиаку, но более сильно выраженные.

**БЕНЗИН.** Под влиянием паров бензина понижается кровяное давление, пульс замедляется. При хроническом отравлении - утомляемость, похудание, учащение заболевания верхних дыхательных путей, расстройства печени, глазные заболевания.

**УГАРНЫЙ ГАЗ.** Легко соединяется с гемоглобином крови и делает его неспособным переносить кислород.

**ЦИАНИСТЫЙ ВОДОРОД (СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА).** Сильный яд, действующий на центральную нервную систему.

**АММИАК.** Вдыхание аммиака вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, слезотечение.

**КРЕЗОЛ.** Продукт каменноугольной кислоты. Антиоксидент.

**КАРБАЗОЛ.** Применяется в производстве инсектицидов. Сильный яд.

ность в его курении и курящий.

**ВОЗДЕРЖАННИК** – прокурительно запрограммированный человек, сумевший все же отказаться от курения.

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ НЕКУРИЛЬЩИК** - человек, не имеющий представлений о курении и не интересующийся им.

#### **Пометки на полях**

Нет на земле гимна торжественнее, чем лепет детских уст.

*В. Гюго.*

**ПИРИДОНОВЫЕ ОСНОВАНИЯ – НИКОТИН, НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА, ПИРИМИДЫ.** Применяется в синтезе гербицидов, лекарств.

**НАОРТАМИН.** Используется как сырье для инсектицидов.

**АЦЕТОН (ДИМЕТИЛЩЕТОН).** При вдыхании паров ацетона происходит кислородное голодание мозга.

**АЦЕТАЛЬДЕГИД.** Окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты.

**БЕНЗОЛ** – органический растворитель.

**ФЕНОЛ-КАРБОЛОВАЯ КИСЛОТА.** При попадании на кожу вызывает ожоги и долго незаживающие раны.

**Н-ЭТИЛФЕНОЛ, 2,4-ДИМЕТИЛФЕНОЛ.** Антиокислиты, замедляют реакции окисления в организме.

**АКРОЛЕИН.** Сильный лакриматор (группа отравляющих веществ, которая действует на слизистую глаз) вызывает обильное слезотечение.

**ГИДРАЗИН.** Применяется как инсектицид: один из горючих компонентов ракетного топлива.

**ИНДОЛ-БЕНЗОПИРЕН.** Лежит в основе сильнодействующих биологически активных веществ (трипторан, резерпин). Индол - сырье для получения ростового вещества – гетероауксина, способного вызвать ненормальный рост клеток человеческого организма.

Еще?... Для того, чтобы перечислить хотя бы все канцерогенные вещества (а их продуцируется в табачном дыме более восьмидесяти), среди которых двенадцать являются коканцерогенами - непосредственными возбудителями раковых заболеваний, нам потребовалось бы несколько

Гюго, Виктор Мари  
(1802-1885) –  
французский писа-  
тель.

Дети делают труд  
радостным, но не-  
удачи кажутся из-за  
них более огорчи-  
тельными; благода-  
ря детям жизнь ка-  
жется более прият-  
ной, а смерть – ме-  
нее страшной.

*Ф. Бэкон.*

Тот, кто не имеет  
детей, приносит  
жертву смерти.

*Ф. Бэкон.*

Бэкон, Фрэнсис  
(1561-1626) – ан-  
глийский ученый-  
гуманист.

занятий. Я уж не говорю об остальных, почти четырех  
тысячах веществ, которые есть в табаке.

Есть точная научная статистика. Она бесстрастно свиде-  
тельствует о том, что табашник, употребивший в течение  
суток вонючий дым от двадцати сигарет, имеет "пре-  
имущество" перед нормальным человеком в том, что он в  
20 раз больше рискует приобрести раковое заболевание  
легких. К такому выводу еще в конце семидесятых годов  
пришла медицинская комиссия США, занимающаяся  
проблемами риска заболеваний раком. А уже в январе  
1993 года в специальном докладе главного хирурга  
США, доктора Дж. Элдера, сигаретный дым классици-  
рован как фактор, вызывающий рак, и более опасный,  
чем мышьяк или радон. В том же докладе отмечается,  
что пассивное табакокурение явилось причиной 3000  
случаев смерти от рака легких в год среди некурящих  
взрослых и трехсот тысяч случаев бронхита и пневмонии  
в год у детей. А вот данные Всемирной организации  
здравоохранения (ВОЗ): свыше 90 процентов всех уста-  
новленных случаев рака легкого приходится на табашни-  
ков.

Курение – самоотравление табачным дымом. Затыжка та-  
бачным дымом – отравление. Пачка сигарет – спящая  
нейтронная бомба, пачка отравляющих снарядов. Шутка?  
Преувеличение? Увы! К сожалению, это так. Впрочем,  
судите об этом сами.

По статистике, напомним, если человек выкуривает в день полторы  
пачки отравляющих снарядов, то это приравнивается к тому, что он в те-

чение года добровольно 300 раз подвергается рентгеновскому просвечиванию. При выкуривании одной пачки сигарет можно получить дозу облучения в 7 раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации. При этом, заметим, люди нередко опасаются один раз в полгода пройти флюорографическое обследование.

Кроме того, токсичность табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов и в 248 раз – дыма газовой горелки. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580-1100 раз превышает гигиенические нормы.

Превышение ПДК (предельно допустимой концентрации) в табачном дыме отмечается: по никотину в 115000 раз, по саже – в 30000 раз, по бензапирену – в 17400 раз, синильной кислоте – в 1880 раз и т. д. По всем токсическим веществам в совокупности в 384000 раз.

Все это – неминуемая смерть табашника. Но его счастье в том, что травится табашник в рассрочку, а не сразу. И организм обороняется до какого-то времени. Но затем все равно наступает печальная развязка.

Вот еще несколько примеров классических заболеваний от курения.

**Гипертоническая болезнь** - повышение артериального давления отчасти за счет систематического сужения сосудов никотином. Лечить гипертонию при помощи медикаментов и других средств занятие малоперспективное, если не устранена одна из главных причин - курение. При курении артериальное давление может повышаться: систолическое (верхнее) на 50 мм, а-диастолическое (нижнее) на 20 мм.

**Хронический бронхит** - воспаление слизистой оболочки бронхов в результате постоянного воздействия на нее частичек табачного дыма. При бронхите образуется много мокроты. Для заядлых курильщиков характерно отхождение мокроты сгустками, кашель, особенно по утрам, хрипы в легких.

**Эмфизема легких** - расширение легких в результате хронического



бронхита и разрушения сурфактанта альвеол -- вещества, способствующего естественному спадению легких при выдохе. У многих курильщиков при перкуссии (удары пальцем одной руки по пальцу другой руки, наложенной на освобожденную от одежды грудную клетку) отмечается звук, близкий по тембру к коробочному, то есть постукивания наносятся будто по коробке. Это говорит о том, что легкие потеряли естественную способность спадать, а значит со временем у курильщика разовьется легочная недостаточность, характеризующаяся сначала одышкой при невыраженных физических перегрузках, а позднее и в покое.

**Раковые заболевания.** Формируются от 4 до 20 лет. Три четверти этого периода протекают бессимптомно. По данным статистики, в начале восьмидесятых годов в СССР ежегодно выявлялось около 500 тысяч больных раком, а через 10 лет - уже 700 тысяч.

Геннадий Андреевич Шичко говорил: "Выкурил ты сигарету – ровно на эту сигарету поглупел, состарился, ослабил половую функцию, наконец, сократил свою жизнь. Выкурил другую сигарету – то же самое, только плюсуйте!.."

Членовредитель, каковым является табашник, нарушает основные заповеди Господни. Таковую, к примеру, как "Не убий". Соответственно, он не может быть допущен к Господу, ибо пребывает в цепких объятиях Сатаны. Да и внутренний храм – Храм Духа – у него осквернен дьявольским зельем – табачными ядовитыми выделениями, в том числе никотином. А без духовного здоровья не бывает здоровья физического – это аксиома, закон бытия.

Настоящий запах преисподней – это запах табачного дыма, да еще смешанный с сивушным "ароматом"!.. Изобретательность дьявола не знает границ. Алкоголь, табак, другие наркотики – это сатанинское изобретение. Подсовывая всю эту отраву человеку, дьявол подготавливает его душу к перемещению в ад, где она будет чувствовать себя как в родной стихии!

Удручающий парадокс табакокурения заключается в том, что оно не имеет ни одного положительного фактора, только отрицательные! Бегло прикинем некоторые из них: лишние материальные расходы (у некоторых в год - двойной оклад среднего инженера), негигиеничность – грязь в карманах, портфелях, сумочках, под ногтями и так далее, неприятный запах – изо рта, от костюма, бороды, усов, у женщин от волос на голове, от рук, в квартире и т. д.; внешний вид – желтое морщинистое лицо, желтоватые белки глаз, желтые или даже черные зубы, желтые пальцы рук, сиплый голос, постоянно беспокоящий кашель, дрожание рук, плохое самочувствие и постоянный риск заболеть различными опасными для жизни болезнями. К тому же постоянная зависимость от табака, нередко приводящая к унижительному попрошайничеству. Ведь никто не попросит у незнакомого человека пятак на проезд в транспорте или кусочек булочки, яблоко, чтобы "заморить червячка", когда очень хочется есть, а вот сигарету выклянчить на улице у незнакомого человека, порой ночью, или у юных курильщиков – допускают не то что простолюдины, но и солидные почтенные мужи со степенями и высокими званиями.

## Заметки для учителя

Как известно, все живое в природе состоит из клеток, каждая клетка представляет собой совершенно уникальный, очень сложный мир, и неудивительно, что существует самостоятельная наука, изучающая строение, развитие и функции клеток, называемая - цитология (по-гречески цита – клетка + логос - учение).

Очень упрощенно, клетка состоит из оболочки - плотного наружного слоя (или клеточной мембраны), цитоплазмы (или главного живого вещества клетки, в котором происходят все основные химические процессы) и ядра. Ядро является важной органеллой (отдельное образование), содержащей микроструктуры, несущие наследственную информацию клетки. Большинство клеток содержит одно ядро, однако встречаются двух- и многоядерные клетки. Форма и размеры ядра зависят от типа клеток. В человеческом организме имеется множество различных клеток, отличающихся по строению и функциям. Мышечные клетки - удлинённые, имеют особые нити (фибриллы), способные сокращаться. Клетки кожи (эпителиальная ткань) напоминают удлинённые кубики, расположенные плотными рядами. Жировые клетки – круглые, наполненные каплями жира, в них откладываются организмом запасы и так далее.

Тело взрослого человека состоит из 10 триллионов клеток плюс 25 триллионов клеток крови и около 14 миллиардов нервных клеток.

Безусловно, что при таком невероятно большом количестве клеток в каждый данный момент рождается несколько миллиардов клеток, из которых не все клетки рождаются точными копиями родительских, имеются и сбои. Таких трансформированных клеток образуется в организме до миллиона, среди них могут быть и раковые, но иммунная система, охраняющая организм от внешних и внутренних врагов, распознает их, уничтожает и выводит из организма. Однако в результате воздействия на организм отрицательных факторов, особенно ядовитыми веществами, лекарствами, наркотиками и так далее, иммунная система ослабевает или вообще не справляется с возложенной на нее природой функцией, как это происходит при воздействии на нее специфического вируса, который, создавая синдром, иммунодефицита организма, делает его совершенно беззащитным от внешних и внутренних врагов. Вот это обстоятельство должно явиться поводом для серьезного размышления и выводов любителям табакокурения, поскольку яды и прочие компоненты табачного дыма, безусловно, отрицательно влияют на иммунную систему.

Для нормальной жизнедеятельности клеток к ним регулярно должны поступать питательные вещества в виде аминокислот и кислорода для производства окислительных процессов, или, как говорят, для сгорания продуктов питания и, конечно, отбираться отработанные продукты и углекислота. Эту роль выполняет кровь.

Думается, не нужно иметь специальное образование или слишком большую фантазию, чтобы представить, каково приходится клеткам, когда к ним вместо необходимого кислорода поступает нечто неопределенное, имеющее массу ненужных и вредных веществ, среди которых доминирует угарный газ (СО), который в сотни раз активнее соединяется с гемоглобином крови (переносчиком кислорода), чем кислород. Здесь уже не до нормального функционирования, клетке приходится бороться за свое выживание. Но едва она оправится от экстремального состояния, как наступает следующая порция отравляющих ее веществ и так в среднем до двадцати раз в сутки, сколько раз курит человек. Естественно, в таких условиях сбоев будет значительно больше, чем в нормальных, а если учесть, что подобная интоксикация отрицательно действует и на иммунную систему, то риск заболеть одной или сразу несколькими серьезными болезнями резко повышается, о чем дальше и пойдет речь.

Итак, человек закурил, затянулся и выдохнул табачный дым, что же произошло? Температура тлеющего табака составляет около 300°C, при затяжках доходит до 1100°C, но это на другом конце сигареты, а на входе температура табачного дыма порядка 50-60°C. Вроде бы не много, но если учесть, что средняя температура тела человека порядка 36,6°C, то 60°C создает повышенное температурное воздействие на 23°C, что можно отнести к экстремальному. Такому же тепловому воздействию, да еще сопутствующему химическому подвергаются зубы, язык, слизистая оболочка полости рта, глотки, гортани, дыхательных путей.

Если считать, что при выкуривании одной сигареты делается 10 затяжек, а в среднем выкуривается 20 сигарет в день, то получится двухсоткратное тепловое воздействие в сутки, а за десять дней это будет уже 2 тысячи тепловых воздействий, что, безусловно, нарушает нормальное функционирование и развитие клеток слизистых. В результате они не полностью выполняют свои функции по предохранению основной ткани органа от проникновения микробов и иных воздействий.

Но ведь одновременно происходит и химическая атака клеток соединениями, образующимися в результате тепловой возгонки табака, которых, как мы уже знаем, более четырех тысяч. К тому же более 60 из них являются канцерогенами. Подобное сочетание усиливает коварные действия каждого из них, а, значит, и совокупную опасность - многократно. И вот результаты, среди больных раком полости рта выявлено 90% курящих. Подобный факт, безусловно, подтверждает причинную связь рака от табакокурения и указывает на высокую вероятность получить это заболевание.

Кстати, исследования по изучению эпидемиологии рака полости рта доказали ядовитость табака как растения. У жителей Казахстана, Узбекистана, Туркменистана, где широко принято жевание табака, заболеваемость раком слизистой оболочки рта в 4-6 раз выше по сравнению с людьми, не имеющими такой вредной привычки.

**"Подарки" от курения:** подавление половой функции мужчины и женщины (импотенция, половая холодность), подавление умственных способностей, снижение умственной и физической трудоспособности, формирование конфликтности характера, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть, сердечная недостаточность и др.), гипертоническая болезнь, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический бронхит, эмфизема легких, раковые заболевания, облитерирующий эндартериит, потеря привлекательности, раннее наступление климакса у женщин и преждевременное угасание половой функции, преждевременное старение, сокращение жизни в среднем на 10-15 лет.

### **Печальные факты и статистика:**

- От 50 до 60% всех смертей наступает по причине сердечно-сосудистых заболеваний, в первую очередь ишемической болезни сердца.
- В крови здорового некурящего человека 3% эритроцитов слипаются в пары, а у курящего 10%, то есть курение увеличивает вязкость крови, что создает опасность образования тромбов.
- По сравнению с некурящими курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда.
- У заядлых курильщиков концентрация угарного газа, связанного с гемоглобином крови (карбоксигемоглобин), достигает 7-10%. Это на треть, а то и наполовину уменьшает возможности доставки кислорода к сердечной мышце.
- У тех, кто выкуривает в месяц примерно 38 пачек сигарет, атеросклерозом поражена одна сердечная артерия, 45 пачек – две артерии, 67 пачек – три артерии. Одна выкуренная сигарета учащает сердцебиение на 10-12 ударов в минуту.
- Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит сердце курящего изнашивается намного быстрее.

- Мужчины в возрасте 45 лет и моложе, выкуривающие более 25 сигарет в сутки, в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие.
- Из 1000 человек инфаркт миокарда возникает у 40 некурящих, у 50 бросивших курить, у 66 выкуривающих до 10 сигарет в сутки, у 83 курящих 20 сигарет в сутки и у 131 выкуривающих более 20 сигарет в сутки.
- Еще два десятилетия назад от инфаркта миокарда мужчин умирало в 12 раз больше, чем женщин. Теперь, по результатам исследований американских специалистов, каждый четвертый умирающий от инфаркта – женщина. Среди женщин в возрасте до 50 лет, выкуривающих 35 и более сигарет в сутки, частота инфаркта миокарда в 20 раз выше, чем среди никогда не куривших.
- Через год после перенесенного инфаркта миокарда среди курящих остаются в живых только 5%. У мужчин в возрасте до 55 лет, бросивших курить, риск гибели от острого сердечного приступа при ИБС уменьшается в течение 5 лет в два раза, а в дальнейшем приближается к риску у некурящих.
- Курение обуславливает более 80% всех смертельных исходов от ИБС у мужчин в возрасте 35-44 лет и 27% в возрасте 45-64 лет.
- У мужчин, выкуривающих 20 сигарет и более в день, такие факторы, как повышенное содержание холестерина в крови, гипертония, сахарный диабет увеличивает степень риска умереть от ИБС в 5-8 раз.
- 62% внезапно умерших от ИБС женщин много и часто курили, причем средний возраст их был на 19 лет меньше, чем у некурящих.
- У курящих женщин инфаркт миокарда развивается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

- Курение более 40 сигарет в день значительно увеличивает опасность смертельного исхода от ИБС, особенно в возрасте до 41 года.
- Курение является причиной смерти от ИБС среди мужчин до 65 лет в 25% случаев.
- Почти четверть всех случаев смертей от ИБС лиц трудоспособного возраста связана с курением.
- Женщина, выкуривающая 25 сигарет в день, в сорок раз больше подвержена риску смерти от инфаркта миокарда по сравнению с женщиной, которая не курит.
- Курящие от поражения сосудов сердца умирают в среднем на 19 лет раньше. За последние 15 лет более чем в 2 раза выросло число россиян с поражением сердечно-сосудистой системы.
- 82% больных, поступающих в стационар с острым инфарктом миокарда – курильщики.
- Средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47 лет.
- Из лиц в возрасте до 35 лет, поступивших в больницу с инфарктом миокарда, 85% курили со школьной скамьи.
- По данным английских врачей, при исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта миокарда в возрасте 44 лет, только двое не курили.
- 90% больных, перенесших инфаркт миокарда в возрасте моложе 40 лет, - курильщики. Установлено, что курение является главной причиной смерти от инфаркта миокарда мужчин в возрасте до 50 лет. Ежегодно в России около 1 млн. людей получают инфаркт миокарда.
- При сочетании артериальной гипертензии (повышение артериального давления) с табакокурением риск инфаркта миокарда для

людей, относящихся к возрастной группе между 45 и 65 годами, увеличивается в десятикратном размере.

- 75% умерших от инфаркта миокарда были курильщиками.
- Почти 1/3 всех болезней у мужчин после 45 лет вызваны пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков 40-49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60-64-летних выше в 19 раз.
- Сердечно-сосудистые заболевания находятся на первом месте в структуре смертности трудоспособного населения. Например, в г. Москве среди мужчин 40-49 лет эти заболевания составляют 40% всех случаев смерти, 80% из них умирает от ишемической болезни сердца (ИБС). Основной причиной смертности больных ИБС является инфаркт миокарда. Смерть от него в 70% случаев наступает внезапно.
- Примерно половина случаев смерти, обусловленных курением, приходится на сердечно-сосудистые заболевания, из них 31% - на ишемическую болезнь сердца.
- В 90% случаев инфаркт миокарда в возрасте 25-35 лет развивается у курильщиков. Из женщин в возрасте до 50 лет, болеющих инфарктом миокарда, 84% - курящие.
- Атеросклероз сердечных сосудов развивается у мужчин на 10 лет раньше, чем у женщин. Если у 2/3 мужчин старше 50 лет имеются анатомические признаки атеросклероза сердечных сосудов, то у женщин такой процент встречается после 70 лет.

### **Задания и упражнения**

1. О чем думаете вы, когда окуриваете других людей?
2. О чем думают люди, когда окуриваются вами? Отношение к курению табака на сегодняшний день?

3. Любите ли вы своих родителей? Скажете ли им спасибо за свое воспитание?

4. Опишите, как влияет курение родителей на вас?

5. Что конкретно знают ваши близкие, друзья о курении табака?

6. По оценкам американцев, курильщики – люди второго сорта. Вам хочется быть второсортным? Хочется, чтобы ваши дети были второсортными? Почему?

7. Что из себя представляет табачный дым и какие продукты питания и ароматические вещества используются для сокрытия ядов табачного дыма?

### Домашнее чтение

#### **Как я провел лето с бабушкой**

Однажды летним утром (когда я был еще плохо втянутым курильщиком и когда меня моя бабушка била прутиком по заднему месту) я пошел покурить. Покурил и пошел домой, увиливая от всяких встреч с бабушкой. Но через день, когда я не курил (то есть в этот день), я сел с бабушкой смотреть телевизор. Вдруг бабушка, уходя из дома (разумеется это было на даче), позвала меня и, задав привычный вопрос: почему я курил, наказала, и очень хорошо. После этого наказания я не курил целый месяц. Но потом от соблазна иностранных сигарет я не смог увильнуть и начал опять курить, и несколько недель бабушка, по моему, только делали вид, что не чувствует моего дыхания. Потом, как-то под вечер, она позвала меня с вопросом: "...ты втянулся?". Я, разумеется, оттолкнул ее и решил доказать, что я не втянулся. Я пытался много раз бросить, но все безрезультатно. Я даже не думал, что можно так быстро втянуться.



## Три потерянных года

Вспоминая сейчас, почему же я все-таки закурила в первый раз, мне приходит на память время, когда я с родителями переехала с Дальнего Востока в ... Первое время я училась в школе, где за курение таскали на педсоветы и вывешивали список с именами курильщиков на доску в вестибюле. Я была уравновешенным (как правило) ребенком, почти отличницей, как, впрочем, и большая часть моих одноклассников. Но потом мне пришлось поменять школу. Там я сразу же почувствовала себя белой вороной: я зачастую знала больше, чем мои новые одноклассники. На меня смотрели, открыв глаза, и спрашивали: "Откуда ты такая?" Меня это очень задевало, и в конце концов я решила стать, как все. Я "подружилась" с одной девочкой, которая к тому времени уже пила, курила и делала много чего того, о чем я даже понятия не имела. Но ничего лучшего я тогда не могла выбрать. Я ей нужна была, чтобы списывать с меня, а она мне - чтобы наладить отношения с классом. К сожалению, тогда я еще не знала, до какого уровня я опущусь по вине своего безволия. Она мне дала закурить. Попробовав в первый раз, я и не думала, что это меня так затянет. Я периодически курила, но не постоянно (пачки 3 в месяц). А потом пришло лето. Масса свободного времени, которое не знаешь куда деть. Вот тут-то я начала серьезно курить. Это был самообман. Я опускалась в глазах других людей, а в своих глазах я становилась взрослей, более значимой среди "подруг". С моим мнением стали считаться, я стала "своей". Тогда я не понимала, что меня просто используют для выманивания сигарет, либо денег на них. Я постепенно скатывалась: поведение к 10-му классу неудовлетворительное, прилежание - удовлетворительное. И только в 11 классе я стала задумываться, что же я делаю? Мне уже самой надоело, что мама постоянно плачет из-за моих пристрастий к табаку, что она постоянно пьет лекарства от сердца. Я стала наверстывать программу по школе, вскоре сравнялась с лучшими по классу, но от табака отказаться не было сил. Я не смог-

ла поступить в высшее заведение. У меня появилось время, чтобы подумать над своей жизнью. Мой приход к вам - результат моих раздумий.

В. Бондаренко

### **Не курить!**

Спасу нет

от разгула наркотика.

Не щадя, убивает меня

Ядовитая наркоэкзотика –

Принародно, средь бела дня.

Дым-убийца

клубится

по зданиям...

Крематорий – в табачном чаду.

Страх:

повальная наркомания,

А попробуй привлечь к суду.

Рак,

бесплодие,

инсульты,

инфаркты –

Сигаретой направлены в нас.

"Не курить!" -

призывают плакаты,

Да не вышел такой указ.

И курильщики не стесняются –

На плакаты буквально плюют.

Жертв

табачной войны

прибавляется:

Сигареты без промаха бьют.  
...С детства знаем,  
                    что грамм никотина  
Валит лошадь и даже - быка.  
(Позавидуешь тут: скотина  
Лучшим воздухом дышит пока).  
Человеку же меньше надо,  
Чтобы  
                    не в гроб, так в невротики...  
Уж невмочь от табачного яда.  
Уберите  
                    с прилавка  
                                    наркотики!

(1989 год)

### **Литература:**

Шичко Г. А. Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы. - Л., 1969.

Дроздов И. В. Геннадий Шичко и его метод. - Л., 1991.

Шичко-Дроздова Л. П. Он пришел дать нам веру. – Абакан, 1993.

Никольский Б. Воскрешение из мертвых (роман о Г. А. Шичко). - Л., 1990.

Углов Ф. Г. Человек среди людей. - М., 1982.

Углов Ф. Г. В плену иллюзий. - Мн., 1986.

Углов Ф. Г. Из плена иллюзий. - М., 1986.

Углов Ф. Г. Ломихузы. - Л., 1991.

Соколов Ю. А. Трезвость, противокурение (методические рекомендации). - Л., 1989.

Толкачев В. А. Путь к трезвости. - Мн., 1988.

Заикин И., Никитин А. Спасибо, не курю. - М., 1990.

Кузьмин В. Д. Курение, мы и наше потомство. - М., 1989.

Курение и здоровье. / Под ред. Д. Г. Заридзе, Р. Пето. - М., 1989.

## Урок 10

### Кратковременные и длительные последствия курения

**На этом уроке ты:**

- расширяешь свои представления о вредных последствиях курения;
- знакомишься с некоторыми новыми терминами;
- называешь основные отрицательные последствия курения;
- анализируешь заблуждения табачников.

**Основные понятия темы:**

- абсурдизм;
- абсурдист;
- веритист;
- курение;
- острое отравление табаком;
- привыкание к табаку;
- привычка к употреблению табака.

В мае 2003 года в Хельсинки на Всемирной Ассамблее Здравоохранения будет принята Рыночная Конвенция контроля над табаком.

Основные принципы Конвенции будут охватывать национальные и международные меры, четко разъясняя, что: табак вносит значительный вклад в возникновение неравенства в плане здоровья во всех обществах; потребление табака вызывает зависимость и ущерб для здоровья, и поэтому табак следует рассматривать как вредный товар; общественность имеет право знать обо всех последствиях потребления табачных изделий; органы здравоохранения несут основную ответственность за преодоление табачной эпидемии, но успеха нельзя достичь без полного участия всех секторов общества. В соответствии с Конвенцией, государства-участники будут принимать на основе скоординированных действий соответствующие меры для достижения общих задач, по поводу которых они пришли к согласию. В этом отношении Конвенция может включать в себя следующие общие задачи: защита детей и подростков от воздействия и потребления табачных изделий, их рекламы и распространения; профилактика и избавление от табачной зависимости; содействие созданию зон, свободных от табачного дыма; развитие здоровой экономики без табака, особенно путем прекращения контрабанды; усиление лидирующей роли женщин в контроле над табаком; укрепление воз-

**АБСУРДИЗМ** – идеологическое направление, выдумывающее и расширяющее всевозможные нелепости.

**АБСУРДИСТ** – носитель и пропагандист различных глупостей.

**ВЕРИТИСТ** - носитель и пропагандист научных истин и достоверных сведений.

**КУРЕНИЕ** - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: курительная запрограммированность, привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и само курение табака.

– возможностей всех государств-членов в контроле над табаком, углубление знаний и обмен информацией на национальном и международном уровнях; и защита особо уязвимых групп населения, включая коренные народы.

С учетом Конвенции проведем сегодня урок-игру "Плюсы и минусы".

Разделим класс на 4 группы. Каждая группа выбирает себе капитана, который будет записывать ответы своей группы. Задание 1 группы - "Перечислить все отрицательные кратковременные последствия курения", задание 2 группы - "Перечислить все возможные отрицательные длительные последствия курения"; задание 3 группы - "Перечислить положительные кратковременные последствия курения" и, наконец, задание 4 группы - "Положительные длительные последствия курения".

Для работы над составлением ответов отводится 10 минут. Правила следующие: На доску выносятся все известные виды последствий. Учитель выписывает ответы, подходящие под ту или иную категорию. Выигрывает команда, которая даст наибольшее количество правильных ответов, с которыми согласится весь класс. Учитель может при желании подсказывать некоторые ответы (например, когда количество правильных ответов недостаточно).

**Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):**

- учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;

## **ОСТРОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ**

отравление, вызванное курением табака у начинающих курильщиков. Симптомы: рвота, частый пульс, судороги, подъем артериального давления. Обычно наблюдается при первых попытках курения.

## **ПРИВЫКАНИЕ К ТАБАКУ**

- постепенное ослабление защитных реакций организма на курение.

## **ПРИВЫЧКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА**

- устойчивая, автоматизированная тенденция периодически закуривать в определенных ситуациях, обстановке и т. п. Воздержание от реализации привычки вызывает психологическую неудовле-

- раздражение слизистой оболочки горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- отравление воздуха;
- иногда раздражение слизистой оболочки глаза;
- снижение температуры кожных покровов.

## **Прочие отрицательные последствия курения:**

- возможно повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;
- возможное появление сухого прерывистого кашля, неприятного, запаха изо рта, инфекции полости рта;
- возможно ухудшение обоняния;
- возможность преждевременного образования морщин на лице;
- пожелтение зубов;
- нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

## **Отрицательное воздействие длительного курения:**

- рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;
- заболевания сердца;
- язвы;
- заболевания системы кровообращения, инсульты;
- эмфизема;
- хронический бронхит.

## **К положительным последствиям курения**

творенность. При-  
вычка к пе-  
риодическому заку-  
риванию сама со-  
бой угасает в слу-  
чае отказа от пери-  
одического закури-  
вания.

#### **Пометки на полях:**

Истинная суть и  
смысл культуры - в  
органическом от-  
вращении ко всему,  
что грязно, подло,  
лживо, грубо, что  
унижает человека и  
заставляет его  
страдать.

*М. Горький.*

Горький Максим  
(Алексей Максимо-  
вич Пешков) (1868-  
1936) – русский пи-  
сатель.

Есть в мире движу-  
щаяся параллельно  
силе смерти и при-

учащиеся, возможно, отнесут то, что оно помогает вы-  
глядеть "как надо".

### **Информация для учителя**

Смысл этого вида работы в том, что "благовторных" последствий курения ока-  
жется намного меньше, чем отрицательных. Задача учителя помочь учащимся  
осознать, что так называемые "плюсы" курения в действительности таковыми  
не являются. Обратите внимание класса на то, что курильщикам лишь кажется,  
что курение помогает им успокоиться. В действительности же, после того, как  
остатки никотина от последней выкуренной сигареты рассасываются, организм  
начинает требовать новую дозу. Именно эта доза заставляет курильщиков счи-  
тать, что они получают удовольствие от курения (Важная деталь: выиграть  
должна одна из команд, назвавшая отрицательные воздействия курения; обсу-  
дите с учащимися, почему. Обсудите с учениками, как каждое из последствий  
[положительных и отрицательных] сказывается на "запасе" здоровья человека).  
Теперь рассмотрим формулу на возможность "расшатывания", не прибегая к  
варьированию многочисленных моделей.

Для наглядности будем рассматривать с верхнего фактора социального порока,  
с "установки". Если начать варьировать ее модели от максимума действия до  
минимума, вплоть до исключения, то можно убедиться, что она существенного  
влияния на исключение порока не оказывает. Это убедительно доказывают ста-  
тистические данные - 70% табакокурильщиков хотят бросить курить чем отри-  
цают "установку" как жизненную необходимость табакокурения, но самостоя-  
тельно не могут бросить.

Такое же варьирование моделей "привычки" от максимума действия до мини-  
мума или исключения ее, соответственно, ослабляют порок, но не исключают  
его, поскольку остается "употребление". Так начинающий курильщик, еще не  
выработав привычки - курит, а раз есть "употребление" - существует и порок.

Как видим, эти два звена цепи формулы не являются доминирующими по-  
скольку способны ослабить действие порока, но не исключить его.

Другое дело, когда мы начинаем варьирование модели "употребления". Здесь  
очень существенно меняется положение. Это наглядно можно проследить на  
двух моделях, скажем, выкуривается 3 пачки сигарет в день (как курил Высоц-  
кий) или одна сигарета и то от случая к случаю. Разница безусловно весьма и  
весьма значительная, но как только исключается "употребление" что в формуле  
означает изъятие звена из цепи, а значит, в ее разрыв - прекращается развитие и  
физическое свойство порока, оно же способствует и исчезновению условного  
рефлекса. При этом исключается коварное действие "употребления" на орга-  
низм человека, развивающего массу различных заболеваний. (Здесь надо пони-  
мать, что исключается порок, так сказать, де-факто, но остается "запрограмми-  
рованность", побуждающая к нему).

Таким образом, "употребление" в цепи формулы является – доминантой. Варь-  
ирование модели "запрограммированности" от максимума к минимуму и до ну-  
ля создает "раскачку" всей формулы, когда ее звенья соответственно меняют  
свои функции в сторону ослабления, вплоть до распада формулы.

Допустим, что заядлому табакокурильщику со стажем врачи сообщили о со-  
здавшемся у него критическом положении из-за табакокурения, продолжение  
которого приведет к раку или облитерирующему эндартерииту с ампутацией  
ноги. Боязнь смерти, операции, потерять ногу приведет к тяжким раздумьям,  
анализу всей жизни и сложившейся ситуации, что поможет осознать частично  
или полностью, вздорность ранее внушенной информации о табакокурении и  
значит в той или иной степени снятию вредной "запрограммированности", и за-  
висимый либо ограничит табакокурение, либо бросит курить, что, безусловно  
поколеблет устойчивость или исключит "установку" и "привычку", ограничит  
или исключит "употребление".

Дальнейшее целенаправленное аргументированное и правдивое воздействие  
родных, врачей, близких на сознание зависимого о вредности табакокурения,



нуждения еще одна огромная сила, несущая в себе уверенность, и имя ей - культура.

*А. Камю.*

Камю, Альберт  
(1913-1960) – французский писатель и философ.

Трезвость должна быть культурнее, а культура – трезвее.

*А. Маюров.*

Маюров Александр Николаевич (р. 1951) – русский публицист, педагог.

как правило, способствует полному снятию "запрограммированности" и устойчивости отказа от табакокурения.

Что же произойдет в этом случае? Поскольку все звенья цепи формулы в результате развития порока порождаются нижестоящими звеньями, которые являются как бы родительскими, а воздействие вышестоящего звена является только, функциональным, то, как явствует из формулы, звено "запрограммированность" не имеет родительского звена и является самостоятельным, изначально родительским, возникающим в результате искаженной информации и все время побуждающим к пороку, а значит, и формированию формулы. Таким образом, оно оказывается фундаментальным, и исключение или разрушение этого звена приводит к утрате устойчивости всей цепочки формулы и распаду ее, а значит, исчезновению порока. Как известно, любое строение без фундамента разваливается.

Из всего сказанного исходят следующие выводы:

1. Два верхних звена формулы ("привычка" и "установка") являются наименее устойчивыми, и их ослабление или даже исключение порока не исключают.
2. Доминирующим звеном формулы является "употребление", которое физиологически осуществляет возникновение и развитие порока, вырабатывая условный рефлекс. Исключение его исключает физиологический фактор порока.
3. Фундаментом формулы, является "запрограммированность", которая побуждает к возникновению и развитию порока, однако исключение ее приводит к распаду всех звеньев формулы, а значит, исключению не только порока, но и побуждающих факторов.

Это значит, что любой социальный порок, развившийся у человека, может быть устойчиво исключен только снятием "запрограммированности", несмотря на происшедшие у него функциональные и даже органические изменения.

Вышеизложенное для наглядности можно сравнить с деревом, представив его как модель порока. Если считать корни - "запрограммированностью", ствол - "употреблением", ветки - "привычкой", а зеленую крону – "установкой", то совершенно очевидно, что лишение дерева зеленых листьев и даже всех веток в той или иной мере приведет к ухудшению состояния, но дерево не погибнет и более того через некоторое время появятся новые ветки и зелень. Но если начать пилить ствол сверху вниз, то чем ниже распил, тем хуже оно будет восстанавливаться. Если же у крепкого, здорового дерева удалять все корни, то оно сразу же погибнет и более того свалится на землю. Конечно, настоящее сравнение весьма относительно и далеко не является моделью формулы.

### Статистика о табакокурении

- При вытравливании 20 сигарет в день курильщик дышит воздухом, загрязненность которого превышает гигиенические нормы в 580-1100 раз.
- Табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет.
- Из 100 больных туберкулезом 95 - курильщики.
- По данным американских ученых, человек, вытравливающий ежедневно 1,5 пачки, за год получает дозу облучения, равную 300-разовому просвечиванию на рентгене.

- У курильщика рак легких встречается в 30 раз чаще, чем у некурящих, рак гортани - в 5 раз, рак мочевого пузыря в 2,7 раз чаще. У курильщика может развиваться рак губы, языка. Коронарные сосуды (артерии, питающие мышцу сердца) у курильщика постоянно спазмированы, сужены, что затрудняет приток крови.
- При вытравливании пачки сигарет в организм поступает более 400 мл угарного газа, что приводит к снижению наполовину кислорода, поставляемого к сердечной мышце.
- Если человек курил 30 лет, то он уже убил человека и заразил табачнокурительной программой более 10 человек.
- 1-2 затяжки достаточно для того, чтобы насытить организм человека никотином. Остальные затяжки он делает по привычке или от жадности.
- Табачный приступ длится от 2 до 5 минут. Поэтому в это время нужно переключить свое внимание: занять себя физическими упражнениями, воспользоваться черемуховыми палочками, семечками, конфетами.
- По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый 3-й умирающий в мире – жертва алкоголя, а каждый 5-й - жертва табака.
- Курильщик укорачивает свою жизнь ежедневно на 15 минут или на 10-15 лет.
- По данным Организации Объединенных наций, 98% алкоголиков в мире начали с курения, в год образуется 2,5 млн. тонн окурков, при травлении 20 сигарет в день за год легкие прокачивают от 0,8-1 кг табачного дегтя.
- 90% больных, перенесших инфаркт в возрасте моложе 40 лет - курильщики. Среди больных раком гортани курящие составляют 80-96%. Среди больных раком полости рта - 90% курящие.

- Если в семье травятся табаком оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами курили по 80 сигарет в год.
- По данным радиолога Зубовского Г. А., травление табаком с 12 лет делает весьма вероятным развитие рака легких к 40 годам. Случаи внезапной смерти от острого инфаркта у мужчин моложе 40 лет связаны табакотравлением. В составе табачного дыма присутствует радиоактивный полоний с атомным числом 210, что, по мнению английских ученых, является первопричиной рака легких.
- Врачи доказывают, что никотиновая интоксикация в детском и юношеском возрасте является одной из главных причин мужского бесплодия.
- Среди курильщиков стенокардия встречается в 13 раз чаще. Приступы, приводящие к внезапной смерти, у курящих бывают в 4-5 раз чаще, чем у некурящих. Инфаркт миокарда поражает курильщиков в 12 раз чаще, чем некурящих, язва желудка – в 10 раз, рак почек – в 5 раз, глаукома – в 3 раза чаще.
- Каждый 7-й курильщик страдает от облитерирующего эндартериита ("мужская хромота") – сужение просвета сосудов в нижних конечностях, приводящее к гангрене и ампутации ног.
- Среди больных раком легких в разной форме – 95% курильщиков. Смертность от рака легких среди курящих в 20 раз больше.

### **Вопросы и задания**

1. Подсчитать сумму денег, потраченную табашником за всю жизнь на табак.
2. Написать сочинение "Мой самый страшный час встречи с табаком".

3. Утром, вечером облиться холодной водой по "Детке" П. К. Иванова, освоить и другие ее правила.

4. Написать работу "Моя программа по избавлению населения от табачной эпидемии".

### Домашнее чтение

#### **Открытое письмо курящей девушке**

академик Ф. Углов

Сотня людей я уже прооперировал по поводу рака легких. И сотням, я не оговорился, сотням я вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать...

Обобщая полувековой опыт врача, я написал книгу "Сердце хирурга". Там ты сможешь прочитать скорбные строки, вызванные моим отчаянием. Нет для хирурга ничего хуже, нежели отказать больному, признав свое бессилие. Я признавал это, отступая перед многолетними курильщиками.

Теперь наступило время массового поступления на операционные столы женщин-курильщиц. Нет, я тебя не пугаю. Курение - дело добровольное. Только раз мы начали говорить, позволь высказать тебе свое мнение, чтобы твое отчаяние впоследствии не разрываю мое сердце.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдавших от того, что они не смогли бросить эту пагубную привычку. Жалобы одинаковые и начинаются с невинной просьбы: "Что-то у меня с легкими..."

Так и у тебя после 10-15 лет курения возникает бронхит курильщика, и ты начинаешь кашлять. И просыпаться ночью, чтобы выкурить сигарету

Недавно мой знакомый обратился с такой же просьбой. Договорились о встрече. Он пришел через несколько месяцев. Когда на операционном столе мы вскрыли грудную клетку, оказалось, что все проросло мета-

стазами, я ничем не слог ему помочь... Трудно знать, что умирает больной. Еще труднее знать, что умирает твой близкий товарищ.

В этих строках, обращенных к тебе, будут слова и цифры, найденные моими единомышленниками, но только я – хирург – представляю, что стоит за этими цифрами и процентами...

Я не буду утверждать банальные истины о том, что капля никотина убивает лошадь. Не буду говорить о том, что 20 выкуренных сигарет сокращают жизнь на 8-10-12 лет. Ты молода, и твоя жизнь кажется тебе нескончаемой.

По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только 20. И что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком легких в 30 (!) раз чаще, чем некурильщики, хотя рак на 95-98 процентов зависит от курения, что средний возраст умерших от сердечных приступов 67 лет, а у курильщиков – 47.

Что такое 20 лет разницы, когда тебе только 20 и все еще впереди?

С огромным огорчением для себя я вижу, как девочки покуривают возле школы, зажав сигарету в кулак. Они научились курить, взяв пример с пионервожатой... Что в студенческом общежитии девушки собираются, чтобы покурить и поболтать о замужестве.

Социологи провели анонимную анкету, в которой один из вопросов был: "Почему вы курите?" 60 процентов девушек ответили: "Это красиво, это модно". А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. А как мальчики относятся к этому?

Было опрошено 256 юношей. Им предложили 3 варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос, первый: в твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься? 41 процент ответили – положительно, 17,4 - безразлично, 41,6 - отрицательно.

Вопрос второй: девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься? 1 процент ответили - положительно. 15 - безразлично, 84 - отрицательно.

Вопрос третий: хотел бы, чтобы твоя жена курила? Буря протестов! Из 256 только двое сказали: им все равно. А все остальные категорически возразили. Вот так-то!

Я теперь попробую нарисовать твое будущее, как оно представляется мне. От курения у тебя станет сиплым голос, постепенно почернеют, портятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Запах изо рта курящей неприятен. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями от того, что, всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих ровесниц.

Чем раньше ты начнешь курить, тем опаснее для тебя воздействия ядов табачного дыма. И, если ты пристрастишься к курению задолго до того, когда в тебе начнутся возрастные изменения, тем медленнее будет идти развитие организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, а содержание кислорода понижается за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом - одним из компонентов табачного дыма.

При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен - стопроцентный канцероген ("канцер" на латыни - рак).

Американские исследователи установили, что в табачном дыме при сгорании табака обнаружено значительное количество полония-20, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет ты

получишь дозу облучения в 7 раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин – это наркотик! Таково мнение высшего органа мировой медицины – Всемирной организации здравоохранения. Он на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее никотин нарушает деятельность нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Давно доказано, что ты будешь болеть в 3-4 раза больше в сравнении с некурящими подругами. Неотвратно придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягостное пребывание.

Но давай поговорим о другом. Ведь женщины - это продолжательницы рода. А злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением после курения является преждевременное прерываний беременности до 30 недель. У курящих это случается в 2 раза чаще. Чаще у них и недоношенность плода, и меньший вес новорожденного, и патология при родах. Курение крайне отрицательно влияет на развитие новорожденного. И может прийти день, когда врачи скажут тебе: "К сожалению, вы уже никогда не сможете родить".

Сейчас тебе это трудно понять. Но в моей практике были сотни случаев, когда женщины готовы были на все, на любые операции, на любые жертвы, лишь бы родить ребенка. И поверь, ты не будешь исключением. Природа создала тебя, чтобы ты была матерью, и природа заставит тебя иметь детей, заботиться о них, жить ими.

Сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. А когда тебе скажут, что у тебя не будет детей, то и мужа. Он может уйти к более до-

стойной, чем ты, только за счастье называться отцом, потому что настоящие отцовские чувства не менее сильны, нежели материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай: установлено, что стоит беременной женщине закурить сигарету, как через несколько минут никотин (через плаценту) поступает в сердца и мозг еще не родившегося ребенка. И этот яд разрушает мозг и сердце. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, значительно отставали в своем физическом и умственном развитии.

И все время ваш ребенок будет болеть. Его ждет и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они - в тебе. Если ты курила папиросу в коридоре, на площадке, даже крошечной доли дыма, попавшей в комнату, будет достаточно для твоего ребенка.

У курящей матери 100 процентов детей курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, самую ласковую, самую добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начинает курить. А это значит, что ты заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения, которые ожидают тебя.

Вспоминается такой случай. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он ночью умер. Вскрытие показало, что у него было больное сердце от того, что он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился "досыта".

В семье, где курили родители, начинают курить 67 процентов мальчиков и 78 процентов девочек. Возможно, ты одна из них.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 процентов курящих детей сохраняют эту привычку, и став взрослыми.

Уже установлено, что если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь.



А теперь мне бы хотелось знать, зачем ты куришь? Наверное, думаешь, что ты красивее. Нет. Это минутное удовольствие - видеть со стороны себя с сигаретой, зажатой между пальцами.

И пожалуйста, не ссылайся на примеры артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. С полной ответственностью я утверждаю - это безнравственно! И только потому, что герои и героини экранов становятся образцами, для тебя и для таких, как ты. Пусть в жизни они и позволяют себе курить - это их личное дело, но показывать это миллионам телезрителей означает полную безответственность людей, которые готовят, ставят и утверждают эти фильмы.

И твоё увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а преступление перед собой. Да, да, ты можешь написать себе три слова: "Курение - медленной самоубийство".

По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы ежегодно теряем 500 000 людей! В их числе можешь оказаться и ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые.

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь выкрикнуть: "Если так все ужасно, зачем продают сигареты и папиросы в таком изобилии и ассортименте?" Согласен с тобой. Да, организации, стимулирующие развитие табачной промышленности, считают, что народное хозяйство получает большую выгоду. Однако это иллюзия. Страна и народ теряют от табака много больше, чем приобретают.

Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: "Курение или здоровье? Выбирайте, сами!"

Я, врач, и обязан тебе предложить то же.

*Из книги "Ты и я". – М.: Высшая школа, 1989,*

**Литература:**

1. Александров А. А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте. – М.: Медицина, 1987.
2. Александров А. ., Прохоров А. ., Александрова В. . Организация профилактики курения среди детей и подростков. // Здоровье Российской Федерации, - 1992. - с. 18-21.
3. Казьмин В. Д. Курение, мы и наше потомство. - М.: Советская Россия, 1989.
4. Коростылев Н. Б. От А до Я. - М.: Медицина, 1987.
5. Курение и здоровье (Материалы МАИР). Под ред. Д. Г. Зарадзе, Р. Пето. – М.: Медицина, 1989.
6. Радбиль О. С., Комаров Ю. М. Курение. - М.: Медицина, 1988.
7. Здоровье мира. - 1980. - Февраль-март. - с. 38.
8. Методы, формы и средства антитабачного воспитания школьников и студентов (методические рекомендации). - М.: ЦНИИСП, 1986.
9. Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИД (курс лекций с программой). - М., 1991. - 232с.
10. Пятилетний план действий. Европа без табачного дыма! ВОЗ, Европейское региональное бюро. - Копенгаген, 1988.
11. Спасибо, не курю! – М.: "Молодая гвардия", 1990.

## Урок 11

### "Да здравствует чистый воздух!"

#### На этом уроке ты:

- узнаешь сведения о так называемом табачном энергетическом вампиризме;
- практически доказываешь, как и чем опасен табак (с помощью приборов);
- организуешь тестирование своих друзей и родных.

#### Основные понятия темы:

- курительная ситуация;
- травление табаком;
- стадии никотинизма.

#### КУРИТЕЛЬНАЯ

**СИТУАЦИЯ** – жизненная ситуация, в которой человек курит табачные изделия.

Три формы поведения человека в ку-

По данным великого русского ученого Александра Леонидовича Чижевского, выкуривая всего одну сигарету табашник убивает ионы кислорода на площади в 450 квадратных метров на этаже, где сам находится, и по 150 квадратных метров этажами выше и ниже. Про эти ионы мы много говорить не будем – ты, надеюсь, слышал о них. Но тут вот такая тонкость. Буферный кислород (эти самые ионы) содержится в атмосфере в очень небольших количествах - всего полтора процента, но он как раз и выполняет роль, образно говоря, буфера, мешая самому кислороду, как пороху, мгновенно вспыхивать и сгорать. Так вот, Чижевский предостерегал: уменьшится количество буферного кислорода на полпроцента - и жизнь на планете завянет. Сегодня человечество много делает для того, чтобы количество этих самых ионов кислорода сократить в атмосфере даже больше, чем на полпроцента.

Наибольший вклад в это опасное дело вносят отнюдь не промышленные гиганты-монстры, а табашники, ежегодно сжигающие на нашей планете свыше 12 миллиардов папирос и сигарет: это  $12 \times 10^2$  - вот какая астрономическая цифра!

Когда-то Гитлер в своей книге "Моя борьба" писал: "Им, славянам (читай - россиянам) никаких прививок, никакой гигиены: только водка и табак!" Как бы поразился фашистский изверг узнай он, как его доктрина претво-

рительной ситуации:

- 1) курит;
- 2) воздерживается по тем или иным причинам от курения;
- 3) курительная ситуация для человека – абсурд (она для него не существует).

**ТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ** - это высасывание энергии из наших детей.

Сокращение биополя человека:

- от табака - 25%,
- от алкоголя - 50%,
- от других наркотиков - 70%.

**ПЕРВАЯ СТАДИЯ - (курежка)** Курильщик имеет устойчивую привычку к закуриванию табачных изделий в курительных ситуациях, но потребность в курении слабо выражена. С каждым днем потребность усиливается, ку-

рена в жизнь "Только водка и табак!" - вдумайтесь в смысл этой фразы, дорогие друзья! И задайтесь вопросом: ну почему они там – "за бугром", радеют о трезвом, бестабачном образе жизни, а у нас слова "трезвость", "некурение" вызывают, к сожалению, ярость или насмешку у многих. Да и не только у них. Мы беседовали со многими педагогами, выступали в некоторых передачах с беседами о здоровом образе жизни, писали материалы в газеты и журналы. С каким трудом проходило все это!

Рассмотрим ситуацию на энергетическом уровне членов этой семьи. Условно примем энергетику каждого за 100 процентов. Мы не будем сейчас подробно рассказывать о том, на какие виды деятельности и сколько тратится жизненной или психической энергии, поскольку речь идет непосредственно о вредном воздействии табакокурения на человека и его близких. Так вот, табашник-отец, высмолив вонючую заразу, заставляет организм работать в экстремальной ситуации, все внутренние ресурсы мобилизуются для того, чтобы как можно быстрее вывести из организма более четырех тысяч видов вреднейших веществ, являющихся составными частями табачного дыма. Причем около восьмидесяти из них представляют собой канцерогенные вещества (от латинского "cancer" – рак), а двенадцать являются коканцерогенными, то есть непосредственными возбудителями раковых заболеваний. Ну, да об этом позже. Пока хотим лишь еще раз напомнить об экстремальном режиме работы всего организма, пытающегося сделать все возможное

рильщик ее в состоянии преодолеть и самостоятельно стать воздержанныком. Курение за компанию превращается в привычку.

## **ВТОРАЯ СТАДИЯ НИКОТИНИЗМА**

**(жажда)** Потребность в курении значительно возрастает. Курильщик не в состоянии справиться с ней, хотя предпринимаются попытки бросить курение. Курильщик имеет свои плановые курения, он может курить в одиночестве. Неудовлетворение желания закурить вызывает психологическое страдание, ощущение дискомфорта, неустроенность, состояние беспокойства, нервозность, подсаживание в области желудка. Появляется утренний никоти-

для того, чтобы как можно быстрее всю эту ядовитую смесь вывести вон, не допустить заражения клеток канцерогенами, вовремя отбраковать уже зараженные клетки и избавиться от них. На подобную титаническую работу организм тратит не менее четверти жизненной энергии. Ну, а если количество высмоленных сигарет помножить на эти четвертушки, станет ясно – вся энергия должна уходить на борьбу с ядовитым табачным дерьмом!.. К счастью, наш организм умеет восполнять потери за счет забора космической энергии. Но ведь и эти механизмы требуют энергетических затрат, да и остальные виды деятельности человека сопровождаются энергетическими потерями.

А если, как подсчитали каунасские ученые, табашник тратит на мнимое удовольствие, заключающееся в самоотравлении себя ядовитой табачной смесью, не менее 25 процентов энергии, то каким образом он восполняет свои потери, если добавить сюда энергетический расход на пищеварение - около 40 процентов, а к нему и энергозатраты на выполнение работы, процесса ходьбы, словесного общения, выведение шлаков и прочих отходов? И вот получается, что папаша новорожденного человечка, чья энергетика гораздо выше, чем у мамы, которая также постоянно тратила свою энергию, ворвется в единое энергетическое поле (мама - малыш), независимо от своего желания, восполняя за его счет собственную утраченную энергетическую!..

**Запомните:** члены семьи на энергетическом уровне дей-

новый абстинентный синдром и потребность курения натошак.

### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ НИКОТИНИЗМА**

**(курительный запой)**

Потребность в курении настолько ярко выражена, что курильщик не способен даже на сутки прекратить курение. Развивается табачная наркотическая зависимость.

Утренний никотиновый синдром ярко выражен, курение "натошак" становится обязательным. Воздержание от курения вызывает психологическое страдание, нервозность, физические недомогания, организм мучается. У курильщика появляются курительные болезни органов дыхания, кровеносных сосудов,

как сообщающиеся сосуды. Все проходили в школе закон, сообщающихся сосудов? Помните, да? Вот и получается, что табашник-отец, помимо своей воли, чаще всего даже не догадываясь об этом, является энергетическим вампиром для своих самых близких людей, своего же ребенка, наконец.

Понаблюдайте за подобным папашей (а на его месте могут быть и мамаша, и дедушка, и бабушка). Усталый и раздраженный, он постепенно, как говорится, обмякает, а закапризничавший было малыш начинает засыпать. Муж жене показывает: гляди, мол, какой я - побаяюкал, понянькался, и вот уже спит маленький!.. Но только нехороший этот сон, поскольку вызван он слабостью от энергопотерь...

Грядут следующие поколения, которые унаследуют у табашников еще большую степень иммунодефицита, о чем сейчас ярко свидетельствует все более распространяющийся СПИД. Жаль, ученые не публикуют результатов исследований, свидетельствующих о связи табакокурения с возникновением иммунодефицита.

Соколову Ю. А. лишь раз довелось в одном очень серьезном институте, в кабинете директора, ознакомиться с маленькой брошюрой, где приводились данные исследований по факторам риска среди табашников Москвы, а на обложке стоял гриф "ДСП" (для служебного пользования). Из этого уникального труда он почерпнул данные - в процентном исчислении о курильщиках столицы, что, впрочем, характерно для всей России. Так вот, установлено, что более 70 процентов взрослого населения

сердца, головного мозга и т. д.

### **Пометки на полях**

Энергия - вот вечное наслаждение.

*У. Блейк*

Блейк, Уильям  
(1757-1827) – английский поэт и художник.

В жизни народа, как в жизни человека, существуют периоды энергии - это всем известно; но от воли человека зависит воспользоваться ими мгновениями силы или убить их в сладострастии и пороках; когда свое время пройдет, тогда тщетны все усилия, дабы произвести, что было бы легким в минуты энергии.

*В. Одоевский.*

Одоевский Владимир  
Федорович  
(1803-1869) – русский писатель.

Среди тайн, которые становятся тем

Москвы являются табашниками.

Для сравнения приведем другие цифры. Во время зимней Олимпиады 1992 года средства массовой информации сообщили: в США курильщики составляют 25 процентов взрослого населения. А еще недавно в статистических справочниках 1980-1981 годов сообщалось, что в Америке было 48,7 процента курящих граждан страны. Представьте, какой резкий скачок нации к всеобщему оздоровлению!

Теперь мы хотим предложить вам несложный опыт с простейшей пружинкой, которую вы только что приобрели в магазине. Пружинка эта новая. Вы ее растянули и отпустили. Скажите, вернется ли она в исходное положение? Конечно, нет. Произойдет пусть незначительная, но деформация. Еще раз тяните и отпустите. Что произошло? Правильно, еще на несколько долей миллиметра она вновь растянулась, деформировалась. В конечном итоге, при постоянном процессе сжатия-разжатия, эта пружинка либо лопнет, либо полностью растянется, перестав выполнять предназначенные ей функции... А ваши некогда эластичные сосуды? Разве не то же происходит с ними? Добавьте сюда футеровку – оседание шлаков и других гадостей на стенки сосудов. Что получится? Ваша уникальная кровеносная система превратится в хрупкие, ломкие трубопроводы, которые уже не восстановить.

Поэтому, пожалуйста, постарайтесь сохранить то, что имеете сегодня, потому что завтра может наступить критический момент – и ваши сосуды не выдержат.

темнее, чем больше о них думают, останется всегда одна абсолютная истина: мы находимся перед лицом бесконечной и вечной Энергии, из которой все происходит.

*Г. Спенсер.*  
Спенсер, Герберт  
(1820-1903) – английский философ, социолог и психолог.

Только соединив в одном фокусе энергию нашего духа, только превратив все наше существо в одну единственную силу, мы даем этой силе крылья и искусственным образом доводим ее гораздо дальше тех пределов, которые ей как будто поставила природа.

*Ф Шиллер.*  
Шиллер, Иоганн Кристоф Фридрих  
(1759-1805) – немецкий поэт и

Тут уместен повтор о "традиционной" болезни курильщика, облитерирующем эндартериите. Суть заболевания состоит в заращении просвета в сосудах конечностей. Та самая футеровка. И до тех пор, пока табашник не перестанет заниматься самоотравлением ядовитым дерьмом, никакое лечение ему не поможет.

Еще раз напоминаем о симптомах болезни табашника – облитерации. Не испытываете ли вы зябкости ног? Не бывает ли у вас онемения конечностей? Не замечали ли вы на конечностях побеления кожи? Нет ли у вас так называемой перемежающейся хромоты?

Если нечто подобное вы у себя обнаружили, необходимо срочно отказаться от "дружеских объятий" табачного смрада, как говорится, еще вчера, в крайнем случае – прямо сейчас, потому что завтра уже может быть поздно.

Вспомните прекрасного актера Павла Луспекаева (таможенника Верещагина). Какого замечательного актера не стало! И все – из-за дрянной травяной набивки, завернутой в бумажную трубочку...

Мы заметили одну особенность. Более молодые наши слушатели и слушательницы на наших лекциях частенько смотрят на более старших табашников, рассказывающих о своих недомоганиях и прочих страданиях, связанных с табачной привязанностью. Им, молодым, кажется, что их-то минует сия горькая чаша, ведь они неприятных ощущений от дружбы с табачной заразой пока не испытывают.



драматург.

### **Рекомендации учителю**

В результате данного занятия учащиеся должны уметь описать физиологические последствия курения и влияние табачной смолы на живую ткань.

Задача - продемонстрировать учащимся, что смолистые вещества немедленно проникают в рот и легкие. Учителю нужно иметь необходимое оборудование, изготовить прибор для курения. Если время ограничено, подготовьте прибор заранее. Используйте его для наглядной демонстрации.

**ЧТО НЕОБХОДИМО:**

- Прозрачная пластиковая бутылка из-под моющего средства с колпачком,
- Трубка с сигарету длиной 5-7,5 см,
- Шарик из ваты,
- Пластилин,
- Сигарета (лучше без фильтра),
- Спички,

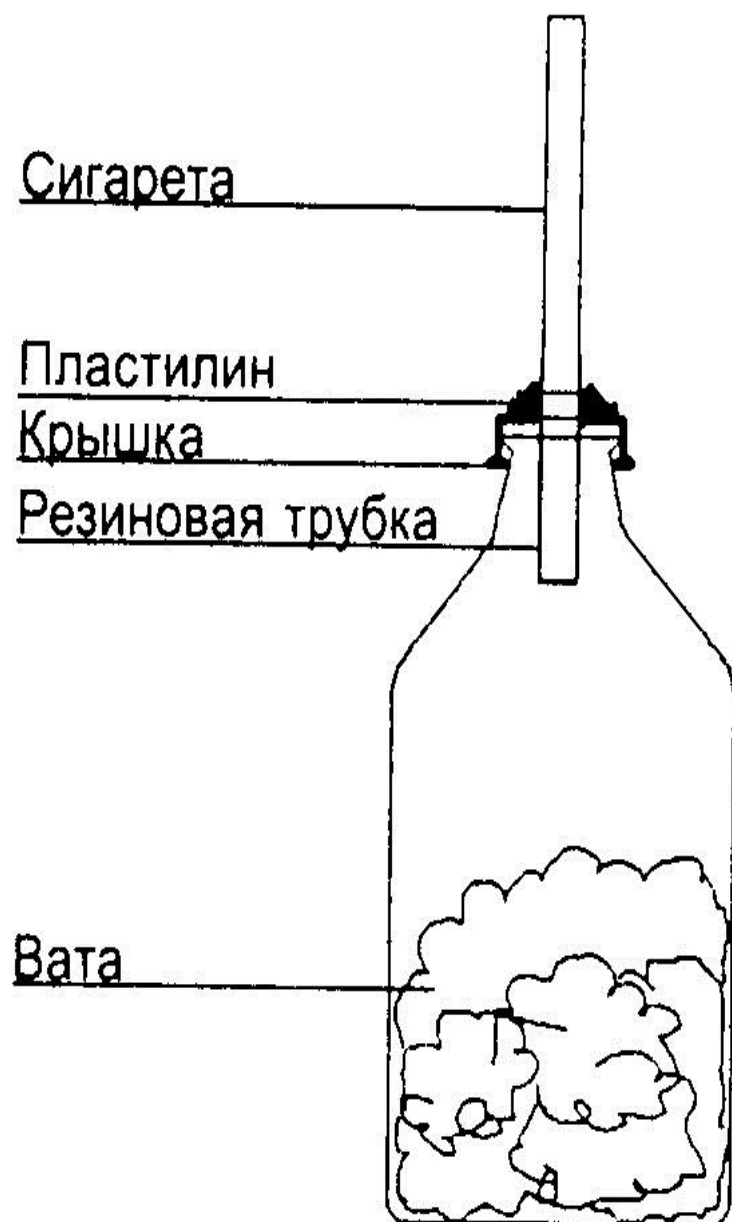


Рис. 1. **Бутылка**

### ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ:

В крышке проделайте отверстие размером с диаметр трубки.

Вставьте трубку и замажьте отверстие пластилином.

Вставьте ватный шарик в отверстие с одного конца трубки, сигарету - с другого.

Наверните крышку.

Сжав бутылку, выдавите из нее воздух.

Зажгите сигарету и начните медленно и равномерно ослаблять давление на бутылку.

### ВЫВОДЫ ИЗ НАБЛЮДЕНИЙ:

Как выглядит ватный шарик после эксперимента?

Как выглядит бутылка?

Как вы думаете, какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность ваших легких?

### ПРОДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

Потрите ватным шариком стебель нескольких растений. Посмотрите, что произошло с растениями.

Материал этот можно несколько усложнить и предложить ученикам разработку профессора А. А. Александрова с "курящей куклой".

Покажите школьникам плакат с изображением человека. Попросите назвать те органы, на которые курение оказывает немедленное воздействие. Спросите, каким образом табачный дым действует на те или иные органы (зубы желтеют, портятся; глаза - слезятся; волосы - приобретают неприятный запах; легкие - загрязняются табачными смолами, темнеют; сердце бьется чаще; сосуды - суживаются, затрудняется кровоток).

Покажите школьникам на плакате сердце. Объясните, что это важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь и доставляющая ее по всем органам и тканям. Поясните, что табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем ему положено в норме.

Задайте школьникам простую арифметическую задачу:

*сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего вынуждено делать на 5 - 10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?*

После того, как школьники дадут правильный ответ, объясните им, что поскольку сердце курильщика изнашивается быстрее, чем сердце некурящего, оно больше подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие.

Покажите на плакате сосуды. Объясните, что у курящих они сужены и сердцу труднее проталкивать кровь через них, из-за чего ему приходится выполнять дополнительную работу.

Покажите на плакате легкие. Скажите, что у некурящих легочная ткань эластичная, светлая. В легких происходит насыщение кислородом крови, поэтому они являются одним из важнейших органов. Что же происходит с легкими при курении?

Продемонстрируйте опыт с "курящей куклой" следующим образом.

Поместите небольшой кусочек ваты в утолщение прозрачной трубки. Вставьте в мундштук сигарету и зажгите ее. "Выкурите" сигарету до конца с помощью резиновой груши (не торопитесь закончить опыт в противном случае эффект не будет очень наглядным). Затем извлеките вату из трубки, разверните и покажите школьникам изменение ее цвета. Обязательно пройдите по рядам и дайте каждому понюхать вату - это значительно усиливает воздействие.

Объясните школьникам, что в опыте они видели воздействие лишь одной сигареты на "легкие" куклы, тогда как курильщик выкуривает много сигарет, и его легкие выглядят значительно чернее и запахом от них еще сильнее.

В заключение занятия можно показать слайды, демонстрирующие действие никотина и угарного газа на организм. Объясните школьникам, что при длительном воздействии этих компонентов на человеческий организм развиваются сердечно-сосудистые и бронхолегочные заболевания.

### Описание наглядного пособия "курящая кукла"

Наглядное пособие "курящая кукла" опробовано в ряде школ г. Москвы. Оно предназначено для:

- 1) наглядной демонстрации действия табачного дыма на легкие курильщика;
- 2) демонстрации низкой эффективности сигаретного фильтра, который способен задерживать лишь небольшое количество (около 20%) вредных компонентов табачного дыма;
- 3) вызывания реакции отвращения у детей на запах и вид продуктов курения табака.

Чтобы изготовить пособие "курящая кукла" (см. рисунок), необходимо иметь детскую куклу среднего размера, резиновую грушу, кусок ваты, одноразовую систему для внутривенного переливания растворов (или просто систему прозрачных трубок), сигарету с фильтром и спички.

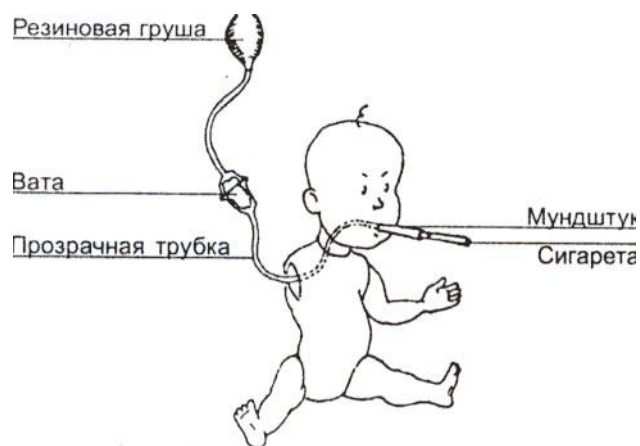


Рис. 2. Курящая кукла

Демонстрировать опыт следует в специально оборудованном помещении (кабинета физики, химии, биологии) или в теплое время года, чтобы иметь возможность сразу после проведения опыта проветрить помещение.

Вату следует поместить в стаканчик одноразовой системы переливания или в прозрачную трубку, если система переливания отсутствует.

В начале опыта учитель просит учеников представить, что подобно тому, как сигаретный дым проходит через вату, он проходит и через легкие курящего человека.

### **Измените привычное и запомните:**

курить - **травиться,**

курилка - **травилка,**

сигарета - **мерзопакостная соска,**

пачка сигарет - **карманный Чернобыль.**

Ответьте на следующие вопросы "Верно" - "Неверно"!

1. Одна из главных причин, почему подростки курят, чтобы "быть как все".
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает один литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

6. Одной пачки сигарет вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление и нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.

8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.

9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превращается в привычку.

### **Статистика о табакотравлении**

- При табакотравлении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают; 25% поглощает сам курильщик; 50% отравляют воздух в помещении;
- В атмосферу выделяется 500000 тонн оксида углерода, 720 тонн синильной кислоты, 108000 тонн никотина, 384000 тонн аммиака.
- Жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержит больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком.
- Организм некурящих людей не вырабатывает адаптационной способности сопротивляться табачному яду, поэтому они к нему очень чувствительны. Массовое отравление способствует возникновению развитию и ухудшению течения заболеваний более 1/3 населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека.

- Если не принимать на работу курильщиков, можно сэкономить:
- 10% - на зарплате;
- 30% - на выплате страховок по болезням и пожарам;
- 50% - на амортизации мебели;
- 50% - на уборке помещений;
- 75% - на выплате пособий по нетрудоспособности.
- Длительность "перекура" при умножении на количество сигарет и 5 рабочих дней дают 500 минут в неделю - 1 рабочий день в неделю 1 курильщик "прокуривает".
- Стоимость табачных изделий, ежегодно потребляемых в России, составляет более 8 млрд. долларов США. Эти огромные ресурсы образуются за счет потерь жизни и здоровья людей. Они используются в целях защиты табачных доходов, для пропаганды курения и блокирования мер по его ограничению. Интересно сопоставить, что отечественный рынок лекарств в розничных ценах оценивается в 2,5 млрд. долларов США.
- По данным ФСНП в 1999 году в бюджет было собрано акцизов с табачных изделий немногим более 2 миллиардов рублей, или 10% от того, что должен дать казне табак. Профессор А. Портнов полагает, что в 2000 году планировалось получить от табачной отрасли в бюджет 3 миллиарда рублей (100 миллионов долларов США), при емкости табачного рынка страны более четырех миллиардов долларов США. Стоимость основных фондов табачной промышленности – 900 миллионов долларов США, число работающих в отрасли – 15 тысяч человек, на оплату труда которых приходится не более 50 миллионов долларов США в год. Таким образом, чистые доходы табачников составляют не менее двух миллиардов долларов США в год, из которых государству достается лишь 5%. При этом два миллиарда долларов – это стоимость

обеспечения человеческих условий, обучения и воспитания двух миллионов беспризорных детей в России.

- Нелепое пристрастие – курение – поразило в мире около 1,1 миллиарда людей в возрасте старше 15 лет. 72% курящих (к 2025 году эта доля вырастет до 85%) – жители развивающихся стран. Более четверти (!) курящих убивает табак, смерть курильщиков наступает преждевременно. Курение сокращает продолжительность жизни человека в среднем на 25 лет, снижает качество жизни, делает человека несчастным. Табак убивает человека постепенно, обычно от начала курения до развития смертельных болезней и смерти проходит 20 лет и более. В мире от курения погибает 3,5 миллиона человек в год, и к 2025 году число смертей может возрасти до 10 миллионов в год. Таким образом, в ближайшие 30 лет от табака могут умереть более 100 миллионов жителей планеты, если не бороться с табачным бизнесом.

### **Токсичность табака**

Составные части	Количество	Эффект
Твердые частицы	15-49 мг	Т, ЧК
Окись углерода (СО)	10-23 мг	Т
Никотин	1-2,5 мг	Т
Ацетальдегид	0,5-1,2 мг	ЦТ
NO <sub>3</sub>	500-600 мкг	Т
Цианистый водород	400-500 мкг	ЦТ, Т
Катехин	140-500 мкг	КОК
Ацетон	100-250 мкг	ЦТ
Муравьиная кислота	80-600 мкг	ЦТ
Фенол	60-140 мкг	ИВО
Аммиак	50-130 мкг	Т

Акролеин	50-100 мкг	ЦТ
Бензол	20-50 мкг	ЧК
Формальдегид	5-100 мкг	ИВО
Акрилонитрил	3,2-15 мкг	К
2-нитропропан	0,2-2,2	К
Карбазол	0-1 мкг	К
Полоний 210 (Po <sup>210</sup> )	0,2-0,3 пКи	Т, М

Т - токсичен, ЧК - человеческий канцероген, КОК коканцероген, ЦТ - целиотоксическое вещество, ИВО - инициализирующее возникновение опухолей, К – канцероген, М - мутаген.

### **Вопросы и задания**

1. Кому и почему я хочу помочь избавиться от табачного самоотравления?
2. Все ли я делаю для укрепления своего здоровья?
3. Отношение к курильщикам.
4. Проясненность сознания по табачной проблеме.
5. Мысли о курении в настоящее время во сне, во время работы, во время отдыха, во время волнения.
6. Физическое и психическое самочувствие в настоящее время.
7. Чем опасно курения для вас, ваших близких? Насколько меньше живут жены курящих мужей?
8. Умею ли я радоваться новому дню, утру, восходу и заходу солнца и т. д., улыбке родных и близких?
9. Уважаю ли я себя? Почему?
10. Если бы жизнь начать сначала, то... (продолжите изложение данной мысли).
11. Организуй тестирование друзей и родных.



### Домашнее чтение

Рубрика "Дорогая Яна" дает советы тем, кто пишет о своих трудностях, связанных с курением. Здесь представлены недавно пришедшие в ее адрес письма. Помогите Яне вначале ответить на первые два, а затем на оставшиеся 3 письма.

Дорогая Яна!

Я и мой друг имеем серьезные намерения. Мы даже пару раз говорили о том, чтобы пожениться. Нам повезло в том, что наши мнения во многом совпадают. Но когда мы заговорили о детях, мы чуть-чуть поспорили. Дело в том, что мы оба курим. Я знаю, что это может нанести вред мне и будущему ребенку, поэтому я решила бросать, и мой друг меня целиком поддерживает. Однако, он считает, что его курение не принесет вреда никому. Прав ли он?

С уважением. Будущая Мама

Дорогая Яна!

Мне четырнадцать лет. Моя мама и мой старший брат курят, и я тоже решил попробовать. После первого раза меня стошнило, в следующий раз у меня только кружилась голова. К несчастью моя мама почувствовала запах в моей комнате и ужасно, рассердилась. Она вынудила дать обещание никогда в жизни этого больше не делать. Но это нелегко, когда в доме все курят. Мне кажется, я имею право сделать свой собственный выбор, не так ли?

Искренне твой, Единственный

Дорогая Яна!

Мой папа умер от сердечного приступа два года назад. Причины тому были разные, но основная - курение. Я сам не курю, но курят мои дру-

зья, даже мои лучшие друзья, которые знали моего отца, любили его и видели, что с ним стало. Конечно, я все равно буду дружить с ними, даже если они будут продолжать курить, только вот всякий раз, когда они закуривают сигарету, я злюсь и расстраиваюсь. Как мне сказать все, что я думаю, без нравоучительства?

Твой несчастный друг курильщиков

Дорогая Яна!

Я собираюсь на первое свидание с мальчиком, который мне очень нравится. Я сама не курю, он - курит. Своим родителям я помогла отказаться от этой привычки, но это же - мои родители, что мне ответить ему, когда он вынет сигарету и спросит, не возражаю ли я, если он закурит?

Искренне твоя, Снедаемая Любовью

Дорогая Яна!

Мне 16 лет, курю уже два года, дошла до пачки в день. Когда я не курю, мне плохо. Я считаю, что сигарета снимает нервные напряжения. Недавно я начала встречаться с парнем, который мне уже давно нравится, Он веселый, умный, мне кажется, я ему нравлюсь. Он не курит и я слышала, как он говорил, что курение - преглупейшая вещь. Мне он этого не говорил, но я боюсь, что может сказать или вдруг перестанет со мной встречаться. При нем я еще не курила. Но я все время спрашиваю себя, а не следует ли ему принимать меня такой, какой я есть?

Искренне твоя, Вопрошающая Курильщица

### **Курильщик**

Г.Б.Кремнев

Ты, выпуская дым пахучий,  
Себе солидность придаешь.  
А запах от тебя вонючий,  
Но ты того не признаешь.

Твой дым, курилка, неприятен,

Но как тебе о том сказать?  
Опомнись! ТЫ же одурачен.  
Невинных можешь наказать.

И чтоб не ждал тебя могильщик,  
И чтоб не звали дураком,  
Ты курс Шичко пройди, курильщик  
И кончи дружбу с табаком!

### **Кроха**

М. А. Оганова

Кроха-сын пришел к отцу  
И спросила кроха:  
"Если я курить начну –  
Это очень плохо?"

Видимо врасплох застал  
Сын отца вопросом.  
Папа быстро с кресла встал,  
Бросил папиросу.

И сказал отец тогда,  
Глядя сыну в очи:  
"Да, сынок, курить табак –  
Это плохо очень".

Сын, услышав сей ответ,  
Снова вопрошает:  
"Ты ведь куришь много лет  
И не умираешь?"

"Да, курю я много лет,  
Отдыха не зная.  
Я не ведал страшных бед,  
А вся глава – седая.

Закурил я с юных лет,  
Чтоб казаться взрослым,  
Ну, а стал от сигарет  
Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу  
За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,  
Мучает одышка.

Прошлым летом иль, забыл,  
Что со мною было?  
Я в больницу угодил,  
Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там.  
Еле откачали.  
Да, спасибо докторам –  
Умереть не дали.

Сердце, легкие больны,  
В этом нет сомненья.  
Я здоровьем заплатил  
За свое куренье.

Никотин – опасный яд.  
Сердце поражает,  
А смола от сигарет  
В бронхах оседает,

А угарный газ СО,  
Попадая с дымом,  
Он в крови вступить готов  
В связь с гемоглобином.

Ведь курильщика всегда  
Гипоксия мучит,  
Под глазами синева  
Почернее тучи".  
"Ну и ну!" – воскликнул сын, -  
Как ты много знаешь  
Про смолу и никотин,  
Гипоксию, гемоглобин...  
А курить, однако ж, не бросаешь!"

"Дорогой сыночек мой,  
Я б тебе слукавил,  
Но признаюсь, лишь с тобой  
Факты сопоставил.

Я бросал курить раз 5,

может быть и боле,  
Да беда курю опять –  
Не хватает воли".

"Нет, ты сильный, мой отец,  
Волевой и смело  
Завершишь ты, наконец, Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить  
Бросил эту гадость,  
Некурящим начал жить  
Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать  
Никогда не поздно.  
Трудно снова не начать.  
Трудно, но возможно.

Ты мой папа, я – твой сын,  
Справимся с бедою.  
Ты бросал курить один,  
А теперь нас двое.

Я и мама не хотим  
Мы курить пассивно.  
К нам ведь тоже никотин  
Попадает с дымом.

И семейный наш бюджет  
Станет побогаче.  
Купим мне велосипед,  
Чтоб гонял на даче".

"Ну и кроха! Вот так сын –  
Хитрован ужасный.  
Все проблемы враз решил.  
Ладно. Я согласный.

Но условия скорей  
Тоже выдвигаю –  
Ты и пробовать не смей.  
А я курить бросаю".

И решили впредь еще

И отец, и кроха:  
"Будем делать хорошо  
И не будем плохо!"

**Литература:**

Гоштаутас А. А., Баубинене А. В., Ругявичус М. З., Грабаускас В. И. Сопоставление поведенческих характеристик курящих и некурящих мужчин // Кардиология. – 1981. - № 9. – С. 100-102.

Демин А. К., Демина И. А. Табачного паразита – на свалку истории / Дымовая завеса. Канадская табачная война. С. 454-472.

Каннингхэм Роб. Дымовая завеса. Канадская табачная война / Пер. с англ. Под ред. А. К. Демина. Подготовлено и опубликовано Российской ассоциацией общественного здоровья при сотрудничестве с Исследовательским центром по проблемам международного развития (Канада). - Москва, 2001.- 497 с.

Карпов А. М. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии наркомании. - Казань: Медицина, 2000. - 36 с.

Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащиты от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Курение и здоровье (Материалы МАИР) / Пер. с англ. Под ред. Д. Г. Заридзе, Р. Пето. - М.: Медицина. – 1989. - 384 с.

Новиков О. В. Тайны золотого листа. – Казань, 124 с.

Проблемы терапии зависимости от психоактивных веществ: Труды кафедры наркологии РМАПО. Том L / Под ред. Ю. В. Валентика. - М., 1998. - 92 с.

Скворцова Е., Иоффина О. Борьба с курением за рубежом // Врач. – 1995. - № 3. - С. 42-44.

Смирнов В. К. Клиника и терапия табачной зависимости. - М., 2000. – 96 с.

## Урок 12

### Еще раз о табачном обмане

#### На этом уроке ты:

- учишься более глубоко осознавать понятие "ранняя профилактика курения";
- осмысливаешь проблемы, связанные с прокурительной запрограммированностью;
- знакомишься с новой наукой – гортоникой.

Отношение к курению характеризует также способность человека патриотически мыслить. Покупая сигареты, курительщики способствуют оттоку денег из своей страны и созданию рабочих мест в других странах.

На свою страну, на свой город – они плюют, воздух в своей стране портят, укорачивают жизнь себе и своим соотечественникам, становятся виновниками пожаров и т. д. и т. п.

Если человек этого не понимает, или игнорирует эти стороны курения, то это уменьшает его моральное право работать на ответственных руководящих должностях. Так везде в мире.

Из России вывозят нефть, газ, металлы и другое сырье, которое преумножает богатства Запада. Эти невосполнимые ресурсы не являются лишними для нас самих, их не хватит нашим внукам.

В Россию по высоким ценам ввозится алкогольная, табачная, наркотическая, и другая продукция, не только не содержащая полезных для человека и общества веществ, но и разрушающая нравственное, психическое и физическое здоровье людей, оказывающая генотоксическое действие, которое проявится дефектами у потомства.

Обыкновенному человеку понятно, что происходит крупномасштабный обмен ценностей на антиценности, сопоставимый с предательством интересов своего народа. Защитить себя и свои интересы мы можем только са-

## Основные понятия

### темы:

- ранняя профилактика курения;
- наркотизм и курение;
- прокурительная запрограммированность;
- гортоновика;
- привычное курение;
- привыкание к курению.

ми.

Реклама сигарет компрометирует людей ее выполняющих и разрешающих.

Либо современная система среднего и высшего образования не учит детей самому главному - думать, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, сознавать и защищать свои интересы и права, руководствоваться в своих поступках разумом. Либо у системы государственного образования и домашнего воспитания имеются мощные конкуренты в лице средств массовой информации, телевидения и радио, шоу-бизнеса, музыкально-развлекательной продукции, которые нейтрализуют образовательно-воспитательную работу школы и семьи и навязывают всем нам легкий, бездумный, потребительско-паразитический стиль мышления и образа жизни.

Что останется после нас?

"Курение - не частное дело человека, а масштабная политическая проблема, решаемая обществом на объективной основе с помощью многообразных механизмов, в первую очередь - государственных". Это суждение крупнейших знатоков проблемы: А. К. Демина - президента общероссийской общественной организации "Российская ассоциация общественного здоровья" и И. А. Деминой - председателя Московского городского отделения общероссийской общественной организации "Российская ассоциация общественного здоровья".

Они считают, что необходимо признать существование антагонизма интересов защитников здоровья людей и та-



новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновика – разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т. п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значительными и актуальными объектами изучения гортоновика. Методы избавления от алкоголизма и курения, применяемые нами, а также рекомендуемые читателям, - методы самоизбавления и гортоновические.

### **РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ**

Порой под ранней

бачной индустрии. "Табачники" превращают страдания людей в огромные прибыли. Компромисс между ними невозможен в силу аморальности действий табачной индустрии, прикрывающейся рассуждениями о праве на свободу выбора взрослого человека в отношении курения.

Курение - главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека. Эта причина устраняема.

Роб Кеннингхэм, автор книги "Дымовая завеса. Канадская табачная война", пишет: "Термин "война" применительно к табачным битвам является вполне адекватным. Табачная отрасль – агрессор, контролируемый иностранцами, каждый год сознательно убивает десятки тысяч канадских граждан. У десятков тысяч детей возникает наркотическая зависимость (от никотина). Табачные компании лишают детей свободы - может быть, на всю оставшуюся жизнь. Чтобы сохранить и расширить свою империю, табачная индустрия пользуется прекрасно отлаженной пропагандистской машиной. Человеческие жертвы, лишение свободы, пропаганда характерны именно для военных действий".

В войне табачников с защитниками здоровья людей, первые пока выигрывают в большинстве стран, в том числе в России. Финансовых и пропагандистских ресурсов у табачных компаний больше чем у защитников здоровья людей. Так, например, транснациональная компания Филипп Моррис в 1966 году израсходовала 813 миллионов долларов США на рекламу курения вне США, и стала

профилактикой курения понимается проведение агитации против курения начиная с дошкольного возраста. Однако это неверный подход, поскольку нельзя механически переносить на детский возраст формы профилактики, опробованные на взрослых. Известно, что объект профилактической работы не остается неизменным: в дошкольном и младшем школьном возрасте это семья, в раннем и среднем подростковом возрасте - коллектив сверстников и только начиная с юношеского возраста - отдельно взятая личность. В связи с этим ранняя профилактика значительно отличается от профилактики

девятым по величине рекламодателем в мире.

Табачные компании находят "специалистов", отрицающих вред курения для здоровья, агрессивно и изощренно занимаются маркетингом сигарет, создают моду на сигареты, навязывают представление о том, что курение иностранных сигарет является признаком богатства и успеха в жизни, активно борются против любых попыток регулирования табачного бизнеса.

Как пишет профессор Карпов А. М., курение - занятие вредное как для человека, так и для общества. Удовольствие создает не дым, а творческое воображение курящего\*.

Вполне успешно могут конкурировать с курением увлечения трудом и спортом, владение техниками саморегуляции, развитие способности общаться, нравиться людям, высказывать свои мысли, понимать себя и удовлетворять свои потребности адекватным способом без самообмана на фоне отравления.

Люби и уважай самого себя. Помни, что ты самое дорогое, единственное и неповторимое существо на свете. Тебе дан бесценный дар: жить, знать, мыслить, выбирать, действовать, трудиться, любить, наслаждаться. Используй этот дар для самого себя и тех, кого ты любишь. Чтобы у тебя его не отняли, будь разумен.

Получив системные и доказательные представления о вредоносном влиянии курения на твой организм и твою личность, ты перестанешь получать удовольствия от курения. Здоровая, разумная часть твоей личности окрепла.

---

\* Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащита от курения. – Казань: ДАС, 2001, с. 22-25.

в общепринятом смысле слова - это, в первую очередь, создание представления о нормальном, правильном функционировании организма и во вторую - о вредных привычках, которые мешают этому.

## **ПРИВЫЧНОЕ КУРЕНИЕ**

Если на начальных стадиях курения зависимость от него скорее внешняя, социально обусловленная (курение за компанию, собирание сигаретных пачек и т. д.) или же психологическая (отдых, эмоциональная разрядка, курение в стрессовой ситуации и др.), то по мере привыкания к курению формируется фармакологическая зависимость от табака, которая ха-

Она взбунтуется, пойдет в атаку на "курящую" часть личности и победит ее. Не сопротивляйся твоему разуму. Покайся, попроси прощения у самого себя и твоих близких. Начни новую жизнь!

Возможно, тебе помешают скептицизм и нигилизм, наличие каких-либо причин для продолжения курения. Не торопись. Почитай и подумай еще. Учти, что организм и личность человека структуры не абсолютно жесткие, они обладают способностью к изменению, а этим процессом можно управлять. Бросить курить никогда не рано, не поздно, не противопоказано.

Может оказаться, что слишком велики диссоциативные расстройства твоей личности. Нет должной связи между разумом и волей... И в этом случае, не отчаивайся. Есть универсально эффективное средство, которым ты также обладаешь. Целенаправленная, организованная, конструктивная, полезная деятельность наилучшим образом способствует укреплению и интеграции психических и соматических функций. Пойди по этому пути и ты добьешься успеха.

## **Информация для учителя**

Объясните всему классу, что те, кто решил курить, станут совсем другими людьми, по сравнению с тем, если бы они не курили, как в краткосрочном, так и в долгосрочном плане. Сосредоточьте свое внимание на побочных явлениях, вызываемых курением, как то: неприятный запах изо рта, пропахшая дымом одежда. Предложите учащимся назвать другие последствия и запишите их на доске. Сюда может входить следующее: пожелтевшие зубы, пальцы, покрытые пятнами, волосы и одежда, пропахшие дымом, откашливаемая мокрота, одышка, сухой кашель, раздражение глаз, прожженная одежда, неприятный запах изо рта и пустой кошелек. В конце данного занятия в плане подготовки к следующему учитель раздает подросткам материал "портрет курильщика" и предлагает провести опрос среди населения.

Объявите учащимся, что они сейчас будут играть в игру "Вы рискуете своими легкими!" Распределите учеников по трем командам и объясните им правила игры. Так как ответ могут знать сразу несколько человек, посоветуйте выбрать в командах капитана, который должен поднимать руку, если у команды готов от-

рактируется регулярно возникающей потребностью в курении при любых внешних обстоятельствах и психологическом состоянии человека.

## **ПРИВЫКАНИЕ К КУРЕНИЮ**

Формирование табачной зависимости связано с рядом факторов: интенсивностью, стажем курения, а также ритмичностью курения. Таким образом, привыкание формируется быстро, если человек курит часто и регулярно какое-то время. Пассивное курение детей в присутствии курящих родителей или взрослых является своего рода "подготовительным этапом" к началу настоящего курения. Пассивное курение можно зачис-

вет. Члены команды могут предлагать капитану свой вариант ответа.

Эта игра похожа на телеигры. Учитель зачитывает вопрос. Если у команды готов ответ, капитан поднимает руку. Отвечает та команда, капитан которой первым поднял руку. Если ответ команды правильный, команда получает 10 очков. Если ответ неправильный, то учитель повторяет вопрос и право ответа переходит к другой команде. За неправильный ответ присуждается "дефект", т. е. набор желтых зубов курильщика или прокуренные волосы. Если команда получает три "дефекта" она выбывает из игры.

Рекомендуется в конце занятия раздать лист вопросов с правильными ответами. Попросите учащихся написать страничку или что-то около того по тому, что больше всего из видов узанного их удивило или встревожило. Предложите свои пояснения.

Может быть и другой вариант этого урока.

Начните урок, обратив внимание учащихся на то, что "курить - не курить" есть важный вопрос, решать который приходится каждому из нас в какой-то момент жизни. Поэтому в задачу занятия входит не только изучение влияния курения на организм, а также выполнение определенных упражнений, способствующих укреплению в учащихся чувства уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели и находиться в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений.

Оптимальное решение относительно принятия решения можно принять, только поняв, кем являешься, кем хочешь быть, как стать тем, кем собираешься быть. Только тогда можно свободно решить вписывать или нет курение в твои планы на ближайшую и отдаленную перспективу.

Попросите школьников открыть чистую страницу. Напишите на доске заголовки "Что мне нравится в себе самом" и попросите учащихся переписать этот заголовок в тетради. Пусть учащиеся выпишут по ним пять своих качеств. Им необходимо отразить такие вещи как внешность, характер, специальные навыки и т. д. Отведите на это не более 3 минут. Затем попросите их расположить эти качества в порядке убывания важности от 1 (самого важного) до 5 (наименее важного). Дайте 2 минуты на это задание. Когда они будут готовы, попросите их отложить список на время в сторону.

Учащиеся прикрепляют друг другу на спину чистый лист бумаги. Свободно перемещаясь по классу, каждый вписывает в лист по одному качеству, наиболее привлекательному для него в этом человеке. Если на каком-либо из листочков уже есть 5 качеств, ничего добавлять нельзя и ученик должен перейти к другому однокласснику. Постарайтесь организовать работу так, чтобы у каждого ученика было написано на спине по крайней мере 4 качества. Затем попросите учащихся сесть на свои места и просмотреть свои списки. Подчеркните, что теперь у них есть некоторое представление о том, как они выглядят в глазах других. Опросите, есть ли что-нибудь в списках что их удивило? Пусть ученики сравнят полученные списки с теми, что они составила сами. Упоминается ли в них курение? Почему да, почему нет?

## **Информация для размышлений:**

- Выкуренная сигарета (папироса) вызывает вначале расширение кровеносных сосудов. Кровоснабжение мозга при этом несколько улучшается, что создает ощущение бодрости. Однако уже через несколько минут это состояние исчезает и наступает сужение сосудов. Курильщик, чтобы поддержать это кажущееся

лить в стаж курильщика.

### **ПРОКУРИТЕЛЬ- НАЯ ЗАПРОГРАМ- МИРОВАННОСТЬ:**

1) искаженность сознания ложными прокурительскими сведениями, вынуждающая человека вопреки инстинкту самосохранения, поглощать явную отраву;

2) изуродованность мозга (сознания) ложными прокурительскими сведениями, включающая в себя установку (настроенность) на курение, программу отношения к нему прокурительное убеждение

### **Пометки на полях**

Скрывать обман - это тоже обман.

*Античный*

состояние бодрости, выкуривает одну сигарету за другой с интервалом в 25-30 минут. В среднем любители табака выкуривают за рабочий день 12-15 сигарет.

- Интересные данные были получены американскими учеными. Исследования проводились с девятью курящими и девятью некурящими студентами в течение 18 вечеров. В результате оказалось, что в среднем из семи умственных процессов под влиянием курения повышение отмечалось только в двух процессах, а понижение – в пяти. Так, было обнаружено повышение скорости чтения слов (+6,38%), но понижение в скорости вычеркивания букв (-1,02%), точности вычеркивания букв (-1,09%), объеме памяти (-5,07%), точности арифметических действий (-5,55%) и легкости заучивания текста (-4,24%). Таким образом, можно констатировать, что курение снижает показатели умственной деятельности.
- Если обычную работу человек выполняет за 7 часов, то после выкуривания в день пачки сигарет для этой же работы ему требуется 8 и больше часов.
- Установлена связь между курением табака и производственным травматизмом. Под влиянием курения ослабляется внимание, снижается точность движения, изменяет человеку и глазомер. В результате всех этих нарушений нерационально тратится время на работу, снижается производительность труда, возможен брак, травмы.
- Выкуривание даже нескольких сигарет в день снижает

*афоризм.*

Обманщик в конечном счете обманывает самого себя.

*М. Ганди.*

Ганди, Мохандас Кармчанд (1869-1948) – индийский мыслитель и политический деятель.

Случается, что обман приносит успех, но он всегда кончается жизнью самоубийством.

*Д. Джебран.*

Джебран, Халиль Джебран (1883-1931) – ливанский писатель и художник.

Обманывать людей тем опасно, что в конце концов начинаешь обманывать самого себя.

*Э.Дузе.*

двигательно-моторную реакцию человека. Это имеет большое значение при работе с высокими скоростями или с приборами, агрегатами, которые требуют точных движений, быстрой реакции. Как известно, скорость ответной реакции человека на внешние раздражители составляет в среднем 0,5 секунды. От курения даже одной сигареты она может удлиниться до одной секунды и более. Вот почему у курящих водителей значительно больше ошибок при вождении, чем у некурящих. Установлено, что курение в автомобиле с закрытыми стеклами не менее вредно и опасно для шофера, чем употребление спиртных изделий. Во время курения при длительных поездках в кабине автомашины накапливается такое количество углекислого газа, которое способно привести к чрезмерной усталости. Углекислый газ вызывает ацидоз крови. В то время, как в самом табачном дыме содержится 0,3-1% углекислого газа, в организме курящего его обнаруживают в 10 раз больше, чем в норме. Если водитель автомобиля в течение часа выкурит четыре сигареты, то концентрация углекислого газа превысит предельно допустимую норму. Шведские ученые, исследуя причины автомобильных аварий, установили, что при курении в автомобиле с закрытыми стеклами одновременно трех сигарет, значительно снижается острота зрения.

- Увеличение частоты сокращения сердечной мышцы, вызываемое курением, вынуждает сердце в течение суток сокращаться лишних 10000-25000 раз, заставляя

Дузе, Элеонора  
(1859-1952) – итальянская актриса.

Можно обманывать часть народа все время, и весь народ - некоторое время, но нельзя обманывать весь народ все время.

*А. Линкольн*

Линкольн, Авраам  
(1809-1865) – американский политический деятель, публицист, президент США.

его усиленно работать лишних три-четыре часа за счет уменьшения длительности пауз между сокращениями, что ведет к преждевременному его изнашиванию.

- Изучение координации движений показало, что через короткий промежуток времени после курения она снижается на 23%. Особенно отчетливо угнетающее действие курения видно при анализе результатов спортивных соревнований. В опытах по бросанию в цель мяча было установлено, что спортсмены после одной выкуренной, сигареты делали 12% ошибок, а после двух - 14,5% ошибок. Отрицательное влияние курения отмечалось даже через 30 минут: точность попадания ухудшалась на 9%.
- По данным одного зарубежного исследования, стрелок, выбивший 96 очков из 100 возможных, после выкуривания нескольких сигарет перед стрельбой выбил лишь 40 очков.
- Исследования показали, что через 5-10 минут после курения мышечная сила уменьшается на 15%.

- В США подсчитано, что работа, на выполнение которой требуется 8 часов, при выкуривании пачки сигарет требует уже на два часа больше.
- Курящая машинистка делает больше ошибок, скорее устает, у нее рассеивается внимание.
- В США наблюдали за реакцией курящего пилота. Было установлено, что у него снижается острота зрения, нарушается координация движений, уменьшается внимание, чувство времени и ритма, за-

медляется принятие решений. При заполнении кабины экипажа табачным дымом эти нарушения наблюдались и у других, некурящих, членов экипажа.

- Американский ученый Дунн, опросив 3,5 тысячи студентов, выявил, что среди хорошо успевающих было только 16,7% курящих, среди слабо успевающих – 45,2%, а среди неуспевающих – 59,1% курящих.
- У злостных курильщиков число невыходов на работу вдвое больше, чем у некурящих. Курящие около 10 лет болеют в 3,5 раза чаще, чем некурящие, вследствие чего в 5 раз чаще отсутствуют на работе.

### **Задания и упражнения:**

Напишите сочинение по одной из предложенных тем:

- 1. Как уберечь наших сограждан от табака и других вредных привычек.*
- 2. О тех, кого рано из жизни унесли табак и другие вредные привычки – алкоголь, наркомания и др.*
- 3. Мое письмо в правительство с предложениями по оздоровлению народа.*
- 4. Кому я помог избавиться от вредных привычек.*
- 5. Чем и как мне помогли настоящие занятия.*

### **Домашнее чтение**

#### **Гиганты здоровья**

Давайте посмотрим жизнь и деятельность многих активных долгожителей, таких например, как Поль Брегг, Порфирий Иванов, Михаил Котляров и других. Посмотрите, к каким интересным выводам можно прийти, обратив внимание только на некоторые детали из жизни этих "китов здоровья".



**ПОЛЬ БРЕГГ.** С рождения у него было слабое сердце. В 8 лет сваливает лихорадка и он 11 дней находится между жизнью и смертью. Вскоре стали развиваться и другие заболевания: астма, бронхит, туберкулез. В 16 лет знаменитые врачи поставили диагноз: "неизлечим", "безнадежен". Но он выжил и выздоровел с помощью воздуха, солнца, холодной воды, физической активности и здоровой пищи. Дожил до 95 лет и трагически погиб в океане во время катания на серфинге. До последних дней жизни Поль Брегг был силен, подвижен, гибок и вынослив, как юноша.

**ПОРФИРИЙ ИВАНОВ.** До 35 лет много пил и курил. Несмотря на то, что от природы он был сильным человеком, стал часто болеть. Появился постоянный сильный кашель и все могло закончиться трагически. Но во время задумался о своем здоровье, стал искать пути оздоровления в природе, прекратил курение и употребление алкоголя. Он использовал только природные силы: солнце, воздух и холодную воду. Вскоре он распрощался со всеми болезнями и прожил еще 50 лет.

**МИХАИЛ КОТЛЯРОВ.** До 64 лет жил "как все". Со спортом был знаком как зритель. Никаких физических зарядок не признавал, умеренно употреблял алкоголь. В течение 50 лет жизни много курил; при росте 173 см его вес был 90 кг. Это почти на два десятка килограммов выше нормы.

И вот в 64 года после сильнейшего сердечного приступа врачи предписали ему покой, лекарства и никаких активных движений.

До ближайшей аптеки или магазина он доходил с несколькими передышками. Но человек не стал ждать "заката".

Он обратился к силам природы, и они помогли ему. Чтобы хоть немного укрепить сердце, М. М. Котляров на свой страх и риск приступил к дозированной ходьбе, а затем и медленным пробежкам по 10-15 минут. Через год тренировок М. М. Котляров не узнавал себя. Неужели еще недавно он не мог выходить из дома без валидола? А что было спустя некоторое время и предположить невозможно. В семидесятилетнем возрасте

этот человек (слово старик здесь неуместно) в самый сильный мороз принимает участие в забегах на марафонские дистанции в спортивных трусах и майке, на которой с одной стороны был изображен портрет А. В. Суворова, чей метод он взял на вооружение, а с другой – надпись: "Потомство – бери с меня пример". Вот в таком активном режиме он прожил еще 26 лет.

Можно еще привести немало наглядных примеров. Наш соратник Ф. Г. Углов, 100 лет от роду, занесен в "Книгу рекордов Гиннеса" как старейший в мире действующий хирург. Профессор, лауреат Ленинской премии, академик Российской академии медицинских наук, Почетный член многих академий и хирургических обществ мира, редактор журнала "Вестник хирургии", председатель Союза борьбы за народную трезвость – вот неполный перечень его званий и должностей, свидетельствующих о яркой, активной, творческой жизни. Ф. Г. Углов вспоминает, как его мать постоянно напоминала ему, что переедать вредно для здоровья, что выходить из-за обеденного стола надо с чувством легкого голода. Профессор сам удивляется своему возрасту. "Я его не чувствую, мне, наверное, его кто-нибудь приписал", - шутит он.

Даже самый кратчайший анализ жизни этих гигантов здоровья позволяет утверждать, что каждый человек, независимо от возраста, от состояния своего здоровья, разумно перестроив свой образ жизни, может создать себе отменное здоровье. Последнее может быть заработано только своим трудом, своими силами и без каких-либо медикаментозных средств.

### **О табаке, водке и моем дяде**

Сейчас его уже нет в живых, умер он полгода назад. А началось все лет 10 назад. Сначала мой дядька пил один дома. Затем попробовала водочки его жена – и понеслось. Стал выпивать и их сын. Очень быстро догнал родителей и вскоре, наверное, перегнал. Сигареты и водка поселились в их доме. Сын их женился, но вскоре разошелся, все по той же причине:

водка. Дядька мой в это время вышел на пенсию по болезни. У него были очень плохие легкие. Врачи категорически запретили ему курить, но для него курево оказалось дороже. У них в то время было все: квартира, дача. И вдруг грянул гром. Их сын поехал на озеро на рыбалку и утонул. Искали 9 дней. Потом похоронили. Дядя с супругой тогда уже пили вовсю. Жили они на даче в то время, дочка привезла к ним внуков на Новый год. Новый год они отметили на высшем уровне. 2 января у них сгорел дом: в одном белье выскочили. К счастью, все живы остались. Уехали они в город. Дядька совсем стал задыхаться. Врачи ему говорят: помогите своим легким. Но сигарета оказалась главнее. А вскоре его не стало. Легкие отказали напрочь. В то время я как-то не замечал и лишь сейчас, как бы со стороны все это увидел. Водка и табак погубили почти всю семью.

А. Бузмаков

### **Конец курильщику!**

В зубы сунем сигарету,  
Шнур бикфордов подожжем,  
Что нам стоить будет это?  
Мы с ответом подождем.

Никотин, полоний, висмут,  
Радиация, свинец –  
В легких все у нас повиснет,  
Предвещая нам конец.

Газ угарный ринет в мозг,  
Чтоб убить нейроны,  
Что ж ты делаешь с собой,  
Человек влюбленный?

Ждет болезней вас букет,  
Впрочем это не секрет:  
Раздражительность, бронхит,  
Пневмония и гастрит,

Рак, склероз, гангрена,  
Эндартериит и эмфизема,  
Берегись, курильщик:  
Ждет тебя могильщик!!!

**Литература:**

Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Большуков А. Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

Гринев В. И. Самоизбавление от курения табака. – М.-Тула, 1997. – 186 с.

Гринченко Н. А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л. Ю., Соколов Ю. А., Кривомаз Ю. А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. – М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.

Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р. С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д. В., Казаков Л. Х., Плешкова Г. В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н. С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б. А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

Основные факты про табак. – Киев, 1998. – 27 с.

Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В. А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 37-137.

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В. А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Шичко Г. А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народня ясвета, 1986. – 104 с.

Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

## Урок 13

### Законодательство и табачная реклама

#### На этом уроке ты:

- учишься распознавать ложные приемы рекламы табачников;
- обсуждаешь законодательные меры против табака, принимаемые правительством России в последнее время;
- ищешь пути рекламы здорового образа жизни.

10 июля 2001г. Президентом Российской Федерации В. В. Путиным подписан закон "Об ограничении курения табака" № 87-ФЗ. Закон вступил в силу в январе 2002 года, ряд статей вступят в 2003 и 2004 гг.

Приведем основные положения Закона:

Закон вводит ограничения на содержание смол и никотина в табачных изделиях. Для сигарет с фильтром содержание смол в дыме должно быть не выше 14 мг на сигарету, а никотина – не более 1,2 мг. Для сигарет без фильтра – 16 мг смол и 1,3 мг никотина. Табачные изделия с более высоким содержанием этих веществ запрещены для производства, импорта, оптовой продажи и розничной торговли.

Законом требуется, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись предупредительные надписи о вреде курения табака и информационные надписи о содержании смолы и никотина в дыме сигареты.

Запрещается розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в одной пачке, поштучная продажа табачных изделий, а также их продажа с использованием автоматов.

Запрещается розничная продажа табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведенных и оснащенных мест.

**Основные понятия  
темы:**

- закон и табак;
- реклама здорового образа жизни;
- коррекция поведения;
- вникаемость;
- противотабачный программист;
- противотабачный верификатор.

Не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.

Реклама табака и табачных изделий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе.

Закон обязывает федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, образованию и культуре регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения через средства массовой информации.

В целях реализации закона общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы должны содержать разделы о влиянии курения на организм человека.

Не допускается демонстрация курения во вновь создаваемых фильмах, кинофильмах и спектаклях, если курение не является частью художественного замысла, а также демонстрация курения общественными и политическими деятелями, средствами массовой информации.

Реальность такова, что во многих странах принятые законы не выполняются. Богатые табачники через наемных политиков и руководителей средств массовой информации продолжают "табачную войну". В этой войне у нас имеется огромный ресурс, который еще не использован в полной мере. Это сами люди. Они в этой войне пока участвуют в роли "пушечного мяса", пассивно отдают свои деньги табачникам, безропотно страдают от болезней и преждевременно умирают, не оказывая никакого сопротивления.

Если учесть, что курение опасно для здоровья населения,

**КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ** – специальные мероприятия коллективные и индивидуальные, нацеленные на осознание школьников ответственности за формирование стиля их жизни: привычек, норм поведения, создания Я-концепции, повышение уровня сознательности поведения и т. д. Коррекция поведения может быть включена и в профилактику курения.

приводит к трагическим последствиям, причиняет убытки экономике, наносит вред обороноспособности страны, нарушает экологию и генотип человека, то табакокурение можно расценить как общественно опасное деяние, за которое уже необходима уголовная ответственность.

Рассмотрим для примера рекламу табачных изделий. Эти изделия рекламирует табачная промышленность, которая в первую очередь заинтересована в том, чтобы продать своей продукции как можно больше. Таким образом, у медиков, которые борются за здоровье человека, и тех, кто производит и рекламирует сигареты, совершенно разные задачи. Если победят интересы табачной промышленности, то мы не услышим ни слова правды о курении и будем постоянно видеть на страницах журналов и телеэкранах здоровых, преуспевающих людей, которые тем не менее не могут обойтись без сигареты.

Если ничто не противостоит потоку рекламы, то человек оказывается в ее власти. Он перестает понимать, что его желания и потребности созданы искусственным путем и приведены в действие скрытыми психологическими механизмами. Такой человек перестает видеть реальность, не осознает даже очевидных последствий курения.

Давайте на примере рекламы курения попробуем создать вариант "антирекламы". Разделим доску на две части и запишем.

<b>ВНИКАЕМОСТЬ</b>	-	<b>Что мы всегда видим в рекламе табачных изде-</b>	<b>Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных</b>
--------------------	---	---	---



настраиваемость мозга на определенную деятельность, способности сосредоточиться. Вникаемость является важнейшим свойством человека, с нею прямо связаны внушаемость, гипнабельность и вырабатываемость условных рефлексов. У курильщиков обладающих хорошей вникаемостью, легко удается вызывать отвращение к табачному дыму, непереносимость его.

### **ПРОТИВОКУРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГРАММИСТ**

человек проводящий противокурительное программирование.

### **ПРОТИВОКУРИ-**

### **лий?**

1. Красивую пачку, полную сигарет, которую "герой" рекламы только что распечатал
2. Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей
3. Человек на рекламе всегда закуривает с удовольствием
4. Курение никогда не мешает окружающим
5. Человек, который закурил в рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично
6. Нет сомнений - курить или не курить, главное - выбрать правильный сорт сигарет.

### **изделий?**

1. Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах
2. Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами
3. Человек на рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма
4. В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым
5. Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала и т. д.
6. Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не прекратили курить.

### **Информация для учителя:**

Распространение информации или слухов с целью влияния на людей, называется пропагандой. Важно знать, когда рекламное объявление сообщает досто-

**ТЕЛЬНЫЙ ВЕРИ-ТИСТ** - носитель и распространитель, пропагандист научных истин о курении.

### Пометки на полях

Чтобы быть свободным, нужно подчиняться законам.

*Античный афоризм.*

Плохие законы - худший вид тирании.

*Э. Берк.*

Берк, Эдмунд (1729-1797) – английский публицист и общественный деятель.

Суровость закона говорит о его чело-

верные факты, а когда - стремится убедить покупать определенный товар. Для того, чтобы отличать одно от другого, подростки должны уметь распознавать приемы, которые используются в рекламе товаров, особенно, табачных изделий. Если учащиеся смогут отличать, что есть достоверная информация, а что дезинформация, они смогут лучше принимать решения, основываясь на реальных фактах.

Учитель собирает принесенные учащимися образцы рекламы, выбирает из них 5-6 и прикрепляет на доску. Под каждым он выписывает отмеченные подростками положительные стороны каждого рекламного объявления (например: симпатичный герой, курение выглядит привлекательным, человек выглядит довольным, богатым и т. д.).

Затем предлагается обсуждение следующих вопросов:

1. Почему реклама подает курение только в положительном свете?
2. Хотят ли рекламодатели, чтобы мы походили на рекламные модели? Каким образом?
3. Следует ли запрещать рекламу?

Покажите классу несколько образцов рекламы табачной продукции из всевозможных журналов, посвященных музыке, автомобилям, знаменитостям, популярных в подростковой среде, включая те, которые явно рассчитаны на подростковую аудиторию.

Используя только что помещенную на доску рекламу и добавляя по мере необходимости новые образцы, попросите учащихся оценить каждую рекламу так же, как они делали со своими образцами, с точки зрения торговой стратегии, приемов убеждения и привлекательности для аудитории, на которую реклама рассчитана.

Обсудите с ними следующее: Считают ли они рекламу правдивой? Заведомо ложной? Нечестной? Провокационно привлекательной для подростков?

Сообщите учащимся, что в целях повышения привлекательности для подростков, производители табачных изделий прибегают к следующим приемам:

- Выставляют курение в качестве символа взросления.
- Делают сигарету признаком того, что курящий - взрослый человек.
- Демонстрируют, что курящие сигареты - люди экстравагантные и интересные.
- Связывают курение с вином и пивом.
- Никогда не упоминают о здоровье.

Объясните учащимся, что цель любой рекламы - оказать влияние на поведение людей, чем больше американских фирм откроет табачные фабрики в России, тем интенсивнее и масштабнее будут их рекламные и провокационные кампании. Чтобы учащиеся могли решить вопрос о целесообразности, они должны уметь правильно воспринимать рекламные ролики. Изучите с учащимися материал "Основные рекламные приемы".

### Реклама здоровья

1. Дайте каждой из групп собрать до следующего урока и придумать две рекламы для новой продукции "отличное здоровье". Одна реклама должна быть предназначена для журнала или доски объявлений, другая для показа по телевидению. Для каждого образца рекламы им следует а) определить аудиторию, на которую она будет рассчитана, б) выбрать приемы, обеспечивающие успех рекламы, в) написать текст журнальной рекламы и отрепетировать телевизионный ролик.

2. Попросите каждую из команд продемонстрировать рекламное объявление, и разыграть ролик. Всем классом внимательно изучите каждое объявление, выписывая на доске различные приемы привлечения и убеждения покупателей наподобие тех, что перечислены в материале "Основные рекламные приемы".

3. Разработайте правдивую контррекламу сигарет.

### Основные рекламные приемы

1. Свидетельство звезды. Какая-либо известная личность заявляет, что он (она) постоянно пользуется этим товаром. А раз так - он должно быть хорош по качеству.

2. Все как один! Используйте обороты речи "заставляют думать, что все так по-

веколюбии, а суровость человека - о его узости и жестокосердии.

*Л. Вовенарг.*

Вовенарг, Люи де Кланье (1715-1747) – французский писатель.

Многочисленность законов в государстве есть то же, что большое число лекарей: признак болезни и бессилия.

*Ф. Вольтер.*

Свобода состоит в том, чтобы зависеть только от законов.

*Ф. Вольтер.*

Вольтер, Мари Франсуа Аруэ (1694-1778) – французский писатель, философ и историк.

Законы обязаны своей силой нравам.

ступают" или "пользуются этим". Покупатель не хочет оставаться в стороне.

3. Обычный человек. В рекламе изображен рядовой человек, рекомендующий товар. Покупатель причисляет себя к таким же, как он.

4. Радость жизни. Реклама изображает людей пользующихся рекламирующей продукцией в счастливые моменты своей жизни. Предполагается, что если вы будете пользоваться той же продукцией, то у вас тоже наступят хорошие времена.

5. Залог успеха. Реклама которая изображает людей добивающихся успеха (у девушки, в работе, в обретении друзей) во время пользования рекламируемым товаром. Заставляет покупателя думать, что он может добиться успеха.

6. Подтасовка. Реклама дает одностороннюю характеристику товара, освещая только его достоинства.

7. Статистика. Впечатляющие для покупателя цифры.

8. Перенос. Товар продает симпатичный/ая, хорошо одетый/ая мужчина или женщина. У покупателя возникает ассоциация между продуктом и привлекательным образом человека и это наталкивает его на мысль, что он станет, таким же, если купит этот товар.

9. Юмор. Люди склонны помнить смешные ролики.

10. Воздействие на органы чувств. Звуки, яркие краски создают иллюзию того, что ты можешь попробовать, потрогать рекламируемый товар.

11. Словесный блеск. Объявление изобилует словами "лучший", "великолепный", "удивительный" и т. д. Покупатель забрасывается прилагательными в превосходных степенях.

12. Забота об общем благе. Реклама подается как факт озабоченности существующими социальными и экологическими проблемами.

13. Мнение вместо фактов. Утверждения, в которых мнение представлено как факт.

### Факты о курении

- В России курит не большая часть населения, как думают многие, а только половина мужчин и десятая часть женщин.

- Из каждых 100 человек, умерших от рака легких, 90 курили, из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили, из каждых 100 умерших от ишемической болезни сердца 25 курили.

- Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.

- Употребление табака вызывает зависимость, близкую к наркотической, что обуславливает необходимость лечения для отказа от курения. Наиболее часто употребляемые методы - иглотерапия (введение в биологически

*К Гельвеций.*

Гельвеций, Клод Адриан (1715-1771) – французский философ.

Власть, не основанная на законе – признак самого ужасного бессилия.

*И. Гердер.*

Гердер, Иоганн Готфрид (1744-1803) – немецкий философ, писатель.

Лучшие законы рождаются из обычаев.

*Ж. Жубер.*

Жубер, Жозеф (1754-1824) – французский писатель.

Нравственные качества справедливого человека

активные точки ушной раковины специальных игл), полоскание рта раствором нитрата серебра с целью вызывания рвотного рефлекса на курение и т. д. Процент успешного отказа от курения при этом редко превышает 40. Таким образом, 6 из 10 взрослых курильщиков, несмотря на все процедуры (часто болезненные и неприятные), не в состоянии прекратить курение.

- Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.

- В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру – все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. В США более 35 миллионов человек бросили курить, а в Англии более 8 миллионов.

- Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

- Блокирование у курильщиков гемоглобина (10% и более) угарным газом путем образования карбоксигемоглобина приводит к тому, что в момент физической нагрузки, когда снабжение органов и тканей кислородом наиболее необходимо, они его получают недостаточно, и спортсмен курильщик не может наилучшим образом раскрыть свои возможности: у него возникает одышка,

вполне заменяют законы.

*Менандр.*

Менандр (343-291 до н. э.) – древнегреческий поэт и драматург.

Нет более вредного животного, чем человек, не следующий законам.

*Д. Савонарола.*

Савонарола, Джироламо (1452-1498) – итальянский проповедник, общественный деятель.

Чем ближе государство к падению, тем многочисленнее его законы.

*Тацит.*

как у человека, который находится в разреженной атмосфере, на высоте более 2 тыс. метров над уровнем моря.

Да и в состоянии покоя окись углерода связывает часть эритроцитов и затрудняет снабжение тканей кислородом.

- В табачном дыму насчитывается более 4660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно-сосудистой системы, 300 из них – активные биологические яды. Так, никотин, "возбуждая" сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, вызывает тем самым спазм кровеносных сосудов, повреждение стенок сосудов и способствует образованию склеротических бляшек, суживающих просвет сосудов.

- Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15-20%. Регулярное курения постоянно заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит в конце концов к его преждевременному изнашиванию. При длительном непрерывном курении (несколько сигарет подряд) пульс нормализуется лишь через 30 минут. Этот убыстряющий эффект никотина способствует его быстрому проникновению в кровь.

- Беременным женщинам не рекомендуется не только курить, но и находиться в одном помещении с курящими. Ядовитые вещества, содержащиеся в табаке, оказывают весьма вредное влияние на развивающийся плод, а затем и на ребенка. У курящих женщин чаще происходят выкидыши и преждевременные роды. Их дети хуже развиваются и чаще болеют.

- Риск спонтанного аборта у женщин, курящих во время

Тацит, Публий Корнелий (58-117) – римский историк.

Мы должны быть рабами законов, чтобы стать свободными.

*Цицерон.*

Цицерон, Марк Туллий (106-48 до н. э.) – древнегреческий оратор и философ.

Пороки народа почти всегда коренятся в его законодательстве.

*Э. Эчеверрия.*

Эчеверрия, Эстебан (1805-1851) – аргентинский поэт, мыслитель.

Вы можете сказать об идеалах нации, судя по их рекламе.

*У. Дуглас.*

беременности, оказывается на 30-70% выше, чем у некурящих.

- Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих.

- Содержащийся в табачном дыме оксид углерода и никотин отрицательно влияют на внутриутробное развитие плода либо из-за уменьшения способности гемоглобина доставлять кислород, либо вследствие спазма артерии матки.

- Вероятность того, что ребенок умрет вскоре после рождения, на 20% выше у тех женщин, которые курят больше пачки сигарет в день.

- Курение во время беременности повышает риск мертворождения. Особенно опасно курение во второй половине беременности.

- У курящих матерей вырабатывается меньше молока, чем у некурящих.

- Курение матери приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое развитие.

- Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на 10-30% риск развития рака легких.

- Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. За 70 лет оно делает 2575 миллионов сокращений. Сердце курильщика во время курения и после него несколько ускоряет свой ритм. Если человек выкуривает 20 сигарет ежедневно, то его сердце работает в

Дуглас, Уильям Орвил (1898) – американский юрист и писатель.

ускоренном темпе около 10 часов. Следовательно, сердце курильщика совершает свои 2575 миллионов ударов не за 70 лет, а гораздо быстрее. Следовательно, курильщик стареет раньше некурящего.

- В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина.

Во время выкуривания сигареты никотин проникает в кровь.

- Под влиянием никотина происходит сужение сосудов кожи. При этом через капилляры кожи проходит меньшее количество крови, что вызывает понижение температуры соответствующей части тела.

- Сужение капилляров кожи после выкуривания сигареты вызывает побледнение кожи. Регулярное курение мешает правильному питанию кожи. Курение вызывает спазм периферических сосудов. В самых тяжелых случаях это приводит к гангрене и ампутации конечности.

- Кроме никотина и табачной смолы, в табачный дым входит еще окись углерода - очень ядовитый газ. Она гораздо легче вступает в связь с гемоглобином, чем кислород, и образует карбоксигемоглобин. Это химическое соединение очень стойко по сравнению с оксигемоглобином - соединением кислорода с гемоглобином. Красные кровяные тельца, которые загружены окисью углерода, уже не могут транспортировать кислород, а это является одной из их основных функций.

- Если человек вдыхает большое количество оксида углерода в процессе курения, это может привести к тяжелым последствиям, так как окись углерода связывает большую часть эритроцитов, что затрудняет снабжение тканей кислородом.

- Присутствие в крови курильщика окиси углерода легко и наглядно может быть доказано изменением ее цвета - из ярко-красной она станет темной. Это можно показать на опыте: если в пробирке через кровь пропускать окись углерода, то за короткое время цвет крови станет темно-красным.

- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

- Токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля.

- Ученые Германии установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

- Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишечника, вызывает их воспаление. Спастическое действие никотина отражается на пищеварении (перемежающиеся поносы и запоры). Под влиянием курения табака повышается кислотность желудочного сока. Среди больных язвенной болезнью желудка три четверти составили курильщики.

- Из закуривших подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением (рак легкого, инфаркт миокарда и т. д.)

- Прекращение курения может вызвать временное повышение массы тела, которое можно скорректировать рациональным питанием и повышением физической активности.

- В нашей стране частота курения среди девочек возросла в 3 раза. В то же время проводить профилактику среди девочек более сложно, чем среди мальчиков. Она должна вестись с учетом женской психологии – следует обращать внимание на то, как влияет курение на внешность женщины, как относятся к курению женщин большинство мужчин и т. д.

- Никотин - вещество, которое вызывает зависимость, особенно у тех, кто начал курить ранее 20 лет.

**Распространенность курения, в т. ч. ежедневного, среди выпускников общеобразовательных школ крупных городов РФ (в %)**

Районы	Города	М		Д	
		всего	ежедн.	всего	ежедн.
Северный	Архангельск	42,3	39,2	19,9	11,7



	Петрозаводск	29,8	28,3	19,6	15,8
Северо-Западный	Санкт-Петербург	34,0	29,2	25,0	19,4
Центральный	Владимир	34,7	33,1	17,5	15,5
	Тверь	26,2	24,1	19,8	14,3
	Орел	32,3	28,4	20,7	18,2
Волго-Вятский	Киров	25,0	19,4	17,3	8,9
	Н. Новгород	42,0	38,3	20,7	15,4
Центрально-Черноземный	Воронеж	42,0	37,1	26,4	16,6
	Липецк	27,7	27,6	21,7	18,6
Поволжский	Астрахань	33,9	33,8	16,4	16,4
	Волгоград	37,5	35,0	26,6	14,3
Северо-Кавказский	Краснодар	42,1	39,1	29,0	22,4
	Ставрополь	42,6	40,7	27,4	24,8
Уральский	Пермь	37,6	33,6	27,7	22,2
	Ижевск	24,7	22,6	13,5	11,1
Западно-Сибирский	Кемерово	36,2	32,6	22,6	17,3
	Томск	36,4	34,1	28,4	19,4
Восточно-Сибир.	Иркутск	48,2	43,2	13,1	9,8
Дальне-Восточ.	Хабаровск	39,0	37,8	28,1	24,4
	Москва	43,7	42,4	27,6	23,4

### Распространение курения среди взрослого населения в различных регионах мира

Доля курящих среди мужчин		Доля курящих среди женщин	
регион	%	регион	%
г. Манила (Филиппины)	64	Дания	38
г. Челябинск (Россия)	63	Нидерланды	31
Китай	62	Франция	31
Украина	60	Ирландия	30

Россия	58	Испания	30
Казахстан	54	Швейцария	29
Греция	53	Англия	28
Литва	52	Австралия	27
Албания	50	Греция	27
Испания	48	Германия	26
г. Ташкент	47	Италия	25
Франция	47	Люксембург	25
Молдавия	46	США	24
Германия	42	Бельгия	23
Португалия	41	г. Манила(Филиппины)	19
Бельгия	39	Казахстан	17
Швейцария	39	Португалия	12
Дания	38,6	Россия	12
Италия -	38	Украина	12
Нидерланды	38	Литва	9,9
Люксембург	37	Албания	7,9
Ирландия	30	Китай	7
Австралия	30	Молдавия	6,7
Англия	29	г. Челябинск	6,7
США	28	г. Ташкент	2,1

### **Вопросы и задания:**

1. Назвать хотя бы три уловки рекламодателей, представляющих курение как полезное времяпровождение.
2. Понимать разницу между рекламными призывами и действительностью.
3. Куда своими привычками, своим образом жизни я веду своих друзей: вверх или вниз по социальной вертикали? Почему? Правильно ли я поступаю?
4. Как спасти нашу молодежь от курительного соблазна?

5. Есть ли у меня право позорить свой народ? Почему?
6. Ситуации, в которых возможен срыв к курению? (продумайте 3-4 варианта выхода из них).
7. Кто из вашего ближайшего окружения по образу жизни, по имеющимся привычкам претендует на звание соратника, то есть человека уважающего себя, а кто - биоробота?

### Домашнее чтение

#### **Том Сойер учится курить**

"После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

- Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.
- И я тоже, - подхватил Джо. - Плевое дело...

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще. Несмотря на все их усилия, им заливало горло; и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже... Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

- Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнес, запинаясь:

- Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью... Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Полном он соскучился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от

друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже все позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один голос сказали: "Не надо", так как они чувствуют себя очень неважно".

В "Приключениях Тома Сойера" Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.

Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак? Какие действующие начала табака приводят к столь резким реакциям - сердечно-сосудистой (побледнение кожных покровов) и нервной системы (тошнота, головокружение, слабость мышц), наконец, органов пищеварения (рвота)?

Какова химическая структура табачных листьев и что именно особенно сильно влияет на организм?

## Предупреждения о вреде курения

Правительство должно ввести требование размещать на упаковках табачных изделий хорошо заметные, понятные предупреждения о вреде табака для здоровья - причем текст должен периодически чередоваться, и чем большую площадь эти предупреждения будут занимать, тем лучше. Предупреждения должны печататься как на лицевой, так и на обратной стороне пачек, и на всех шести сторонах блоков. Следует ввести жесткие правила в отношении цвета шрифта и фона предупреждения, чтобы компании не могли выбирать цвета, теряющиеся на общем фоне упаковок. Цвета и шрифт должны способствовать максимальному эффекту предупреждений.

Не следует ограничиваться лишь предупреждениями о вреде курения здоровью. Другие советы могут быть не менее (или даже более) эффективными с точки зрения снижения потребления табака. Например, можно использовать такие тексты:

- Бросайте курить - у вас будет больше денег.
- Мужчины, курение увеличивает риск импотенции и может снизить ваши сексуальные возможности.
- У курильщиков плохо пахнет изо рта.
- Табачный дым придает дурной запах вашей одежде.
- От курения пожелтеют Ваши зубы и пальцы.
- Курение мешает заниматься спортом.
- Некурящим страхование жизни обходится дешевле.
- От курения рано появляются морщины.
- Мужчины предпочитают некурящих женщин.
- Женщины предпочитают некурящих мужчин.
- Задыхаетесь? Не отставайте. Бросайте курить!

К некоторым из таких советов и предупреждений в первую очередь прислушаются молодые люди. От них труднее отмахнуться, чем от преду-

преждении об опасности рака легкого и сердечных болезней, которые, по мнению молодежи, могут угрожать только в отдаленном будущем, да и вообще, ведь "со мной такого быть не может".

Подробную информацию о вреде курения для здоровья также следует размещать на упаковках табачных изделий - либо на вкладышах, либо собственно на пачках. В Австралии действует требование печатать предупреждения на лицевой стороне пачек, а более подробную информацию - на задней. Такую информацию можно также печатать на внутренней стороне выдвигающейся крышки, или на бумаге, которая будет соединяться с целлофановой оберткой, используемой для герметизации сигаретных упаковок.

На упаковках также должны размещаться данные о среднем и максимальном содержании смолы, никотина и окиси углерода. Следует также печатать данные о содержании других вредных компонентов, таких, как формальдегид и цианид водорода.

Прочти эту сказку своему младшему брату или сестренке

### **Сказка о русских богатырях и их врагах\***

Ведущий: Давно это было. Пришли на Землю русскую две злые силы. Одна сила приползла с юга в виде змия зеленого ползучего, а другая сила прилетела с запада в виде серого змия в облаках дыма с тремя головами. Стали они один перед другим своей силой хвастаться:

Зеленый ползучий змий: Ты знаешь, кто я? Я – знаменитый Алкоголь непобедимый! Я все могу с человеком сделать! Если меня человек попробует хотя бы самую малость, я войду в его душу и мозг, усыплю их и одурманю. Человек будет чувствовать блаженство, радость во всем организме. Ему будет весело, захочется еще вкусить меня, чтобы забыть все на

---

\* Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998, с. 38-40.

свете и блаженствовать. Ко мне человек привыкает и роднится быстро. А побратавшись с человеком, я беру его полностью в свои руки. Он забывает о работе, о своей семье, о своих родственниках и товарищах. Он только думает обо мне, как влюбленный юноша о встрече с любимой девушкой. Я постепенно превращаю человека в отбросы общества, а затем убиваю его! А какой силой обладаешь ты, табачный дым?

"Я?! – хвастливо ответил серый змий, выпустив из всех трех голов клубы дыма, - слушай, что я могу! Человек, попробовавший меня, чувствует подъем сил, бодрость якобы для плодотворной работы всего организма. А когда привыкнет к курению, то человек не может обходиться без меня более часа. Вот тогда и проявляется моя сила. Я "награждаю" человека болезнями легких, сердца, отравляю его мозг, отымаю его конечности и саму жизнь..."

И вот, продолжая хвастаться, два змия начали танцевать дьявольский танец.

Ведущий: Все это время, пока они хвастались друг перед другом, их разговор подслушивал Жадина, злой, алчный человек. И вот он подошел к танцующим змиям, поклонился и сказал:

Жадина: Уважаемые змии! Я прошу вас выслушать меня! У меня есть план, как можно захватить и уничтожить всех людей на Руси!

Оба змия: Как! Говори быстрее! Ведь это наша главная задача! Нам хочется порезвиться и перелететь куда-нибудь, на другие земли, чтобы и там спойть и скурить людей, но нас не отпускают наши главные Силы Темные, говорят, сначала надо на Руси людей уничтожить! Мы тебя слушаем, говори, пока мы добрые!"

Жадина: У меня есть замок. У него есть название: ЖАДинский замок на юго-западе, он там располагается, в часе лета для серого змия.

Серый змий: Хорошо, я, так и быть, возьму и на себе отвезу к тебе зеленого змия, моего брата, да и тебя захвачу".

Ведущий: И вот прилетели они к замку с названием Жадинский. Жадина нажимает на кнопки на дверях, некоторые буквы названия замка ложатся, остается только одно слово АД. Открывается дверь. На пороге стоит женщина, на которой надпись: ЗАВИСТЬ. Она говорит: "Проходите, гости дорогие, в наш замок. Я уж давно вас поджидаю в нашем аду, милости просим!"

И вот они сидят за столом, и Жадина раскрывает планы порабощения людей:

Жадина: Вы будете играть картины жизни в аду. Играйте в карты, пойте песни, курите и пейте, обнимайтесь, танцуйте, а я буду людям рассказывать, как скучно в раю и как весело у нас в аду.

Ведущий: И вот Жадина принялся рассказывать про прелести Алкоголя, Табака, нелегальных наркотиков, про то, что он куда лучше Рая. Звучит веселая мелодия. Зависть, обнявшись со Змиями, танцует страстный танец.

Жадина: Эй, люди! Найдено чудесное лекарство. Лучшее в мире. Лекарство называется Аква вита – живая вода. Кто ее выпьет, тот сразу станет молодым, сильным, храбрым и веселым. И стоит совсем немного, всего три бесовских зеленых бумажки за бутылку этого нечеловеческого зелья. Налетай, покупай! А вот трава жизни, которую можно курить. У вас сразу появятся крылья за спиной, попробуйте, покурите!

Подходят люди, покупают, пьют, курят, веселятся, танцуют. Потом, нагледевшись на пляски змиев и Зависти, требуют их тоже отправить в ад. И вот с гиканьем и хохотом выскакивают черти, хватают тех, кто просится в ад, тащат их в подвал с надписью Чистилище и бросают в котел, подбрасывая дров в огонь под котлом. Простаки, попавшие в котел, кричат: "А где же то, что показывали нам в аду?"

Чертенки: А это у нас агитплощадка! – хохочет и убегает.

Простаки воют и рвут на себе волосы.



Люди на улице прислушиваются к вою и плачу и отказываются покупать Алкоголь и Табак, выбрасывают бутылки и пачки сигарет.

Снова появляется Жадина. Он кричит: Люди! Давайте объявим войну злоупотреблению Алкоголя и Табака. И надо не злоупотреблять, а пить и курить понемногу, умеренно, культурно! Покупайте и пейте и курите понемножку, но почаще! Пьян да умен – два угодя в нем! А кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет! Ха-ха-ха! Я приглашаю к себе газетных и журнальных писак, теле- и адокомментаторов, жадналистов и расскажу вам, какая это польза будет, если пить и курить понемногу. И стрессы ваши все пройдут, и про печали забудете, и что страну вашу пропили и продали, вы забудете. Только балдеж и кутеж! Пишите, рассказывайте, кричите и пойте чаще, как по телевизору: выпьем за любовь! А если у вас будут рождаться дебилы и уроды, выпейте пару стаканов зелья, покурите импортную ароматную сигару и все ваши заботы пройдут! Бальзамы, напитки для нашей элитки!

Люди снова выстраиваются в очередь за алкоголем и табаком. И вот они уже падают, стонут, а черти тащат их в ад. Один из умирающих стонет: "Где же вы, русские богатыри? Спасите нас! Мы гибнем. Где вы, Илья Муромец, Алеша Попович? АУ?!"

Ведущий: И вот появился богатырь Шичко! Он словом, а не насилем переубеждал людей и люди стали отказываться от употребления алкоголя и табака на всю жизнь! Дружина Шичко соединилась с дружиной другого русского богатыря Иванова. Отовсюду встают и поднимаются все новые и новые отряды с русскими богатырями, несущими счастье народу. На знаменах дружин могучие слова: ЖИЗНЬ! ЖИЗНЬ! ЖИЗНЬ!

### **Литература:**

Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Большуков А. Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

Гринев В. И. Самоизбавление от курения табака. – М.-Тула, 1997. – 186 с.

Гринченко Н. А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л. Ю., Соколов Ю. А., Кривомаз Ю. А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. – М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.

Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р. С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д. В., Казаков Л. Х., Плешкова Г. В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н. С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б. А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

Основные факты про табак. – Киев, 1998. – 27 с.

Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В. А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 37-137.

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В. А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Шичко Г. А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

## Урок 14

### Урок-викторина против табака

#### На этом уроке ты:

- убеждаешься в систематической работе против табака;
- знакомишься с методикой и практикой проведения анти-наркотической викторины;
- продолжаешь работать над понятиями: эмоциональная напряженность, прокурительный программист; негативизм, статус подростка и другими.

Имеется громадное количество данных, позволяющих говорить о связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков. Исследования показали, что потребители наркотиков курят с большей вероятностью, чем те, кто не употребляет наркотики, и что курение сигарет является предшественником потребления нелегальных наркотиков. Существует также связь между уровнем потребления табака и уровнем потребления иных психоактивных веществ, таких как марихуана и кокаин.

Некоторые исследователи высказали предположения, что связь между потреблением табака и потреблением других наркотиков имеет три составляющих. Во-первых, никотин вызывает изменения в центральной нервной системе, которые отражаются на тех же самых мозговых центрах, на которые воздействуют кокаин и морфин. Таким образом, центральная нервная система потребителя никотина изменяется таким образом, что предрасполагает человека к потреблению иных наркотиков. Во-вторых, акт вдыхания сигаретного дыма является выучиваемым поведением, которое может сделать поступление иных наркотиков более действенным. И наконец, люди, которые используют никотин для регулирования настроения и поведения, могут использовать табак как "ступеньку" к другим формам потребления наркотиков.

В нескольких исследованиях было показано, что на каче-

## **НЕГАТИВИЗМ –**

Немотивированное поведение, проявляющееся в действиях, намеренно противоположных требованиям и ожиданиям других. В подростковом возрасте негативизм может быть обусловлен потребностью в самоутверждении. Кроме того, негативизм обостряется в периоды возрастных кризисов. Курение может быть одним из его проявлений у детей и подростков.

ство кожи влияет подверженность табачному дыму, вне зависимости от возраста и воздействия солнца. Курильщики, как видно, испытывают более раннюю и более выраженную морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта, в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности подверженности действию дыма. У многих курящих людей развивается "лицо курильщика" или морщины на лице. Лицевые морщины расходятся под правильными углами от верхней и нижней губ или же неглубокие морщины появляются на щеках и нижней челюсти.

К другим постоянно отмечаемым чертам лица относятся серый вид кожи, изможденность, жесткий, изнуренный, грубый вид, а также оранжевые, пурпурные или красные тона кожи.

Подверженность действию дыма может воздействовать на кожу несколькими путями. Внешнее воздействие раздражающих химических веществ дыма может способствовать хроническому косоглазию, сухости или раздражению кожи или же обуславливать повреждение соединительной ткани. Было также показано, что курение наносит ущерб коллагену и эластину в легких, веществ, которые также важны для сохранения кожи.

Было отмечено, что просветительные кампании, которые упоминают о воздействии курения на лицо, могут оказать большое влияние среди молодежи, так как угроза развития других заболеваний может казаться слишком отдаленной, чтобы оказывать сдерживающее действие. В течение нескольких недель после прекращения курения

**ПРОКУРИТЕЛЬ-  
НЫЙ ПРОГРАМ-  
МИСТ** - человек,  
распространяющий  
прокурительные  
ложные сведения и  
тем программиру-  
ющий своих слуша-  
телей, читателей  
или зрителей. Все  
курильщики в той  
или иной мере яв-  
ляются прокури-  
тельными програм-  
мистами.

**СТАТУС ПОД-  
РОСТКА** – то "ме-

цвет и строение кожи лица улучшится, потому что в организм поступает больше кислорода.

Навряд ли найдется хоть одна женщина в мире, которая не хотела бы быть привлекательной, прекрасно выглядеть и нравиться окружающим. Ради этого женщины тратят массу денег и порой переносят немалые физические страдания, делая разные процедуры и пластические операции, но все эти страдания становятся тщетными, если они курят. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на длительно курящих женщин: кожа у них сухая, дряблая, с неприятной желтизной, нередко нос, вокруг носа и щеки имеют синюшный оттенок в результате расширения кровеносных сосудов, зубы желтые, разговаривают они хриплым голосом, распространяя неприятный запах, то и дело отхаркивают мокроту. Очень неприятно смотреть из таких женщин и тем более общаться с ними, поскольку от волос, от одежды всегда неприятно пахнет, и этого не могут исключить никакие ухищрения вроде духов, аэрозолей и т. д. Безусловно, это их крайне тревожит, что также отрицательно влияет на психику. Они становятся раздражительны, грубы, неопрятны. А ведь до того, как пристраститься к табакокурению, они были свежи, обаятельны, общительны, с нормальным голосом.

Девушкам следует знать, что уже в начальной стадии курения свежесть, эластичность и упругость кожи утрачиваются из-за ухудшения ее питания и отрицательного воздействия различных компонентов табачного дыма. Надо прямо сказать, женщина и женственность с табако-

сто", которое занимает подросток в группе сверстников. Если в младшем и среднем подростковом возрасте он стремится быть не хуже, чем другие, то в старшем подростковом возрасте он желает самоутвердиться, достичь "особенного" положения в группе. Потребность в определенном групповом статусе может стать психологическим условием курения.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ**

курением несовместимы. Не случайно в некоторых странах еще в 20-30-е годы на женщин, куривших на улице, составлялись полицейские рапорты.

Несомненно, бесперспективны, и более того, вредны всяческие работы ученых и специалистов с целью уменьшения содержания смолистых веществ и никотина путем селекционных работ и применения новых технологий. Все это уже было. В Болгарии выращивают табак, в котором никотин заменен атропином, возбуждающим сердечную деятельность, но он оказался не безвредным и в нем все равно содержатся канцерогены, вредные продукты сгорания, да и атропин в значительных количествах оказался не безвреден.

В США делают сигареты из ботвы картофеля, в других странах выпускали сигареты с меньшим содержанием никотина и канцерогенных смол, но их вредные действия не вызывали сомнения, ведь при сгорании их все равно образуется масса ядовитых, опасных для организма веществ, в том числе окиси углерода и канцерогенов.

В вопросе табакокурения не может быть альтернативы: табак, как и наркотики, должен быть поставлен вне закона на всей планете и запрещен!

А теперь перейдем к антитабачной викторине.

Викторина может проводиться как во время урока, так и во время классного часа или на специальных мероприятиях в День некурения (*правильные ответы отмечены звездочкой*).

**1. Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?**

- психофизиологическое состояние, которое может быть вызвано как внутренними, так и внешними причинами. К внешним можно отнести неблагоприятную ситуацию в семье, школе, отношения с товарищами. Однако эти внешние объективные причины эмоционального напряжения могут снижаться или возрастать в связи с эмоциональной индивидуальной реакцией на них, с "привычкой" реагировать на стресс тем или иным образом. Этот индивидуальный способ эмоционального реагирования связан с целым комплексом факторов: свойствами нервной системы, семейными стереотипами пове-

1. В XVI веке испанцами из Америки\*

2. В XVII веке китайцами

3. В XVIII веке англичанами из Индии

**2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?**

1. Сигареты с фильтром

2. Сигареты с низким содержанием никотина

3. Нет\*

**3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?**

1. 20-30

2. 200-300

3. Свыше 4000\*

**4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?**

1. Не более 20%\*

2. 40%

3. 100%

**5. Как курение влияет на работу сердца?**

1. Замедляет его работу

2. Заставляет учащенно биться\*

3. Не влияет на его работу

**6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?**

1. Аллергия

2. Рак легкого\*

3. Гастрит

**7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?**

1. Они повышаются



дения и т. д. Вне зависимости от источника эмоциональной напряженности известно, что она отрицательно сказывается на здоровье и продуктивной деятельности человека. Высокая эмоциональная напряженность также является фактором риска начала курения.

#### **Пометки на полях**

Мудрый человек понимает, что луч-

2. Они понижаются\*

3. Не изменяются

**8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см. табачного дыма?**

1. До 3 миллионов\*

2. До 10 000

3. До 1000

**9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**

1. Стаж не имеет значения

2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить\*

3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить

**10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?**

1. Курить никогда не было модно

2. Курить модно

3. Мода на курение прошла\*

**11. Что такое пассивное курение?**

1. Нахождение в помещении, где курят\*

2. Когда куришь за компанию

3. Когда активно не затягиваешься сигаретой

**12. Что вреднее?**

1. Дым от сигареты\*

2. Дым от газовой горелки

3. Выхлопные газы

**13. Какие профессии менее доступны для курящих?**

1. Спортсмен-профессионал\*

2. Токарь

3. Врач

**14. При каком царе табак появился в России?**

ше воспретить себе увлечение, чем потом с ним бороться.

*Ф. Ларошфуко.*

Ларошфуко, Франсуа де (1610-1680) – французский писатель.

Если на пути к совершенству придерживаться разумного воздержания, не пострадает ни одна черта человеческого характера, напротив, все они заиграют еще более яркими красками.

*Р. Тагор.*

Тагор, Рабиндранат (1861-1941) – индийский писатель и общественный деятель.

Лучше вытерпеть некоторые страдания, чтобы насладиться большими удовольствиями;

1. При Иване Грозном\*

2. При Петре I

3. При Екатерине II

**15. Какой русский царь ввел запрет на курение?**

1. Алексей Михайлович\*

2. Петр I

3. Екатерина II

**16. Как курение влияет на массу человека?**

1. Снижает его

2. Повышает

3. Не изменяет\*

**17. Каково основное действие угарного газа?**

1. Образование карбоксигемоглобина\*

2. Вызывает кашель

3. Влияет на работу печени

**18. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужья которых курят?**

1. На 4 года\*

2. На 10 лет

3. На 15 лет

**19. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?**

1. 10%

2. 30%

3. Около 50%\*

**20. Много ли мужчин осуждает курение женщин?**

1. 10-20%

2. 40-60%

3. Более 80%\*

полезно воздерживаться от некоторых удовольствий, чтобы не терпеть более тяжких страданий.

*Эпикур.*

Эпикур (341-270 до н. э.) - древнегреческий философ.

**21. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?**

1. На 1-2 года
2. На 5-6 лет
3. На 8 лет и более\*

**22. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?**

1. Не менее 100 человек
2. Менее 200 человек
3. Около 250 человек\*

**23. Каков процент желающих бросить курить?**

1. 25%
2. 65%
3. 85%\*
4. 100%

**24. У кого наибольшая зависимость от табака**

1. У тех, кто начал курить до 20 лет\*
2. У тех, кто начал курить после 20 лет
3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить

## Памятка учителю

Растет наш маленький человечек. Он уже с нетерпением ждет телепередачу "Спокойной ночи, малыши", просматривая ее до конца. Телеглаз становится учителем ребенка, нянькой, воспитателем. Малыш увлеченно тянется к экрану, где появляются его любимые мультгерои – Крокодил Гена, Волк, Папа из Простоквашина. Заметьте, все они курят табак, как бы предлагая нашему маленькому человечку: хочешь быть таким же - закури! А ребенку очень хочется походить на своих любимцев. Он начинает подражать им, сворачивая из бумаги трубочки и запихивая их в рот. Пока еще - просто трубочки...

Кстати, недавно по телевизору мы увидели мультфильм про известного всем с детства Колобка. Увы, это не прежний, давнишний мультфильм. Его "подправили", осовременили и... вставили в рот Колобку сигарету! "Колобок, Колобок, зачем, же ты травишься?" - такого вопроса, к сожалению, наши малыши не зададут, потому что их сознание уже запрограммировано на необходимость потреблять в будущем табачную гадость.

Отовсюду наплывает на выросшего человечка жуткая, вязкая и липкая, как паутина, злая (но с наигранной доброй усмешкой) пропаганда табачного дерьма. Тут и прекрасное исполнение фронтовой песни незабвенной Клавдии Шульженко: "Давай закурим, товарищ по одной..." И Шуфутинский что-то шипит про "пепел сигареты". И Боярский с экрана предлагает всем расслабиться, впихнув в себя, по его примеру, никотиновую подлость...

Кстати, знаете, когда в США произошло сильнейшее антитабачное потрясение? После смерти любимого всеми американского актера Юла Бриннера. Когда на экране закончилась трансляция с его похорон, вдруг появилось лицо живого Юла, который с трудом сказал: "Сейчас, когда меня уже нет, я говорю вам: никогда, ни при каких обстоятельствах не курите!"

А знаменитый ковбой, изображенный на пачках "Мальборо"? Он, как и Юл Бриннер, умер от рака легких, проклиная тот день, когда впервые потянулся к вонючей отраве...

Табачное зло заполонило Россию, стало не меньшим, а, пожалуй, еще большим кошмаром, чем алкоголь. И если повсюду в цивилизованном мире все виды рекламы табака запрещены, то у нас она бьет в глаза, а значит, западает в сознание буквально на каждой шагу. Додумались даже до проповедующих яд "шедевров". "Хочешь быть счастливым? Будь им!" - крупно начертано на щите, где изображены огромных, размеров пачка сигарет и молодая пара, отравляющаяся этой табачной гадостью.

Очень эффективно программирует на курение кинематограф. Вспомните популярные фильмы, положительные герои которых курят и употребляют алкоголь. Это "Ирония судьбы или с легким паром", "Москва слезам не верит" и многие другие. Рассмотрим это на следующем примере. Мало кто из современных заядлых курильщиков не смотрел фильм "Семнадцать мгновений весны". Кто курит и пьет в этом фильме? Штирлиц - советский разведчик. Помните, как красиво Штирлиц затягивается табачным дымом, напряженно размышляя над поисками выхода из провальной ситуации с чемоданом русской радистки? И кто же выигрывает в сложнейшей психологической схватке?

Надо заметить, что, к сожалению, для автора "Семнадцати мгновений весны", пропаганда алкоголепития и курения в своих произведениях является нормой, традицией. Обратите на это внимание в случае чтения или перечитывания его книг. Однако следует заметить, информация, переданная Ю. Семеновым читателю, является ложной, ибо ни табак, ни алкоголь не могут активизировать умственные способности. При курении, по данным науки, на 23% суживаются сосуды головного мозга, что существенно снижает умственные способности. Нелишне напомнить, что и последние месяцы жизни сам Юлиан Семенов, умерший не старым еще человеком, страдал тяжелейшим нервно-психическим расстройством, вызванным употреблением алкоголя и табака.

## **Печальная статистика:**

- Язвенная болезнь желудка у курящих встречается в 12 раз чаще, чем у некурящих.
- У курящих рецидивы (обострения) язвенной болезни наблюдаются по истечении 3 месяцев в 50%, у некурящих в 17% случаев. У курящих свыше 30 сигарет в день в 100% случаев отмечаются рецидивы в течение 3 месяцев.

- Выкуривание двух сигарет повышает кислотность желудочного сока более чем на 1 час.
- В 10% случаев язвенная болезнь желудка перерождается в рак.
- Риск возникновения хронического воспаления легких и рака легких у курильщиков в 50 раз выше, чем у некурящих. 96% больных раком легких курят более 20 лет.
- Курящие от рака легких умирают в среднем на 11 лет раньше.
- Если бы на протяжении 25 лет человек ежедневно курил 40 сигарет, то для него вероятность заболеть раком была бы в 52 раза больше, чем у никогда не курившего, по 20-30 сигарет - в 22 раза, не более 10 сигарет в день – в 11 раз.
- Для человека, который никогда не курил, вероятность заболеть раком легкого - 1 на 200, а при интенсивном курении - 1 на 8.
- Рак почек у курильщиков встречается в 5 раз чаще.
- Среди больных раком гортани курящие составляют от 80 до 96%. Среди больных раком полости рта - 90% курящие. Предраковые заболевания гортани у курильщиков, которые одновременно употребляли алкоголь, были обнаружены у 25% из обследуемых больных.
- Курение с 12 лет делает весьма вероятным развитие рака легких к 40 годам.
- В бывшем СССР с 1965 по 1985 годы заболеваемость раком легких утроилась.
- Один из 10 курильщиков умирает от рака легких.
- С 1960 по 1980 год в 28 различных странах мира смертность от рака легких возросла у женщин в 200 раз!
- У некурящих хронический бронхит встречается в 3% случаев, у выкуривающих до 1 пачки в сутки - в 50% случаев, до 2 пачек - в 80%.

- У курильщиков в возрасте 40 лет воспалительные изменения в легких встречаются в 11 раз чаще, чем у 20-летних.
- Легкие у курильщиков в 50 лет имеют те же изменения, которые у некурящих появляются только в 70-80 лет.
- От хронического бронхита курящие умирают в среднем на 14 лет раньше. Хроническим бронхитом курящие страдают в 5 раз чаще тех, кто бросил курить, и в 7 раз чаще никогда не куривших.
- Если не курить 10 лет, риск появления хронического бронхита такой же, как если бы вы никогда в жизни не курили.

### **Вопросы и задания:**

1. Подготовь со своими одноклассниками спектакль-суд "Обвиняется сигарета".

### **Домашнее чтение**

Королеве Испании Софье вручена памятная медаль ВОЗ, надпись на которой гласит: "Табак или здоровье – выбирайте здоровье!" Эта награда ознаменовала усилия королевы, направленные на то, чтобы привлечь внимание мировой общественности к опасности заболеваний, связанных с курением, и к необходимости борьбы за общество, не употребляющее табак.

Как раз перед вручением награды королева объявила об открытии 1-й Европейской конференции по проблемам политики в области потребления табака, которая проходила в Мадриде в рамках совместной деятельности европейских стран по борьбе с курением. Участники совещания, представлявшие 30 государств, всесторонне проанализировали здравоохранительные, учебные, юридические, информационные и финансовые аспекты этой проблемы и призвали всех к радикальной политике, как экстренной жизненно важной мере.

По данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т.

е. примерно один человек каждые 13 секунд. Таким образом, курение - самая серьезная из предотвратимых причин нарушения здоровья.

На состоявшемся в Мадриде совещании еще одна награда ВОЗ была вручена фотокорреспондентке г-же Виктории Бриннер "За верность завещанию своего отца, известного актера Юла Бриннера", умершего от рака легких в 1985 году. Незадолго до смерти он записал на магнитофон такие слова: "Чем бы вы ни занимались, никогда не курите".

Участники совещания одобрили Хартию борьбы с потреблением табака в Европе как часть Пятилетнего плана действий, одобренного государствами - членами ВОЗ, относящимися к европейскому региону. Хартия гласит:

- ПРАВО на свежий воздух, не загрязненный табачным дымом, есть неотъемлемая часть права человека на здоровье и на жизнь в незагрязненной окружающей среде;

- каждый ребенок имеет ПРАВО на защиту от всех видов рекламы табака, на любую необходимую ему санитарно-просветительную и прочую помощь в стремлении удержаться от потребления табака в той или иной форме;

- все граждане имеют ПРАВО дышать чистым воздухом в общественных зданиях и в транспорте;

- каждый человек имеет ПРАВО на своем рабочем месте дышать воздухом, свободным от табачного дыма;

- каждый курильщик, желающий избавиться от своей пагубной привычки, ВПРАВЕ рассчитывать на содействие и помощь;

- каждый гражданин имеет ПРАВО на информацию о беспрецедентной опасности табака для здоровья.

## **ОБВИНЯЕТСЯ СИГАРЕТА**

**(спектакль - суд)**

Действующие лица:

Сигарета

Судья

Прокурор

Адвокат

Секретарь суда

Свидетели: Химик, Доктор. Пассивная курильщица. Работник ГАИ, Работник пожарной охраны. Педагог, Юрист.

**Секретарь** ( выходит на сцену). Прошу всех встать. (Дождается, пока все встанут). Суд идет.

На сцену через весь зал проходят судьи, адвокат и прокурор. Садятся за стол.

**Судья:** Ввести обвиняемую.

В зал под стражей вводят Сигарету, одетую в костюм, по форме напоминающий сигарету. К костюму повсюду прикреплены этикетки: Camel, Winston, Астра и т. д.

**Судья:** Граждане! Мы собрались здесь, чтобы совершить праведный суд над опасной преступницей - Сигаретой. Эта дама, несмотря на свой симпатичный вид, является опасной убийцей, на совести которой миллионы и миллионы загубленных жизней. Эта дама очень коварна. Сначала она незаметно втирается в доверие к людям, а потом мертвой хваткой цепляется за горло и держит до тех пор, пока не погубит. Мало кому удастся вырваться из ее когтей.

Подсудимая! Признаете ли вы себя виновной?

**Сигарета:** О, нет, граждане судьи. Я полностью отрицаю свою вину.

**Судья:** Любопытно. Что ж, послушаем свидетелей и потерпевших. Слово предоставляется Химику.

**Химик:** Сигарета так опасна потому, что она начинена листьями табака. В сыром виде листья табака не так опасны, их могут есть даже жи-



вотные. Но когда табак превращается в сигарету и в табачный дым, он образует опасный коктейль, состоящий из громадного количества химических веществ. Это – угарный газ, окись азота, пропан, бутан, изобутан, толуол. В состав табачного дыма входит и 16 веществ, вызывающих зависимость. Самым опасным из них является никотин.

Остановимся на самых опасных компонентах табачного дыма.

**Никотин:** наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную систему и органы пищеварения.

**Окись углерода или угарный газ:** блокирует способность гемоглобина связывать и отдавать кислород, то есть приводит к кислородному голоданию.

**Аммиак:** разрушает слизистые оболочки дыхательных путей, приводит к бронхитам, кашлю, одышке, в конечном итоге - к раку легких.

**Синильная кислота:** коварный яд, свободно проникающий в кровь и в клетки, вызывает кислородное голодание, в больших количествах - мгновенную гибель.

**Канцерогенные вещества:** способствуют образованию рака. В состав табачного дыма входят также мышьяк, цинк, свинец, радиоактивные вещества, вызывающие облучение.

Горящая сигарета, господа, это - небольшая химическая фабрика, которая отравляет как самого курильщика, так и всех окружающих.

**Судья:** У Вас все, свидетель?

**Химик:** Все!

**Судья.** Спасибо за показания. Наш следующий свидетель - Доктор.

**Доктор:** Коллеги! Медицина имеет очень большие претензии к Сигарете. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждая пятая смерть на планете связана с табакокурением.

Курильщики в 30 раз чаще болеют раком легких, чем некурящие. Курение приводит к заболеваниям сердца и кровеносных сосудов; 80 про-

центов больных, страдающих заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, являются курильщиками.

Длительное курение приводит к половым расстройствам и импотенции. От курильщиков рождается ослабленные и больные дети. Особенно большой вред курение приносит женскому организму. Курящая женщина рискует не родить вообще или родить больного ребенка. Дети в семьях курильщиков значительно чаще болеют, чем в семьях некурящих. Все, кто окружают курильщика, становятся пассивными курильщиками и нередко страдают даже больше, чем он сам. Без преувеличения скажу: курение серьезно угрожает национальному здоровью. Благодарю за внимание!

**Судья:** Спасибо, уважаемый доктор, за Ваше содержательное выступление. Слово имеет пассивная курильщица.

**Пассивная курильщица:** Граждане! Мне 35 лет. Я уже 15 лет живу с мужем-курильщиком. Это настоящее наказание! Весь дом пропитан дымом, вечно окурки в пепельнице, вечно спичек не найдешь. Муж кашляет до рвоты, плюется. Вместо того, чтобы мне помочь, он вечно занят перекурком. Последние деньги уносит на сигареты. Нам уже полгода зарплату не выдают, а он говорит, что лучше без хлеба останется, но сигареты купит.

Когда дети были маленькими, они часто болели. Да и сейчас у нас дома вечный грипп. У меня с легкими - нарушения, потому что, живя с курильщиком, травлюсь табачным дымом. Врачи говорят, что это может перейти в рак.

Но больше всего огорчают меня дети. Младший сынишка всюду - дома и на улице - подбирает окурки и сует в рот. Разве уследишь за ним? Так ведь любую инфекцию можно зацепить.

Старшая дочь, ей всего 14 лет, тоже начала курить. Говорит.: "Папа курит - и я буду".

Ничего не могу с ней поделаться! Не знаю, как быть дальше...

**Судья:** Спасибо за ваши показания. Мы искренне сочувствуем Вам. Следующий свидетель - работник Гаи.

**Работник Гаи:** Граждане! Нами замечено, что за рулем опасным является не только пьянство, но и курение. Что такое пьяный за рулем, думаю, рассказывать не нужно. Но сегодня доказано, что курение снижает остроту зрения и слуха, процесс курения сильно отвлекает водителя от ситуации на дороге, а курение в закрытой кабине имеет сильный одурманивающий эффект. Поэтому курящий водитель больше рискует попасть в аварию, чем некурящий.

**Судья:** Спасибо за информацию. Думаю, она поможет нам в борьбе с курением. Следующий свидетель - Работник Пожарной охраны.

**Работник пожарной охраны:** Граждане! Нам, работникам пожарной охраны, очень часто приходится сталкиваться с пожарами, вызванными незатушенной сигаретой. Курильщики, особенно если они еще и пьют, сильно рискуют поджечь собственное жилье или место работы или отдыха. За последний год у нас в городе произошло несколько таких пожаров. Прямо в постели сгорел подвыпивший пожилой человек, который уснул с сигаретой во рту. Работая в гараже, сгорели несколько мужчин, решивших там выпить и закурить. Если исследовать причины пожаров, то нередко виновницей будет Сигарета. Прошу привлечь преступницу к ответственности. Спасибо за внимание!

**Судья:** Спасибо Вам! Следующий свидетель - Педагог.

**Педагог:** Уважаемые соотечественники! Я просто в отчаянии! Я тридцать лет работаю в школе, но такой эпидемии курения еще не видела. Если раньше на класс мы имели 2-3-х курильщиков, а девочки не курили вообще, то сейчас курят по полкласса и больше, а девочки почти не отстают от мальчиков. А ведь для девочек курение особенно опасно, ведь они - будущие матери. Радиоактивные вещества, содержащиеся в табачном ды-

ме, оседают в половых клетках и не выводятся оттуда годами. Курящая девочка облучает своего ребенка еще до рождения. Сегодня, когда по потреблению алкоголя и табака женщины догоняют мужчин, каждая четвертая женщина детородного возраста не способна родить здорового ребенка.

В школе наши курильщики гораздо чаще болеют и простужаются, чем некурящие.

Я очень хорошо знаю, чем кончается курение. У моего соседа, например, от курения уже руки и ноги отнимаются, сосуды все закупорены, а бросить курить он уже не может. Мои подруги, которые курят, говорят осипшими голосами, без конца простужаются, страдают бессонницей. Кожа на лице у них сухая, дряблая и бледная. Жалко смотреть! Но избавиться от курения они никак не могут. Дело в том, что табак - наркотик, он вызывает сильную психическую и физическую зависимость. Чтобы избавиться от курения, людям требуется серьезная помощь специалистов. Но легче предупредить, чем лечить. Поэтому нам, педагогам, нужно делать все для того, чтобы дети не начинали курить.

Недавно встретила информацию: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Поэтому не надо обольщаться, что дети побалууются и бросят. Мы, педагоги, в ответе за здоровье нации.

**Судья:** Спасибо за Ваше искреннее и яркое выступление. Думаю, Вы многих задели за живое. Слово предоставляется последнему свидетелю – Юристу.

**Юрист.** Как юрист, я считаю, что многое в борьбе с курением может сделать и закон, запретительные меры. Мне приходилось бывать в Европе и Америке. Там табачной рекламы не встретишь. Именно там я сам бросил курить. Чтобы найти табачный киоск, там надо здорово потрудиться. Сигареты там стоят значительно дороже, чем у нас. А когда куришь, то начинаешь чувствовать себя неполноценным человеком - именно такова реак-

ция окружающих на курильщика. Курящего на Западе жалеют и презируют. Против курильщика там пропаганда и закон. С молодых ногтей детям стараются внушить отвращение к курению. По американскому законодательству, курильщиков лишают медицинской страховки, увольняют с работы, штрафуют за курение в общественных местах. В борьбе с курением там придерживаются политики "кнута и пряника". Единственная отрасль, где курильщики все еще чувствуют себя вольготно, это - сама табачная промышленность. Тем, кто травит других, разрешено травиться и самим. Думаю, в борьбе с курением нужно решительнее подключать закон.

**Судья:** Спасибо! Ваше мнение очень важно для нас, коллега. Мы заслушали всех свидетелей.

Теперь слово имеет общественный обвинитель - Прокурор.

**Прокурор:** Друзья, мы собрались здесь, чтобы совершить праведный суд над опасной преступницей - Сигаретой.

Курение сигарет - это рак и язва желудка, ослабленность детей и импотенция у мужчин. Табачный дым – это испорченный воздух для многих людей и повышенная пожарная опасность и аварийность на дорогах. Табак - это болезни, купленные на собственные деньги. Курильщик отравляет не только себя, но и окружающих; поскольку 2/3 табачного дыма остается висеть в воздухе. На кончике сигареты, дым особенно вреден, так как там температура выше. Это значит, что окружающие вдыхают более опасный дым, чем курильщик. Уверен: Сигарету надо судить как нарушительницу общественного благополучия, как общественную отравительницу. Я призываю навсегда изгнать преступницу из человеческого общества.

**Судья:** У Вас все. Прокурор?

**Прокурор:** Да!

**Судья:** Друзья! Мы услышали много претензий в адрес Сигареты. Пора послушать нашего Адвоката. Может быть, не все так плохо. Вам слово. Адвокат!

**Адвокат:** Граждане! Постыдитесь! Нельзя так нападать на даму. Сигарета - наша спасительница! Благодаря табачной промышленности, у нас снижается острота безработицы. От табачка, между прочим, поступают регулярные отчисления в бюджет. Уберите табак - нечем будет платить зарплату врачам, юристам, учителям. Слышите меня, господа Педагог, Врач и Юрист? Вам есть, над чем подумать. Вы умрете с голоду без табачного бизнеса!

Да, от табачного дыма болеют, умирают. Но кто в этом виноват? Сами курят, пусть сами и расхлебывают. Пусть освобождают жизненное пространство для тех, кто не курит. Не хочешь быть здоров и жить долго, пожалуйста, кури. Сигарета не виновата. Виновата людская глупость.

**Прокурор:** Протестую! Люди курят потому, что их к этому приучили, потому что настоящей антикурительной пропаганды у нас нет. Табак дешевый и очень доступный. Закон дремлет. Пока что вся наша политика является прокурительной.

**Судья:** Прошу соблюдать порядок суда. Продолжайте, Адвокат

**Адвокат:** Я уже почти закончил. Прошу проявить снисходительность к этой симпатичной даме - Сигарете. Поверьте, без нее мы обойтись не сможем.

**Судья:** Обвиняемая, Вам слово!.

**Сигарета:** Люди, я ни в чем не виновата! Я лишь помогаю людям легче познакомиться, украшаю дружескую беседу. А мои хозяева столько сил вкладывают в то, чтобы сделать меня как можно привлекательнее: заворачивают а красивые этикетки, добавляют в табачок мед, сухофрукты, ароматические вещества, ставят всевозможные фильтры и идут на прочие уловки, лишь бы пообещать курильщику, что он ничем не рискует, что опасность для него - минимальна. Но я-то знаю: кто меня познал, тот от меня уже не уйдет, станет вечным моим рабом. Но виновата в этом не я. Поищите других виновников. А меня отпустите с миром.

**Судья:** Спасибо всем выступавшим. Суд удаляется на совещание.

**Секретарь:** Прошу всех встать, суд идет.

Судья, прокурор, адвокат уходят.

**Литература:**

Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Большуков А. Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

Гринев В. И. Самоизбавление от курения табака. – М.-Тула, 1997. – 186 с.

Гринченко Н. А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л. Ю., Соколов Ю. А., Кривомаз Ю. А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. – М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.

Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р. С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д. В., Казаков Л. Х., Плешкова Г. В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н. С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б. А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

Основные факты про табак. – Киев, 1998. – 27 с.

Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В. А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 37-137.

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В. А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Шичко Г. А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.



## Урок 15

### Иллюзии курильщиков

#### На этом уроке ты:

- проанализируешь ряд иллюзий табашников;
- проиграешь различные проблемные ситуации, связанные с отравлением табаком.

#### Основные понятия

##### темы:

- иллюзии;
- ролевая игра.

Всемирная организация здравоохранения определяет: курение табака является формой привыкания к средству, не отличающемся от других наркотиков. Ученые мира единодушны во мнении, что этот вид наркомании наименее стеснен местом, временем и другими условиями. Они различают три стадии человеческой зависимости. Начинается оно с бытового курения, когда человек "балует" по праздникам, в компании, выкуривая не более трех сигарет.

Следующая стадия - привычное курение, когда человек уже испытывает влечение к табаку и выкуривает в день по 10-12 сигарет, или, как их называют оптималисты, "мерзопакостных сосок". Травит свой организм взятж-ку, натошак. И, наконец, хронический никотинизм, при котором испытывается непреодолимая зависимость от табака. В этом случае вытравливается человеком за сутки пачка личного Чернобыля или более.

У табашников есть очень много иллюзий. И **первая иллюзия курильщиков: их страсть – "благороднее", чем алкоголизм:**

- курение якобы благоприятно воздействует на обоняние, зрение, работоспособность и т. д.

- при курении создается особая, интимная, доверительная обстановка в общении (характерно, что этот аргумент в ходу и у приверженцев всех других наркотических веществ);

**ИЛЛЮЗИИ** (от лат. *illusio* – обман) – искаженное восприятие действительности, обман восприятия, несбыточные надежды.

**РОЛЕВАЯ ИГРА** – любая форма занятия, построенная в виде игры, где участники выполняют различные роли.

- никотин повышает уровень нервно-психической деятельности человека;

- курение способствует похудению.

При такой программе мышления человеку начинает даже казаться, что курение дает положительный эффект. В определенный момент, из-за наличия веры, может это и так, но... Никотин быстро истощает нервную систему. Курение отнимает у человека жизненные силы, энергию. Жизнь его становится, по оценкам специалистов, короче вдвое.

Но человек всегда может успокоить себя и убедить в обратном. Так возникает следующая в цепи абсурдистского мышления **иллюзия – возможность, несмотря на вредное воздействие курения, сохранить свое здоровье.**

Болезни, что придут в будущем, экономические затраты мало беспокоят здорового человека. Особенно поражают своей беспечностью рассуждения подростков: "Да, я уже знаю, что это плохо, зато мне приятно. Пишут, что может быть рак легких, желудка... Это будет нескоро, лет через 15- 20... И со мной ли такое случится?.. А будем ли мы живы к тому времени?"

**Третья иллюзия - это преодоление трудностей реальной жизни путем определенного стереотипа поведения на основе курения.** Человек привыкает к мысли, что для успешной жизнедеятельности он должен периодически закуривать. Иначе все валится из рук, голова плохо соображает и т. п. "Начало дела - закури! Конец дела - закури! Сложность в деле - закури!"

Под влиянием этой иллюзии человек настраивается на

## Пометки на полях

По мере того, как наши иллюзии покидают нас, время добродушно заменяет их другими.

*К. Бови.*

Бови, Каролина-Анна (1786-1854) – английская поэтесса.

Иллюзии – магнит, они влекут неудержимо.

*К. Гуцков.*

Гуцков, Карл (1811-1878) – немецкий писатель, публицист, общественный деятель.

быстрое снятие стресса и на пассивную защиту от жизненных невзгод и проблем. Он "утешается" при закуривании, а жизненные силы вместо мобилизации на отпор расслабляются. Схема мышления проста: "Вот я покурил, с горечью дыма переборолся, преодолел его, все более-менее терпимо - жить можно..." А на самом деле при курении никотин достигает мозга в течение 7 секунд, вызывая в нем сложные отрицательные биохимические и физиологические процессы. В результате их человек теряет нравственную степень свободы, суживается потенциал его личности. Психика обедняется и делается роботизированной, рабской. А проблемы, стрессы, увы, не пропадают.

**Четвертая иллюзия для курильщика - независимость и престижность.** Человеку кажется, что он с папиросой или с трубкой выглядит лучше и значительней. Как важен, высокомерен был писатель Александр Чаковский, который с трубкой в руках, пыхтя в лицо юным почитателям, раздавал автографы в фойе ДКиТ МАЗа.

Не потому ли социально неуверенный в себе человек берет в руки сигарету, пытаясь выровняться с кумирами, лидерами, встать хотя бы в этом на одну ногу с ними. Не потому ли молодой рабочий, недавно окончивший ПТУ, идет смело в курилку, зная, что там он и покурит, и посидит, и постоит рядом с ветеранами производства...

**Пятая иллюзия - курение помогает оставаться стройным.** Это широко распространенное заблуждение. Многие школьники наверняка знают тучных людей, которые много курят; тем не менее это не помогает им избавиться

Горе тому, кто отдает свое сердце иллюзии.

*Т. Драйзер.*

Драйзер, Теодор (1871-1945) – американский писатель.

Мудрые люди очень остерегаются иллюзий жизни под предлогом избежать разочарований.

*Э. Прево.*

Прево, Эжен Марсель (1862-1941) – французский писатель.

Удовольствие мо-

от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса.

**Шестая иллюзия – табашники согреваются в холодное время года.** Нужно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе "согревающего" эффекта курения. Попав в организм человека, табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Это в определенной степени, действительно, создает кратковременный "согревающий" эффект. Однако давайте посмотрим, во что обходится организму такое "согревание". Ведь те вещества, которые вырабатываются при курении табака, на самом деле должны вырабатываться только в экстремальных ситуациях - когда человек спасается бегством или испытывает волнение из-за реальной угрозы. При сильном волнении сердце начинает биться учащенно, и курильщик каждой выкуренной сигаретой подстегивает выработку этих веществ. Учащение пульса и повышение артериального давления в конечном счете приводят к ис-

жет основываться на иллюзии, но счастье покоится на реальности.

*Н. Шамфор.*

Шамфор, Никола Себастьян (1741-1794) – французский писатель.

тощению резервов организма и к различным заболеваниям.

Есть и еще одна вредная сторона курения на морозе. Чередование воздействия на зубную эмаль морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, порче зубной эмали и развитию кариеса.

**Седьмая иллюзия - курение помогает сосредоточиться и лучше работать.** Это не так. Курение несколько притупляет аппетит, потому что табачные яды способствуют выбросу из печени глюкозы в кровь. В связи с этим курящие могут работать без приема пищи несколько дольше по сравнению с некурящими. В то же время, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Кровоснабжение мозга значительно ухудшается - в результате снижается умственная работоспособность. Курящие школьники с трудом усваивают учебный материал, что сказывается на их успеваемости. Как было установлено в эксперименте, курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. В то же время многие современные профессии требуют от человека именно быстрой реакции и высокой концентрации внимания. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижает умственную работоспособность и выносливость организма в период его роста и развития. Постоянное подстегивание организма курением в конечном счете оказывает отрицательное воздействие на здоровье человека.

Ученики могут заметить, что многие знаменитые люди курили, и это не повлияло на их работоспособность. На это можно возразить, что никто из них не курил в детстве - в период психофизического развития и интен-

сивного накопления знаний, а курение в зрелом возрасте отнюдь не прибавляло им здоровья. Жизненного успеха люди достигают вопреки, а не благодаря курению.

**Восьмая иллюзия – курят, чтобы выглядеть современным, независимым.** Действительно, когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина - элегантной и независимой. Сейчас во всем мире мода на курение проходит, курящих становится все меньше. Л. Н. Толстой писал, что с тех пор, как он бросил курить, он "...стал другим человеком. Просиживая по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, туман в голове".

В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек выглядит спортивным, стройным и не курит. Чего только не делают иностранные табачные компании, чтобы заманить молодежь в ряды курильщиков - всячески рекламируют свою продукцию, финансируют международные спортивные соревнования, например автогонки, но с каждым годом все больше и больше людей понимают несовместимость курения со спортом и хорошим здоровьем. Ведь прошла мода на нюхательный табак и табакерки, проходит мода и на курение сигарет.

**Девятая иллюзия - курение успокаивает нервы.** Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряжение. Целесообразно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе этого "расслабления". Прежде всего эффект достигается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, курильщик не только попусту расходует резервы

своего организма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса - отсутствие сигареты. Ведь он уже не может расслабиться без сигареты. Создается порочный круг - и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения. Это объясняется тем, что расслабление и снятие эмоциональной напряженности в значительной мере имеют характер рефлекса, выработанного в результате курения. Этот рефлекс закрепляется, настолько, что оказавшись без табака, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения; чтобы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету. Отсюда можно сделать вывод, что порой чувство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не с особенностями характера.

Количество иллюзий табашников можно продолжать и продолжать чуть ли не до бесконечности. Но нам кажется, что и сказанного уже достаточно, чтобы ты мог сказать твердое "Нет!" табаку и предложению закурить его.

### **Примечание для учителя**

Теперь мы будем играть в ролевую игру. В ходе игры будут создаваться различные ситуации, где кому-то из вас будет предложена сигарета, а вы должны суметь отказаться.

**Ситуация 1:** (участвуют двое мальчиков или две девочки), представьте, что вы нашли на улице красивую импортную пачку сигарет с несколькими сигаретами. Что вы будете делать?

**Ситуация 2:** Однажды в детском лагере, во время одного из походов ваш товарищ предложил вам попробовать сигарету. Сам при этом демонстративно закурил, начал рассказывать как это легко и просто. Он начал рассказывать, что ощущает приятное состояние от сигареты. Говорил, что никто не узнает, родители далеко, воспитатели заняты другими заботами. Как вы поступите?

**Ситуация 3:** Однажды в школьном туалете к вам подошел старший по возрасту ученик и протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал смеяться над вами, говоря при этом, что вы еще малы, не доросли, что вы "маменькин сынок". Вам очень обидно. Что вы будете делать в этой ситуации?

**Ситуация 4:** Однажды, когда вы шли по улице, к вам пристали двое более старших по возрасту, ребят. Началась драка, но силы были неравны. Вам бы очень досталось в этой потасовке, если бы не помощь незнакомого парня, проходившего мимо. Он быстро разогнал обидчиков. Вы были очень признательны этому парню. Вы узнали, что он живет по соседству с вами. После этого случая вы не раз виделись с ним во дворе, здоровались с ним за руку. Однажды, когда он находился в компании своих друзей, вы тоже подошли к нему, чтобы поздороваться. Он познакомил вас со своими друзьями. Один из этих ребят вытащил пачку сигарет и протянул всем ребятам по очереди, в том числе и вам. Что случилось дальше?

**Примечание:** После окончания ролевой игры необходимо обратить внимание учащихся, что нередко подростки начинают курить в компании ребят из чувства "солидарности", "товарищества". Но это самообман. Настоящее товарищество должно проявляться в другом. В чем именно? На эти вопросы ответы следует подготовить дома.

### Печальная статистика:

- Любая человек, вошедший в здание или автомобиль, в котором курили, даже через несколько дней после того, как курение было прекращено, может почувствовать запах, известный как "застоявшийся табачный дым". Этот запах обусловлен повторным выделением полувolatile органических соединений (ПЛОС), которые абсорбируются на поверхностях здания, стенах, полу, коврах и т.п. Никотин является наиболее известным ПЛОС. К менее известным ПЛОС относится табачная смола, которая не так летуча, как никотин, и поэтому будет повторно выделяться в течение более длительного периода. Табачный дым содержит множество сильнодействующих канцерогенов и атерогенов. Таким образом, фактически, здания, в которых происходило курение, загрязнены тем, что является по сути токсичными отходами. При условии, что средний курильщик выделяет примерно 15 мг взвешенной фазы ОТД на сигарету и курит 32 сигареты в день, в течение одного года каждый курильщик выпустит в воздух 175 грамм токсичной табачной смолы, из которой примерно половина осядет на поверхностях помещения (люди проводят 90% своего времени в помещении), где она может медленно повторно выделяться с течением времени. Это явление абсорбции и повторного выделения табачной смолы полностью игнорируется при обсуждении проблемы курения в зданиях.
- Только одна треть населения Земного шара старше 15 лет курит. По оценкам ВОЗ, в мире насчитывается 1,1 миллиарда курящих людей. В мировом масштабе это составляет 47% мужчин и 12% женщин. Наибольшая распространенность курения среди мужчин наблюдается в Южной Корее (63%), а среди женщин - в Дании (37%). Соответствующие цифры для женщин и мужчин в этих



двух странах составляют 7% и 37%. Таким образом, в любой стране курящие составляют меньшинство даже среди взрослого населения.

- Подавляющее большинство курильщиков живет в развивающихся странах. В этих странах, согласно имеющимся данным, курит 48% мужчин и 7% женщин. В развитых странах соответствующие цифры составляют 42% для мужчин и 24% для женщин.
- Цианид водорода оказывает прямое пагубное воздействие на реснички, часть природного очистительного механизма легких у людей. Повреждение этой очищающей системы может привести к накоплению токсичных агентов в легких, таким образом увеличивая вероятность развития болезни. К другим токсичным агентам табачного дыма, которые прямо воздействуют на реснички в легких, относятся акролеин, аммоний, диоксид азота и формальдегид.
- К радиоактивным компонентам, найденным в очень высокой концентрации в табачном дыму, относятся полоний-210 и калий-40. Помимо этого, присутствуют такие радиоактивные компоненты как радий-226, радий-228 и торий-228. Четко установлено, что радиоактивные компоненты являются канцерогенами.
- Табачный дым содержит помимо известного никотина, примеси целого ряда сильных отравляющих веществ, в том числе диоксина - смертельного яда, который в малых концентрациях способен вызывать изменения в генах человека. Диоксин использовался в качестве главного компонента боевого отравляющего вещества "эйджент оранж" - дефолианта, который применяли американские войска во время войны во Вьетнаме. С таким заявлением, например, выступил в прессе профессор химик из японского университета "Сэцунам" Мияте Хидзаки. Он сделал свое заключение на

основе анализа концентрированного табачного дыма, который "вдыхал" и мужественно накапливал в себя робот, выкуривая одновременно по 20 сигарет с фильтром производства ведущих мировых фирм. Как выяснилось, среднее количество диоксина в одной пачке составляет 3,84 пиктограмм (пиктограмм - одна триллионная часть грамма). И хотя профессор сообщил, что это ничтожно мало для того, чтобы оказать серьезное воздействие на человека, однако диоксин имеет способность накапливаться в организме курильщиков. Так что можно докуриться до мутантов.

- Отечественные производители в России формируют молодежную моду на полезные привычки. Среди них инициатор моды – Центр развития полезных привычек "Редокс". Ими разработан для школ урок-викторина по продвижению моды на здоровые привычки.

### **Задания и упражнения**

1. Сколько мальчиков и девочек в возрасте 14 лет начинают курить?
2. Сколько твоих одноклассников курит согласно графику? Соответствует ли это действительности?
3. Что ты можешь отметить, сравнивая процент курящих мальчиков и девочек в возрасте 13 лет и в возрасте 16 лет? Почему это так?
4. Что такое пагубная привычка и что ты можешь о ней сказать?
5. Какая привычка, от которой тяжело избавиться, есть у тебя?
6. Назови три причины, почему молодежь начинает курить.
7. Назови три причины, почему они не начинают курить.

### **Домашнее чтение**

## **Интоксикация -отравление табаком**

Л. Н. Толстой в автобиографической повести "Юность" отравление никотином описал так: "Курительные же препараты я тотчас решил пустить в дело и испробовать. Распечатав четвертку, тщательно набив стамбулку красно-желтым, мелкой резки султанским табаком, я положил на нее горячий трут и, взяв чубук между средним и безымянным пальцем (положение руки особенно мне понравившееся), стал тянуть дым.

Запах табака был очень приятен, но во рту было горько, а дыхание захватило. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнялась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно перепугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором. Однако страх этот продолжался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване.

## Узелки на память

### **Практические советы отказывающимся курить**

1. Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты отказываешься курить. Чем больше народа будет знать о твоём решении, тем больше ответственность довести начатое до конца.

2. Принимай решение отказа от курения навсегда

3. Выбери определенный день, соберись с духом - и откажись. Чтобы отвлечься, займись чем-нибудь с друзьями, которые не курят.

4. Выбрось все, что напоминало бы тебе о курении, пепельницу, спички и т. п.

5. Запасись жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками, морковкой, черенками черемухи и т. д.

6. Помни, что если ты сможешь отказаться от курения, ты научишься распоряжаться своей судьбой. Тебе будет проще принимать другие важные решения.

7. Постоянно напоминай, что курение будет обязательно мешать выполнению поставленных перед тобой задач.

8. Основываясь на собственном опыте, можешь разработать программу в помощь тем, кто хочет отказаться от травления табаком.

9. Подумай об организации группы самопомощи. Потрудишься над изменением характера поведения. Хорошо продуманная программа изменения линии поведения может научить человека, как стать некурящим.

## Урок-викторина \*)

Сегодня у нас не совсем обычный урок. 45 минут мы с вами вместе работаем, - изучаем на практике, как работают в повседневной жизни каждого человека те законы физики, химии, биологии и экономики, которые вы изучаете на других уроках. Урок пройдет в виде игры-викторины.

Правила игры: ведущий задает вопросы - те, кто знает ответ, поднимают руку. Тот, кто правильно отвечает, получает камень-самоцвет (малахит, лазурит, гранат, яшма, авантюрин, бычий глаз, цитрин и другие, в том числе полудрагоценные) в подарок за ваши знания. Тот, кто по итогам викторины наберет больше камней, получит дополнительные подарки от антинаркотического Центра "Редокс" - новые полезные привычки. Камешки получают и экспериментаторы - те из вас, кто проявит смелость участвовать в физиологических экспериментах.

Должны вас предупредить, что через ряд лет отношение к курильщику будет примерно такое же, как к красивой девушке, носящей бабушкины чепчики и панталоны.

Продвинутой организации не нужны курящие работники, потому что они:

1. вредят себе и окружающим;
2. чаще болеют (оплата больничных);
3. требуют дополнительных расходов на содержание курительных комнат и их уборку;
4. меньше денег могут тратить на свое развитие (Интернет, книга) ;
5. снижают престиж торговой марки.

Итак, курить сегодня - это не модно.

Переходим к главной теме нашего урока - к полезным привычкам, которые заставляют ежедневно работать законы физики, химии и биологии

\* Использована работа Н.А. Целищевой и С.Л. Бугрова. Сделай правильный выбор. – Н.Н.: ООО «Педагогические технологии», 2002, с. 76 – 87.

на здоровье и красоту.

Для проведения викторины ведущему будет нужна помощница, знающая класс, которая будет давать слово желающим ответить, вынимать из мешочка камень-самоцвет, после объявления вопроса демонстрировать его аудитории и награждать им за правильный ответ.

Сегодня в качестве исследовательских электродов для познания действия законов физики, химии и биологии работают биотренажеры Доктора Редокс - генераторы электрических витаминов, в цепь которых включен прибор, позволяющий измерить электрический ток, - что это за прибор? Помощница Катя вынула из мешочка горный хрусталь.

- Правильно, амперметр.

- Чьим именем назван этот прибор? Катя на кон поставила полудрагоценный камень хризолит.

- Правильно, Ампер. За 30 лет до открытия закона французским физиком Ампером, 200 лет назад человечество познакомилось с электрическим током. Это произошло в результате исторического спора двух великих ученых.

- Фамилии этих ученых?

- Правильно, Вольта. Катя дарит гранат.

- Фамилия второго Гальвани, правильно. Катя дарит яшму.

Трудно себе представить жизнь без электричества. 200 лет назад не было машин, не было света, телевидения, радио - как люди жили?

- И о чем же спорили эти двое ученых?

Не ответили, камень остается у Кати. А ученые спорили о природе электрического тока: Гальвани говорил, что ток имеет «животную» природу, а Алессандро Вольта утверждал, что ток имеет «металлическую» природу.

Какое живое существо участвовало в этом споре и, естественно, пострадало за науку?

Правильно, лягушка. Опал уходит кому. Катя, - Александру? Кто же сегодня вместо лягушки, как 200 лет назад, готов пострадать за науку? Катя, мне нужны два экспериментатора (Катя выбирает из аудитории Михаила и Ольгу).

Михаил и Ольга помогут мне сейчас продемонстрировать вам экстравагантный эксперимент А. Вольта. Вольта составлял цепь из четырех человек. Двое крайних - это Михаил и Ольга - держали палочки из разных металлов. Катя - камень!

- Вопрос аудитории, - какие это металлы?

- Правильно, цинк - серебро.

Итак, для воспроизведения полного эксперимента, Михаил должен палец свободной руки сунуть Кате в глаз. Катя со мной замыкает цепь через ту несчастную лягушку (сегодня мы с ней просто держимся руками). Я по условиям эксперимента должен вставить свой палец Ольге - куда?

- Правильно, в рот.

- Зачем науке нужны были такие извращения? Отвечайте быстро, иначе камень остается в нашем с Катей банке.

- Чтобы ощутить действие токов редокс. При замыкании цепи палочками в глазу появляется свет, во рту появляется кислый вкус, а несчастная лягушка (вернее, ее препарированная лапка) начинала дергаться. Сегодня мы имеем амперметр, который заменяет те ощущения. У Михаила в руке цинковая палочка, у Ольги - серебряная. Мы просто замыкаем цепь руками, и амперметр показывает в этой цепи токи.

По какому закону можно рассчитать ток замкнутой цепи? Правильно, по закону Ома. Теперь Ольга и Михаил берут палочки в левые руки, а правыми руками делают рукопожатие. Пожмите руки сильнее - и ток больше. А еще больше он во время свадебного поцелуя. Почему?

Потому, что уменьшается сопротивление цепи (камень остается у Кати). Камешек ответившему и по камешку экспериментаторам Михаилу и Ольге.

- В каком литературном произведении и в экранизированном по нему фильме ужасов показана защитная сила замкнутого круга?

- Вий.

- Автор этого произведения?

- Гоголь Н. В.

Это литературное отступление, возвращаемся к нашей теме: Ольга с Михаилом продемонстрировали токи редокс металлического происхождения.

Есть желающий продемонстрировать токи редокс животного происхождения? Для этого экспериментатор должен разуться и босиком встать на такой колючий коврик - лежак Доктора Редокс.

- Иван сознательно решил пострадать за науку. Иван, ты что-нибудь слышал о йогах? Сейчас ты поймешь, что они ничего сверхъестественного не делают.

- Иван встает на два лежака, и что у него между ног «течет»?

- Правильно, токи редокс. Катя, розовый кварц за находчивость!

- Иван, изменяй нагрузку с правой ноги на левую, покачивайся слегка. Видите, токи меняют свое направление.

Иван продемонстрировал нам животное электричество. Это новый вид гимнастики, во время которой не надо размахивать руками и ногами, гимнастики природными токами редокс. Это новая полезная привычка чистить зубы, стоя на таком колючем лежаке Доктора Редокс. Как вы догадываетесь, эти токи идут не только между ног, а через весь позвоночник, поступают в головной мозг, повышают уровень бодрствования. Зачем нужна такая привычка? Для того, чтобы ваш организм получил эти токи - эти электрические витамины, которые обеспечивают тонкое, точное и со-



вершенное уравнивание организма с окружающей средой. Это своеобразный физиологический стимул, запускающий приспособительные реакции организма. Одна из таких реакций - это рефлекс потягивания, единственный рефлекс, отвечающий за правильную осанку. При наличии новой привычки вы чаще будете потягиваться, у вас исправится осанка, ноги целый день будут теплые и сухие, вы меньше будете подвержены простудным заболеваниям. Если у вас заболела спина, что тоже часто бывает и в вашем возрасте, нужно лечь на этот лежак - боль быстро утихнет.

- Кто из литературных героев спал на ложе, утыканном гвоздями?

- Рахметов.

- Как называется произведение и его автор?

- "Что делать?", Чернышевский (камни остаются у нас с Катей).

- А кто был прообразом Рахметова? Великий русский физиолог, который и спал на таких колючках? - Сеченов И. М. (камень остается).

Стоя на таких колючках, вы более остро ощущаете центр равновесия, что необходимо людям, занимающимся единоборствами и другими видами спорта. Кстати, такая привычка повышает порог болевой чувствительности, а чем выше порог болевой чувствительности, тем сильнее организм противостоит неблагоприятным факторам и стрессам, тем меньше у человека шансов стать наркоманом. Возникающие во время разминки на лежаке ощущения (от приятных до болевых - по желанию) являются тренировкой болевой чувствительности. Такие ощущения не наносят повреждений организму, но стимулируют выделение порции эндогенных опиатов (внутренних наркотиков), как бы награждая организм пряником - обезболивающим веществом, которое вызывает эйфорию, устраняет депрессию и благотворно влияет на эмоциональное состояние. Это своего рода система награждения. Она поощряет исследовательскую деятельность организма, направленную на активную встречу с любыми раздражителями.

- Какова же природа нервного импульса (учебник биологии, 8 класс)?

- Правильно, электрическая. Нервные импульсы от рецепторов стопы преобразуются в электрический ток. Электрический ток по нервным волокнам идет через весь позвоночник.

- А что написано в учебнике физики, что образуется вокруг проводника с током?

- Правильно, переменное магнитное поле.

Итак, голова болит не потому, что началась магнитная буря, а потому, что организм не успел на нее настроиться.

Вставая босиком на колючий лежак, с помощью вырабатываемого на ступнях переменного тока, мы превращаем позвоночник в антенну, которая настраивает наш организм на метеорологические параметры окружающей среды.

- Один из известных философов был рьяным сторонником ходьбы босиком. Он считал, что это ведет к закаливанию организма и обострению мыслей. Кто это?

- Сократ (камень остается у Кати).

А у древних спартанцев существовало даже правило, согласно которому ношение обуви разрешалось только после 18 лет.

Следующая полезная привычка - это биотренажер "Антистресс" с токами редокс животного происхождения. Это приятная разминка пальцев, которая помогает мыслить и творить. В каждой религии есть изделие для пальцев, положительно влияющее на сосредоточенность и на память его обладателя, нормализует электрическую активность мозга.

- Что это за изделие?

- Правильно, четки.

Великий немецкий философ сказал: "Рука является вышедшим наружу головным мозгом".

- Фамилия этого философа?

- Правильно, Имануил Кант.

Главное назначение этой привычки - это выработать у вас привычку следить за своим дыханием. Спокойный выдох и спокойный вдох, - и вы уже не волнуетесь и не нервничаете. И человеку, который бросил курить, эта привычка хорошо заменяет вредную, старую и не модную. Нужно просто сделать в своей голове установку: вместо сигареты всегда доставать из кармана такой "Антистресс" и на спокойном выдохе надевать его на палец, а на спокойном вдохе - снимать. В спокойной обстановке разумный человек всегда задает себе вопрос, зачем начинать курить, если я уже прекратил? Главное не в том, как бросить, а в том, как удержаться.

Только не надо относиться к «Антистрессу» как к какому-то чуду исцеления. Он помогает только сильному человеку, который взял себя в руки. Ведь если вы купили ложку, это не значит, что вы теперь всегда будете сытыми. «Антистресс», так же, как и ложка, помогает вам общаться с окружающим миром и получать новые ощущения, а новые ощущения открывают новые возможности.

- Где же в медицине нашли свое применение животные и металлические токи?

- Электрофорез; электрокардиография, электроэнцефалография, миография, реография.

У Эдгара По была сказка по поводу оживления трупов электрическим током, а сегодня это действительность.

- Как называется метод оживления человека, находящегося в состоянии клинической смерти?

- Правильно, дефибрилляция.

Следующее изобретение российских ученых - это биотренажер, который так и называется "Доктор Редокс", который необходим еще для одной полезной привычки - делать массаж лица. Для молодежи это необхо-

димо для снижения влияния возрастных гормональных изменений на состояние кожи лица. Для взрослых это способ замедления образования морщин.

В этом биотренажере воедино работают эти два вида электричества - животное и металлическое. Вопрос из химии. У этого биотренажера на серебряном ролике одни реакции, а на цинковой вставке - противоположные.

- Какие это противоположные реакции (они же участвуют в названии "Фонда развития полезных привычек "Редокс")?

- Правильно, окисление и восстановление.

Ну, а теперь нужна девушка-экспериментатор для демонстрации этих токов редокс. Настя, нужно увлажнить руку и обрабатываемую поверхность кожи лица. При замыкании контура амперметр фиксирует токи редокс.

- А как называется электрод, на котором протекают восстановительные процессы?

- Правильно, катод - Катя дарит камень. На аноде - окислительные.

- А катод - это "+" или "- "?

- Неправильно, потому что правильный ответ - это и "+", и "- ". Потому что в электролизе катод - это "минус", на нем восстанавливается водород, выделяются из растворов различные металлы.

- А где он положителен?

- Правильно, в аккумуляторе автомобиля.

- По какому закону можно рассчитать скорость растворения цинковой вставки этого биотренажера? - Фамилия еще одного известного англичанина?

- Правильно, Майкл Фарадей.

Переходим к экономической части урока.

Новые изобретения российских ученых - это полезные привычки и биотренажеры, с которыми вы сегодня познакомились. Как человек, участ-

вующий в создании в продвижении полезных привычек, должен вас предупредить, что есть привычки вредные и есть технологии их продвижения. Что в основе продвижения привычки, приносящей вам вред - выгода, прибыль.

Получив вредную привычку, человек получает зависимость от нее, делается слабее, и до самой смерти вынужден платить производителю и продавцу.

- Какие вредные привычки, кроме курения, вы знаете?

- Правильно, употребление алкоголя и других наркотических веществ.

- Очень важный вопрос: наркомания лечится или нет? Поднимите руки те, кто считает, что наркомания излечима. Катя, сосчитайте.

Итак, большинство считает, что наркомания излечима, и должен вас огорчить - это неправда. Реклама различных методов лечения наркоманов и, особенно, реклама симпатичных, красивых и сильных молодых людей, которые избавились от наркотической зависимости, - это скрытая реклама наркотиков. Цель этой рекламы - снизить опасность, создать в вашей голове иллюзию, что вы сможете справиться с этой дурью. Это не так. Когда ученые-биологи вставляли крысе электроды в центры удовольствия в головном мозге и давали ей возможность пускать эти электрические сигналы, она возбуждала свои центры удовольствия до самой смерти. Так и наркотик, давая удовольствие, разрушает ваш мозг. Цель наркодельца, который первую дозу дает бесплатно, - заработать на вас хорошие деньги, превратить вас в дойную корову с глупыми и добрыми глазами.

И если вы сегодня примите решение в своем будущем всегда отказываться от предложения закурить или попробовать травку, наркотик типа экстази или химическое вещество, обладающее токсическим действием, или понюхать, уколоть, проглотить что-то, то у вас, как у молодых людей

величайшей страны, огромное будущее. Ведь вы живете в России - родине ученых, законы которых изучают во всех странах мира. Катя - камень!

Дорогие ребята, когда мне было столько же лет, сколько и вам, я сожалел, что все уже открыто. Сегодня я вам точно могу сказать, что я вам завидую, в первую очередь потому, что самые интересные открытия и изобретения будете делать вы, и те законы, которые вы сегодня повторили, и те изобретения, о которых вы сегодня узнали, новые полезные привычки - ваши друзья, которые не изменят вам никогда.

Урок закончен, давайте подводить итоги.

- У кого есть 5 камней? Прошу к доске.

- У кого 4?

- У кого 3?

- У кого 2?

1 место присуждается Иванову. Подарок - книга с "Антистрессом".

2 место - Ольге, подарок – "Антистресс".

3 место - 3 человека - клипсы.

### **Литература:**

Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Бальчуков А. Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Бугров С.Л., Гуткина О.Н. Терапия Доктора Редокс – Атас. – Н.Новгород: «Штрих», 1998 – 32 с.

Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

Гринев В. И. Самоизбавление от курения табака. – М.-Тула, 1997. – 186 с.

Гринченко Н. А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л. Ю., Соколов Ю. А., Кривомаз Ю. А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. – М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.

Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р. С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д. В., Казаков Л. Х., Плешкова Г. В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н. С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б. А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

Основные факты про табак. – Киев, 1998. – 27 с.

Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В. А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 37-137.

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В. А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Целищева Н.А., Бугров С.Л. Сделай правильный выбор. – Н.Новгород: ООО «Педагогические технологии», 2002 – 88 с.

Шичко Г. А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.



## Урок 16

### Пассивное курение

#### На этом уроке ты:

- осмысливаешь влияние "пассивного курения" на организм некурящего;
- доказываешь недопустимость дискриминации табачниками людей, ведущих здоровый образ жизни;
- учишься тестированию на отравление табаком;
- обсуждаешь стратегические задачи антитабачного движения.

А теперь разберемся, как и насколько дым табакокурильщиков влияет на окружающих. Существует такой термин – "пассивное курение", под которым понимается принудительное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, образованного в результате табакокурения другими. В последнее время изучению влияния пассивного курения на человеческий организм стали уделять большое внимание во многих странах мира. Проведена масса экспериментальных, клинических и эпидемиологических исследований, в результате которых опубликовано много научных работ, многогранно освещающих эту проблему, за рубежом выпущены обширные фундаментальные труды. Установлено, что вторичный дым вместе с выдыхающим табакокурильщиком загрязняет воздух никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензпиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами.

Первый нарком здравоохранения молодой Советской республики Н. А. Семашко, известный медик и ученый, говорил: "Всякий курильщик должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других".

А вот что сообщает еженедельный экономико-политический журнал США "Бизнес уик" за 1987 год: "Но самый ощутимый удар по табачным монополиям был нанесен в 1986 году. Речь идет о докладе национального совета по научным исследованиям и докладе

**Основные понятия  
темы:**

- пассивное курение;
- принцип оптимализма;
- принцип сингулизма;
- толерантность.

**ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ** – вдыхание так называемой "боковой струи" сигареты, иными словами, пребывание в задымленном (прокуренном) помещении. Известно, что боковая струя содержит больше вредных для организма веществ, чем дым, который вдыхает курильщик. Пассивное курение приводит к таким же изменениям в крови, как и активное.

главного хирурга США Эверетта Купа. В них представлены доказательства, что табачный дым, который невольно вдыхают ничего не подозревающие некурящие люди, может вызвать у них рак легких и другие серьезные заболевания". Постараемся разобраться в этом детально.

Мы уже говорили о двух фазах табачного дыма, образующегося во время курения. Первая, или основная, та, которую вдыхает курильщик, и вторая, или побочная, которая выделяется в окружающую среду между затяжками. Мы уже знаем, что табачный дым содержит более 4 тысяч соединений, из них более 40 канцерогенов, веществ, способствующих возникновению раковых заболеваний. Исследователи пассивного курения считают, что он вреднее самого курения, так как во второй фазе дыма содержится в два раза больше никотина и углерода, в три-четыре раза больше канцерогена бензпирена, что, как известно, ведет также к раковым заболеваниям. Более того, в прокуренных помещениях, так называемых курилках, туалетах тоже содержится бензпирен. А значит, длительно находиться в этих помещениях, даже проветренных, не безопасно.

В эксперименте выявлено отрицательное воздействие многих компонентов табачного дыма на пассивных курильщиков и подтверждено лабораторными данными при исследовании крови, мочи и нервной системы. Особенно большой вред организму наносит окись углерода, которая, проникая через легкие в кровь, соединяется с гемоглобином крови, образуя карбоксигемоглобин (со-

Помимо вреда, наносимого организму при пассивном курении, оно тоже вызывает привыкание. Иными словами, стаж курильщика начинается с пассивного курения. Другими словами, **пассивное травление** - это нахождение рядом с курильщиком и вдыхание его табачных "испражнений". Пассивное травление вредно, особенно детям.

**ПРИНЦИП ОПТИМАЛИЗМА** - принцип поиска и выбо-

единение гемоглобина с СО - угарным газом). По данным ВОЗ, пределом содержания карбоксигемоглобина в крови человека считается 4%. При пассивном курении его концентрация повышается до 16-20% и может вызывать смертельный исход у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Очень интересные экспериментальные исследования пассивного курения были проведены в Ленинградском институте радиационной гигиены. Молодая женщина с защитной маской-фильтром на лице, задерживающей дым, находилась в течение часа в помещении, где курили мужчины. По окончании эксперимента маску поместили в раствор четыреххлористого углерода. В результате выяснилось, что пребывание человека в таких условиях равносильно выкуриванию 4-х сигарет. Нахождение в таких же условиях без маски вызывало вялость, заторможенность, повышение давления крови, ухудшение показателей электрокардиограммы.

Исследования показали, что табачный дым при пассивном курении вызывает явления дискомфорта у 75% людей некурящих, раздражение слизистой оболочки глаз – у 70%, головную боль – у 70%, кашель – у 25%. У них снижается работоспособность и в зависимости от наличия табачного дыма может снизиться до 40%. Особенно страдают официанты, моряки на рыболовных сейнерах, проживающие в одном кубрике с табакокурильщиками и так далее.

Исследователи пассивного курения пришли к выводу, что в плохо вентилируемом помещении некурящий за 1

ра лучших оптимальных решений. Курильщик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни: курить пуще прежнего, оставить все неизменным, перейти на более слабые сорта табака, уменьшить частоту курения, стать сознательным противокурильщиком. Оптимальный вариант – последний, наихудший – курить пуще прежнего. Человек, умело руководствующийся принципом оптимализма живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование курильщика - противоположность такой жизни.

## **ПРИНЦИП СИНГУ-**

час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты. Профессор Хитоги Касуга (Япония) установил, что девушки, работающие в пропитанном табачным дымом помещении, как бы выкуривают 20 сигарет ежедневно. Жена заядлого табакокурильщика вдыхает столько дыма, как если бы она выкуривала 10-12 сигарет в сутки, а дети порядка 6-7 сигарет. В крови и моче некурящего, долгое время находившегося в накуренном помещении, обнаруживается никотин. Пребывание в накуренном помещении уже через 10-14 минут может вызвать обильное слезотечение, а у 14% некурящих - кратковременное ухудшение остроты зрения, у 19% - повышенное отделение слизи из носа и головные боли. И неудивительно, поскольку исследованиями доказано, что в недостаточно проветриваемых помещениях, в которых курят, загрязнение воздуха производными табачного дыма достигает 60-90%. Для проветривания комнаты от табачного дыма одной выкуренной сигареты нужно  $675^3$  чистого воздуха.

В начале 80-х годов японский ученый Хираяма исследовал более 90 тысяч некурящих замужних японок в возрасте старше 40 лет и выявил, что женщины, мужья которых курили, заболели раком легких в полтора раза больше, чем женщины, живущие с некурящими мужьями. Вредность пассивного курения доказывали и другие японские ученые.

На другом конце планеты, в Греции, получены более многозначительные данные. Были исследованы более 3 тысяч гречанок, и установлено, что у некурящих жен-

**ЛИЗМА** - принцип учета индивидуальных особенностей человека. Игнорирование этого принципа приносит большой ущерб обществу. Например, мешает резкому повышению выживаемости больных, подъему воспитательной и учебной работы. К общим основным свойствам нервной системы человека относятся: внимательность, память, подвижность.

### **ТОЛЕРАНТНОСТЬ**

- переносимость табака. Никотин - яд,

щип, мужья которых выкуривали до 20 сигарет в день, риск развития рака легких равнялся - 2,4, а при выкуривании более 20 сигарет в день этот показатель был уже 3,4 раза по сравнению с женами, у которых мужья не курили. К подобным выводам пришли исследователи США, Великобритании, ФРГ и других стран.

Имеются сведения, когда от рака легких, присущего табакокурильщикам, умирали некурящие люди. При выявлении причины оказывалось, что они длительное время находились в помещении, где активно курили.

Особенно вреден табачный дым при пассивном курении больным стенокардией, имеющим поражение коронарных сосудов, с хроническим поражением легких и рядом других. Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способности к восприятию знаний. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которые способствуют повышению тонуса организма и работоспособности.

Если пассивное курение влияет на взрослых людей, то в большей степени от него страдают дети.

### **Тест на определение табачной зависимости**

Этот тест используется, чтобы разобраться, зачем люди курят, и помочь им избавиться от вредной привычки.

Подумайте и Вы над вопросами – и, возможно, поймете, зачем, почему курите. А это – первый шаг к кардинальному решению.

А. Это помогает мне держать себя в рабочей форме.

поэтому организм на первых порах старается удалить его (рвотные движения). Каждое новое курение поднимает защиту организма от ядов и увеличивает переносимость. Постепенно она доходит до 2 и более пачек. Длительность воздержания от курения восстанавливает нормальную толерантность, а рецидив курения быстро возвращает ее к былому патологическому уровню.

#### **Пометки на полях**

Счастье - как здоровье: когда его не

Б. Мне доставляет удовольствие держать сигарету в руках.

В. С сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.

Г. Закуриваю, если чем-то расстроен.

Д. Мне просто не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е. Курю автоматически, не задумываясь о причинах.

Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

З. Сам процесс прикуривания доставляет мне удовольствие.

И. Мне приятен запах табака.

К. Закуриваю, когда волнуюсь.

Л. Когда я не курю, мне будто чего-то не хватает.

М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.

Н. Когда я курю, мне кажется, что становлюсь бодрее.

О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.

П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Курю, когда мне скучно или не хочется ни о чем думать.

С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.

Т. Иногда случается, что я закурил автоматически, незаметно.

Теперь посмотрите, можно ли сгруппировать ваши ответы так, как это делает автор теста.

замечаешь, значит оно есть.

*И. Тургенев.*

Тургенев Иван Сергеевич (1818-1883) – русский писатель.

Первое проявление счастья - долголетие, второе - богатство, третье - здоровье тела и спокойствие духа, четвертое - любовь и целомудрие, пятое - спокойная кончина, завершающая жизнь.

*Ши Цзин.*

Ши Цзин (XII-XI вв. до н. э.) - литературный памятник Китая.

Счастье есть равновесие разумных желаний и возможности их удо-

### Первая группа мотивов

А+Ж+Н - мотив стимулирования.

Б+З+О - удовольствие от самого процесса курения.

В+И+П - расслабление, удовольствие, поддержка.

### Вторая группа мотивов

Г+К+Р - снятие напряжения, придание бодрости.

Д+Л+С - неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.

Е+К+Р - привычка.

Если ваши ответы приходятся в основном на первую группу, это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологического, чем физиологического характера.

### Печальная статистика

- При сгорании сигареты 25% никотина разрушается, 50% - оказывается в воздухе, где курят, 25% - поглощаются курильщиком. Главный поток дыма, вдыхаемый курящим, составляет при курении сигарет без фильтра 32%, а с фильтром – 23% общего количества дыма, 55-70% табака сгорает в воздухе между затяжками.
- По подсчетам радиологов, не менее 50% радиоактивных веществ табака при его курении попадает в окружающую среду.
- По вине одного курящего страдают по меньшей мере 3-4 некурящих. Согласно данным науки, некурящие вдыхают до 14 мг высококанцерогенных веществ, содержащихся в табачном дыме, с задержкой в легких до 70 дней. Пребывание в течение 8 часов в закрытом

влетворения.

*В. Шишков.*

Шишков Вячеслав Яковлевич (1905-1984) – русский писатель.

помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего выкуриванию более 5 сигарет.

- Дым от одной выкуренной сигареты снижает концентрацию легких ионов в помещении на 25%, от трех – почти на 70%. При выкуривании же шести и более сигарет ни о какой свежести воздуха в помещении говорить не приходится. Главным поставщиком легких ионов является озон и эаростимуляторы, которые нам поставляют наземная и подводная флора. Чем больше в воздухе ионов, тем больше его свежесть. В накуренном помещении индекс свежести нередко снижается в 100 раз и более. В табачном дыме, исходящем от зажженной сигареты по сравнению с табачным дымом, вдыхаемым курильщиком, угарного газа содержится в 4-5 раз больше, а никотина и смол в 3, бензапирена – в 4, аммиака – в 45 раз.
- Некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.
- Установлено, что табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем при активном. Это объясняется тем, что организм курящего в той или иной степени адаптирован к табачным токсинам и его ферментная система способна в определенной степени противостоять табачным ядам.
- Доказано, что никотин, дегтеобразные смолы, окись углерода действуют на органы дыхания в 40 раз сильнее, чем на другие органы.
- Табачный дым является причиной смерти 15% некурящих.



- Более 60% женщин, страдающих раком легких, - жены курящих.
- Анализ японских, немецких, греческих, американских ученых показал, что смертность от раковых заболеваний у жен курящих супругов диагностируется в 3 раза чаще, чем у жен, чьи мужья не курят.
- Дефицит кислорода у пассивных курильщиков в жизненно важных органах таков, как у находящихся на высоте 2-3 км над уровнем моря. Кстати, специалисты установили, что содержание угарного газа выше в табачном дыме сигарет с фильтром, чем без него.
- Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности как физической, так и умственной. Ухудшается зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани. Длительная работа в накуренном помещении ухудшает память, мешает точности проведения тех или иных операций. При повышенном содержании окиси углерода табачного происхождения скорость переработки информации уже через полтора часа падает на 36%, а коэффициент трудоспособности снижается почти на 40%.
- Пассивное курение практически в 100% случаев тормозит деятельность яичников, развивающиеся в них атрофические процессы приводят со временем к жировой дистрофии этого детородного органа. Статистические данные показывают, что у пассивных курильщиц бесплодие встречается в несколько раз чаще, чем у женщин свободных от табачной агрессии. Способность к зачатию при пассивном курении снижается в 1,5 раза.
- Германскими исследователями был проведен анализ детородной функции у 5000 женщин, длительное время подвергавшихся табачному воздействию. Оказалось, что случаи нарушения менструального цикла, бесплодия, самопроизвольных выкидышей встречались у них в несколько раз чаще, чем среди тех, кто не подвергался воз-

действию табачного дыма.

- В настоящее время есть данные о том, что курение отца не оказывает существенного влияния на рост плода у супруги, но в 5 раз увеличивает частоту аномалий в тех или иных его органах.
- Твердо установлено, что полоний-210 табачного происхождения, попадая в организм, оказывает вредное влияние на важные участки хромосом, что в определенном проценте случаев приводит к появлению врожденных уродств, тяжелых наследственных заболеваний, прежде всего центральной нервной системы, в том числе эпилепсии, психической неполноценности. Вред, причиненный генетическому аппарату радиоактивными изотопами табачного дыма, канцерогенными его соединениями и рядом другим компонентов, зачастую проявляется спустя годы, а то и десятилетия после рождения ребенка. Генные мутации в ряде случаев дают о себе знать и через поколение.
- Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме некурящего начинает токсические нарушения.
- Медико-социальные исследования показали, что среди курящих невынашиваемость беременности констатируется в шесть раз чаще, а преждевременные роды с пониженной массой тела ребенка в 15 раз чаще, чем среди женщин, не подвергающихся действию табачного дыма.
- Внезапная гибель новорожденных у курящих встречается в два раза чаще, чем у свободных от табачной зависимости.
- Если беременные курили, то большинство детей первого года жизни (а тем более недоношенные) с первых же дней отстают в росте и весе. У них часто нарушается аппетит, они неохотно берут грудь, сосут мало, беспричинно плачут, их сон нередко поверхностный.

Они чаще страдают одышкой. Родители нередко отмечают у них беспричинное повышение температуры. Такие дети позднее обычных начинают становиться на ноги, ходить, у них позже развивается речь. Различные психологические отклонения в их здоровье встречаются в два раза чаще, чем у потомства некурящих родителей. Любые отклонения в жизни маленьких пассивных курильщиков будь то простуда, погрешности в питании или другие факторы воспитания приводят часто к серьезным последствиям для здоровья и жизни. Так, вероятность развития многих заболеваний у детей первого года жизни встречается в несколько раз чаще, чем у детей некурящих матерей.

- В доме, согласно научным наблюдениям, где курит один человек часто болеют 65% детей, при двух курящих – 77%, а в семьях, где курят трое, - здоровых детей практически нет.
- По данным английского педиатра М. Юона, у каждой семи детей из тысячи в возрасте семи лет диагностируются стертые и легкие формы эпилепсии – следствие перенесенной табачной интоксикации в период внутриутробной жизни, а у каждой пяти из тысячи – явные клинические формы этого грозного заболевания. Различные расстройства функции центральной нервной системы были отмечены в 8% случаев.
- При концентрации окиси углерода, превышающей допустимые величины в 15 раз, что нередко наблюдается в накуренном помещении, коэффициент трудоспособности снижается почти на 40%.
- Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% - это пассивные курильщики.
- Асфиксия у младенцев, родившихся от курящих матерей, встречается в два раза чаще, чем от матерей, в семье которых не курят.
- 40% родившихся детей от курящих матерей страдают повышенной

предрасположенностью к судорогам.

- Свыше 63% курящих и 45% некурящих не находят вредным находиться в накуренном помещении.
- По статистике жены курящих мужей живут на 4,1 года меньше среднестатистических сроков.
- Лишь 10% курящих мам и пап не курит в своей квартире.
- Пассивное курение вредно отражается на половом развитии детей, особенно девочек. Этот факт неоднократно подтверждался экспериментами на животных, подвергавшихся окуриванию. Табачный дым приводит к уменьшению рабочей ткани половых органов молодых самок и самцов. Измененные клетки детородных органов впоследствии, как правило, из-за генетических нарушений становились неполноценными, делая животных или стерильными, или же неспособными к рождению здоровых детенышей.
- У грудного ребенка, находящегося в накуренном помещении, может развиваться никотиновая интоксикация. Если в доме делают довольно длительный перерыв между перекурами, то малыш, уже привыкший к табачному допингу, начинает беспричинно беспокоиться, не берет грудь, "требуя" очередной порции табачного наркотика. Но стоит отцу или матери закурить, как он тут же успокаивается, сосет грудь и засыпает.

### **Задания и упражнения:**

- 1 Что такое пассивное курение?
- 2 Что ты думаешь о пассивном курении?
- 3 Кто-то курит в твоей комнате, и ты этого не хочешь. Что ты будешь делать?
4. Почему вредно курить и пить алкогольные изделия?
5. Есть ли способы сохранить здоровье?
6. Срисуй себе следующую таблицу.
  - Впиши в нее, согласен или не согласен ты с ее пунктами. Сначала напиши о себе самом, а затем то, что думают твои друзья и родители.
  - Заполни таблицу сначала сам, а затем обсудите этот вопрос в группе.

Согласен или не согласен?	Я	Друзья	Родители
Курить, чтобы произвести впечатление на других			
Покупать сигареты под влиянием рекламы			
Курить потому, что курит кто-то, кого любишь			
Курить потому, что курят дома			

### **Домашнее чтение**

Президент Общероссийской общественной организации "Российская ассоциация общественного здоровья", доктор политических наук А. К. Демин со своими коллегами предложил ряд стратегических задач и тактических вопросов, которые стоят сегодня в области совершенствования здорового образа жизни, и в первую очередь, среди детей, подростков и молодежи. Среди них:

- продолжить формирование государственной политики, объединяющей органы власти и все силы общества, на основе сочетания санитарного просвещения и законодательных мер, цель которой - сократить к 2005 году число ежегодно начинающих курить подростков хотя бы на треть. При этом необходимо помочь некурящим избежать табачной ловушки; воодушевить курящих освободиться от курения, и помочь им сделать это; защитить здоровье и права некурящих;

- стремиться к принятию законодательства, ограничивающего рекламу табака, снижение содержания смолы и никотина в табачных изделиях и помещения впечатляющего предупреждения о вреде курения для здоровья на упаковке табачной продукции;

- провести слушания в Государственной Думе Федерального Собрания с участием всех заинтересованных организаций для объективной оценки табачной угрозы;

- подготовить, опубликовать и распространить государственный доклад "Курение и здоровье населения в России" и представить его в Федеральное Собрание Российской Федерации как основу формирования комплексной табачной политики на федеральном и региональном уровнях. Этот доклад следует опубликовать и широко распространить для объективного информирования населения, правительственных и неправительственных организаций, педагогических и медицинских работников о рисках, связанных с курением и стратегиях борьбы с ними;

- официально признать курение табака - потреблением психоактивных средств, вместе с приемом алкоголя и нелегальных наркотиков;

- признать никотин наркотиком, оборот которого в интересах населения обязано контролировать государство, с учетом того, что состояния зависимости человека от табака, алкоголя и наркотиков включены в одну категорию "Нарушений психики и поведения, обусловленных приемом

психоактивных веществ" Международной классификации болезней Десятого пересмотра (МКБ-10);

- осуществить просветительные меры, чтобы обеспечить отношение россиян к курению как социально неприемлемому поведению человека;

- бороться за исполнение законодательства органами государственного управления и табачной индустрией;

- осуществлять государственный мониторинг производства и маркетинга табачных изделий, контроль качества табачных изделий, содержания в них вредных веществ, а также потребления табака и его последствий для общественного здоровья в России;

- укрепить ресурсную базу анитабачных государственных структур и общественных организаций;

- установить продажу табачных изделий с 21 года с предъявлением документа, удостоверяющего возраст;

- повысить розничные цены на табачные изделия;

- запретить курение в общественных местах;

- расширить сотрудничество между правительственными и неправительственными организациями по проблемам предупреждения курения и борьбы с ним;

- педагогическим и медицинским работникам России, в первую очередь врачам, освободиться от курения, возглавить и воодушевить общественное движение за прекращение курения;

- активизировать санитарное просвещение населения при участии СМИ с акцентом на риске развития наркотической зависимости, и болезней при курении, в том числе "пассивном". Обратить особое внимание на то, что, курение предшествует, или сопутствует употреблению других психоактивных веществ - алкоголя и наркотиков, вызывающих наркотическую зависимость и разрушающих личность;

- обеспечить обучение педагогических и медицинских работников по вопросам противодействия курению, освобождения от табачной зависимости, с использованием разрешенных эффективных лекарственных и нелекарственных средств, подготовить и издать соответствующие руководства и пособия;

- разработать и утвердить официальные документы, регламентирующие оказание медицинской помощи по освобождению от табачной зависимости;

- запретить спонсорство табачного бизнеса в отношении спортивных, развлекательных мероприятий;

- дополнительно ограничить рекламу табачных изделий, в том числе предусмотреть ограничение рекламы только черно-белыми текстами, без использования рисунков и фотографий;

- запретить реализацию упаковок с количеством табачных изделий менее 20 штук, выдачу покупателям подарков за купоны, вкладываемые в упаковку табачных изделий.

- законодательно ввести принцип платы табачных компаний за ущерб здоровью населения, связанный с курением, по аналогии с мерами в отношении загрязнителей окружающей среды;

- содействовать судебным искам к табачному бизнесу со стороны отдельных лиц, общественных групп, органов и учреждений здравоохранения по возмещению расходов на лечение, а также выплате компенсации семьям умерших от болезней, вызванных курением;

- создать условия для того, чтобы табачный бизнес, добровольно, или на законодательной основе:

- прекратил маркетинг табачной продукции, направленный на детей, подростков, молодежь и женщин;
- признал ущерб здоровью граждан, вызываемый курением, в том числе риск развития рака и патологической зависимости куряще-



го от никотина, с обязательным помещением соответствующей полной объективной информации на упаковке табачных изделий, занимающей не менее 50% от каждой из шести наружных поверхностей упаковки, а также вкладыша с двух сторон с указанием телефона консультации по отказу от курения;

- выделил в специальный фонд средства для компенсации ущерба здоровью потребителей табачных изделий, а также на проведение санитарно-просветительных мероприятий среди населения, в первую очередь среди детей и женщин;

- принять меры для того, чтобы стандарты деятельности табачного бизнеса (правила поведения) в России, определяемые необходимостью защиты здоровья населения, были принципиально сходными с используемыми в странах, успешно преодолевших табачную эпидемию, или более строгими.

### **Литература:**

Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Большуков А. Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

Гринев В. И. Самоизбавление от курения табака. – М.-Тула, 1997. – 186 с.

Гринченко Н. А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л. Ю., Соколов Ю. А., Кривомаз Ю. А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. – М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.

Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р. С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д. В., Казаков Л. Х., Плешкова Г. В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н. С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б. А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

Основные факты про табак. – Киев, 1998. – 27 с.

Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В. А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 37-137.

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В. А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Шичко Г. А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

## Урок 17

### Избавление от табачной зависимости

#### На этом уроке ты:

- знакомишься с методами избавления от табачной зависимости;
- настраиваешь себя на отказ от вонючей соски;
- учишься вести дневник отказа от табака;
- применяешь аутотренинг;
- планируешь дальнейшую здоровую жизнь.

Отказ от курения - это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и над табаком.

Первым делом постарайся ответить на вопрос: "Почему я вообще курю?" Честный ответ поможет тебе легче освободиться от этой привычки.

В дополнение найди ответ на вопрос: "Хочу ли я на самом деле прекратить курение?" От этого зависит успех предпринимаемого мероприятия.

Какой твой основной мотив отказаться от табака? Найди себе самую подходящую и держись за нее.

- Я освобожусь от довольно дорогой и вредной для здоровья привычки.
- Я могу реализовать себя в жизни и стать независимым от табака.
- Я буду физически в лучшей форме.
- Я освобожусь от мысли, что я сам принес свое здоровье и жизнь в жертву табаку.
- Я буду чище и свежее, свободен от запаха табака.
- Я не подам дурного примера друзьям.

Кроме перечисленных общих мотиваций отказа от табака, у тебя может быть еще целый ряд только тебе известных причин, почему ты хочешь освободиться от курения. Думай о них как о ценностях, которые ты выиграешь, если воплотишь в жизнь свое желание.

Продумай все аргументы за и против курения.

Нет ни одного серьезного аргумента в оправдание куре-

**Основные понятия  
темы:**

- методы избавления от курения;
- метод Шичко Г. А.

ния. Есть только ряд самооправданий, цель которых продолжение освоенного курения, поддержанного зависимостью от никотина, и продолжение привычного образа жизни. Некоторые примеры:

- "Я знаю людей, кто всю жизнь курили и дожили до 80-ти лет".

КОММЕНТАРИЙ: об ушедших рано из жизни курящих обычно не говорят. К сожалению, тех, кого табак довел до могилы, гораздо больше.

- "Я сразу прибавлю в весе, если брошу курить".

КОММЕНТАРИЙ: нельзя забывать, что отказ от табака значит не только некурение, а перемену прежнего образа жизни! На самом деле в весе прибавляет только 1/3 людей, кончивших курение, и то только временно, если соответственно регулируется диета и прибавляется физическая активность. Если не удастся ограничить рост веса, риск в дальнейшей жизни от нескольких лишних килограммов гораздо меньше, чем от продолжения курения.

- "Я умеренный курильщик и у меня нет проблем со здоровьем".

КОММЕНТАРИЙ: можно было бы добавить, что еще нет. При употреблении табака, т. е. при курении или жевании, вредное для здоровья действие и его проявление очень индивидуальны. Во всяком случае понятие "безвредная сигарета" опасный миф.

- Я неоднократно пробовал отказаться от табака, но это мне не удавалось.

КОММЕНТАРИЙ: многим это при неоднократных попытках все же удавалось, почему бы и ты не мог бы при

**МЕТОДЫ ИЗБАВ-**

## ЛЕНИЯ ОТ КУРЕ-

НИЯ в зависимости от количества людей, подвергающихся противокурительным воздействиям, могут быть разделены на три группы:

- а) индивидуального применения,
- б) группового,
- в) массового.

Первая группа методик предусматривает избавление от курения каждого человека в отдельности. Примером может служить избавление курильщиков с помощью лекарств. Каждому ясно, что инъекции лобелина можно производить отдельно каждому человеку. Для методик массового применения характерно то, что предусмотрено одновременное избавление от курения очень мно-

поддержке педагога снова попытаться? Жажда курения проходит в течение пары недель и для облегчения можно руководствоваться данными рекомендациями. В дальнейшем советуем не пробовать курить даже ради шутки, так, как этим можно потерять все достигнутое, и ты снова станешь курильщиком.

- "Курение является для меня средством общения с друзьями, которые все курят".

КОММЕНТАРИЙ: это ритуальное действие и самообман как будто бы курение помогает лучше общаться.

- "Курение успокаивает и является для меня наслаждением".

КОММЕНТАРИЙ: никотин, входящий в состав табака, это сильнодействующий яд, сперва раздражающий нервную систему, а затем тормозящий ее. Цена временного наслаждения и бодрости слишком велика, если они достигаются употреблением табака. Для этой цели есть множество безвредных возможностей.

- "Я уже столько лет курю, что уже нет смысла теперь с этим покончить".

КОММЕНТАРИЙ: никогда не поздно отказаться от курения. Риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей или злокачественной опухолью уменьшается в значительной мере.

Не откладывай принятые решения. Медлить не стоит. Подготовка не займет много времени. Назначь себе определенный день и сообщи об этом членам своей семьи, друзьям, подруге, другу. Это поможет тебе быстрее воплотить в жизнь свое решение.

гих людей. Эти люди могут быть слушателями больших аудиторий, зрители специального противотрудового фильма или телепередачи, слушатели радио. Для методик группового применения характерно одновременное использование их для избавления от курения группы людей. Все методики можно разделить на три большие группы:

- избавления от курения с посторонней помощью,
- самоизбавление,
- комбинированные.

Каждую из этих групп можно разделить на подгруппы:

- а) лечебные методики,
- б) нелечебные методики,
- в) комбинирован-

Необходимо тщательно продумать выбор подходящего дня. Выбери для начала некурения свободный от напряжения день. Например, первый день каникул или день, отличающийся от ежедневного ритма жизни. До этого освободись от табака, принадлежащего к прежнему образу жизни, и от всего, связанного с курением (пепельницы, зажигалки и т. п.). Заканчивай "последнюю сигарету" решительно запоминающимся ритуалом. Подготовь себя психологически, чтобы следующий день начать содержательно. Преврати первый день новой жизни для себя в необыкновенный. Обязательно вести дневник, куда можно записать все свои чувства, переживания и достижения (перед сном).

### **Воплощение в жизнь решения**

Первым делом имей в виду свою выгоду. Это начинается с момента прощания с табаком. Из нижеследующего перечня ты найдешь, что даст тебе отказ от табака:

- экономия денег,
- поднимается твоя физическая сила,
- восстановится обоняние и чувство вкуса,
- твой дом и твоя одежда останутся чистыми,
- исчезнут неприятные "желтые пальцы",
- повысится способность организма сопротивляться многим болезням,
- исчезнет характерный для курильщика кашель,
- улучшится самочувствие,
- твое общение приятнее без запаха смолы,
- увеличится продолжительность твоей жизни.

Пользу от того, что ты бросил курить, получит и твое

ные,

г) самолечение,

д) нелечебные методики самоизбавления,

е) комплексные.

Для успешного проведения противокурительного курса необходимо соблюдать принцип сингулизма, т. е. принцип учета индивидуальных особенностей людей. Известно, что между людьми по разным признакам существуют значительные различия.

Существует множество методов отказа от курения, - медикаментозных (психотерапия, индивидуальная и групповая, аутотренинг, психологические настройки, гипноз и др.) и медикаментозных (жевательная резинка, иглорефлексотерапия, фитотерапия и

ближнее окружение - некурением ты щадишь здоровье своих друзей и близких.

При воплощении в жизнь своего решения необходимо подумать и о том, что может тебя поддерживать и как избегать начать курить заново. Учитывай следующие указания:

- Найди заменительное действие для рук и рта, которые до сих пор привыкли к сигарете. Используй жвачку, пастилки, держи что-нибудь между пальцами (к примеру, массажер для пальцев "Доктор Редокс").
- Избегай хотя бы в течение первого месяца ситуации и места, где ты охотно курил. При отказе от предложенной сигареты можно ответить: "Спасибо, я не курящий" или "Спасибо, я не курю". Заменяй старые привычки новыми и не поддавайся соблазну.
- В первые дни пей соки или воду больше обычного, особенно, когда захочешь курить.
- Исключи алкоголь, пряные и острые блюда. Повышенный аппетит удовлетворяй малокалорийной пищей.
- Разговаривай с друзьями об изменении своего образа жизни.
- Дай своему организму больше физической нагрузки.
- Используй никотиновый пластырь или жвачку по назначению врача.
- Хвали себя вечером за каждый успешный день, проведенный без табака.

В придачу этим общим рекомендациям найди для себя еще что-нибудь, что поможет тебе оставаться стойким.



др). Эффективность перечисленных методов повышается, если они объединены в комплексную методику.

**МЕТОД Г. А. ШИЧКО** – психолого-педагогический метод избавления от зависимости (табак, алкоголь и другие наркотики). Другими словами – это русский вариант психоанализа. Применяются: ведение дневников, ауто-тренингов, формул самовоздействия, обливания холодной водой и другие.

#### **Пометки на полях**

Раз человек желает избавиться от своего жалкого состоя-

Нужно помнить несколько правил. Во-первых, нельзя использовать отрицания - наше бессознательное психическое, а именно на него всегда и направлено внушение, не знает, что такое частицы "не" и "нет". Во-вторых, себе нельзя приказывать, себя надо мягко уговаривать - бессознательное не терпит прямых приказов, оно все сделает наоборот. (Вы никогда окончательно не рассыпались на составные элементы в стрессовой ситуации, после того как мысленно приказывали себе: "Не смей распускаться! Сейчас же возьми себя в руки") И, в-третьих, нельзя внушать себе негативные образы, только положительные. Если вы себе внушаете "Я никогда больше не буду курить!" - все "не" могут потеряться, и что у вас останется?! Правильное самовнушение в данном случае: "Как прекрасен мир без сигареты" В случае женщины, сделавшей для себя открытие, что от курящих людей отвратительно воняет, не стоит заикливаться на отрицательных образах омерзительных запахов типа "поцеловать курящую женщину - все равно что облизать пепельницу" - лучше говорить себе: "Отныне я буду благоухать только французскими духами!"

По данным ученых, если человек откажется от курения хотя бы:

- а) на несколько часов, то организм его получит шанс начать процесс оздоровления;
- б) на один день, то вероятность приближения сердечного приступа начинает снижаться;
- в) только на два дня, то уже все системы организма освобождаются от избытка окиси углерода;

ния, желает искренне и вполне, - такое желание не может быть безуспешным.

*Ф. Петрарка.*

Петрарка, Франческо (1304-1374) – итальянский поэт.

...Согрешив, человек избавляется от влечения к греху, ибо осуществление - это путь к очищению.

*О. Уайльд.*

Уайльд, Оскар (1856-1900) – английский писатель.

г) на три дня, то большая часть никотина будет выведена из системы кровообращения;

д) на один год, то значительно улучшится кровоснабжение головного мозга, нарушенное в результате курения;

е) еще на два года, то риск возникновения инфаркта не будет отличаться от риска никогда не курившего человека;

ж) на пятнадцать лет, то вероятность преждевременной смерти будет такая же, как у никогда не курившего.

Попробуем поиграть в игру. Например, один из вас предлагает другому прогулять урок, а тот отказывается, но не говорит запретных слов.

На этом игра заканчивается, и учитель делает выводы о способах отказа в реальных жизненных ситуациях:

- просто сказать "нет" без объяснения;
- отказаться и объяснить причины отказа;
- предложить сделать что-то другое взамен предлагаемого;
- отказаться и уйти;
- убежать;
- продемонстрировать вариант поведения под названием "заезженная пластинка" - на все уговоры отвечать "нет", "не буду";
- проигнорировать предложение;
- постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;
- постараться избегать опасных ситуаций.

Класс делится на пары. В каждой паре один ученик предлагает другому закурить, второй отказывается. Потом на-

оборот. Желательно, чтобы ученики использовали разные способы отказа.

Порекомендуйте ученикам понаблюдать, какие способы отказа используют родные и знакомые.

### Заметки для учителя

В настоящее время медицина практикует несколько методов избавления от табакокурения: медикаментозный, средствами так называемого заместительного действия (пилокарпин, лобелин, анабазин и т. д.), различные виды иглоукалывания и другие, но они не снимают "запрограммированности", а значит, не исключают рецидивов. Даже при применении гипносихотерапии, если внушение было направлено в основном на исключение "употребления", "привычки" и "установки", но "запрограммированность" осталась – рецидивы не исключены.

Думается, здесь уместно заметить, что человечество в отношении избавления от пороков и различных заболеваний находится, пожалуй, в стадии дикости, несмотря на то, что успешно постигает тайны клетки, преуспевает в генной инженерии и даже в попытках синтезировать белок. Придет время, когда люди будут удивляться, что их предки лечили терапевтические, инфекционные и прочие заболевания какими-то таблетками.

Ведь индийские йоги уже много веков назад доказали, что человеческий организм сверхоригинален и обеспечен надежной защитой, грубо говоря, своим внутренним стражем и доктором. Человек вообще не должен болеть, если ведет присущий ему образ жизни и владеет своей психикой и телом. И даже такими инфекционными болезнями, как грипп, холера, чума, он не должен болеть, а если уже вселились их агенты, то должен уметь погасить очаг инфекции путем мобилизации защитных сил организма. Ведь раньше не все заболели и не все умирали от таких грозных болезней, как грипп, оспа, холера, нередко без всякого лечения выздоравливали, а если бы они умели мобилизовать свои защитные силы!

Вся беда в том, что человек утратил себя. Он способен заниматься чем угодно: войнами, работой, развлечениями и так далее, но только не собой. На Земле, пожалуй, только истинные йоги, или вернее махатмы (учителя), ведут нормальный образ жизни и постигают чудо природы – человека. Для них не существует мелочных мирских (тем более мещанских) проблем, они вечно здоровы, потому что постигли и овладели самым важным, самым удивительным даром природы – своей психикой и через нее управляют телом. Они постигли то, о чем мы еще не имеем представления.

Итак, как мы уже отмечали, каждый человек запрограммирован на различные виды деятельности, в том числе и на вредоносные - употребление алкоголя, табака. Как снять, стереть в сознании отрицательную программу? Вот для этого и существует дивный инструмент, с помощью которого мы уже начали работать - ваша рука. Это она мгновенно "проносит", минуя все препятствия, соответствующий сигнал в подсознание.

Один из простейших способов отвыкания от привычки пихать в рот газовую трубочку - это наломать черемуховых палочек и носить их вместо сигарет. Возникнет желание отравить себя ядовитой табачной взвесью – возьмите в зубы палочку, слегка ее надкусите. Вы сразу почувствуете слабый вяжущий привкус, слегка напоминающий начальный процесс втягивания табачного дыма. За неимением палочки можно использовать бумажную трубочку, внутрь которой вложен малюсенький кусочек сыра. При надкусывании вы тоже почувствуете легкое вкусовое обволакивание.

Можем предложить и более радикальный психологический прием. Из полосок бумаги скрутите трубочки в форме сигарет и склейте их, чтобы не разворачивались. Когда клей подсохнет, на каждой такой фальшивой "сигарете" сделайте крупно и сочно следующие надписи: "бронхит", "язва желудка", "рак легких", "облитерирующий эндартериит", "импотенция", "гастрит", "сердечная недостаточность", "фригидность", "рак желудка", "фиброматоз", "бесплодие" и так далее. Затем все эти заготовки аккуратно уложите в пачку из-под ваших предпочитаемых другими сигарет или папирос - и носите с собой. Захотелось отравиться - охлопали себя по карманам, нашли пачку, вытащили из нее фальшивку с надписью, скажем, "эмфизема легких". В этот момент, может, улыбнетесь, или, наоборот, чертыхнетесь. Но тут же произойдет очень важный процесс. Если отложить на оси координат кривую возрастания вашего желания отравиться (помните, мы уже говорили про такую кривую), то пик ее придется на вытаскивание из пачки фальшивой сигареты. А как только вы прочтете обозначение, например, "импотенция" или "фригидность", кривая вашего желания к самоотравлению упадет.

Многих табакокурльщиков волнует вопрос, не вредно ли вот так, сразу, отказаться от курения. Практика жизни, многочисленные публикации по этому вопросу, анализ дневников бывших табакоку-

рильщики показывают, что никаких вредных явлений со стороны психики и физиологии человека не возникает. Не исключено проявление абстинентного синдрома, когда возможны раздражительность, нарушение сна, тревожное состояние и некоторые другие явления, которые проявляются у всех в разной степени, причем, только в первые дни после отказа от табакокурения. Они проходят в течение одной-двух недель и сменяются прекрасным психическим и физическим подъемом, радостным настроением и уверенностью в свои силы и возможности.

А чтобы быстрее восстановить организм от вредных последствий табакокурения, можно порекомендовать физические упражнения, закаливание организма, аутотренинг. Они помогут избавиться от всех пороков и недостатков, сделать жизнь интересной, целеустремленной, достойной, а значит счастливой.

## **Дневник - главный помощник в избавлении от табачного рабства**

Дневник - это "торпеда", пускаемая в мозг для разрушения старой программы на зависимость и для освобождения "площади" для создания новой программы, направленной на оптимальный (наилучший) образ жизни.

Дневник заполняется ежедневно **перед сном** в течение семидневного курса, а в дальнейшем - по графику, предложенному на занятии.

Дневник показывает приобретаемый уровень знаний, осмысление событий дня на новом уровне.

Структура ответов складывается из трех составляющих:

- описание;
- выводы обобщенные;
- постановка новых задач ("безтабачных", более высоких).

Ведение дневника увеличивает сопротивляемость болезням и снимает излишнее психологическое напряжение.

Осознав полезность, нужность дневника, садись и пиши. Заканчивай же его фразой: "Люблю свой дневник и жду встречи с ним!"

## **ДНЕВНИК ТАБАЧНЫЙ**

1. Фамилия (псевдоним), имя, отчество.
2. Дата, время заполнения (заполняется только перед сном).
3. Отчет о табачном отравлении за день:

Время	Ситуация	Степень	Количество	Ощущения
-------	----------	---------	------------	----------

		желания	затяжек	(подробно)

4. Как Вы сейчас относитесь к табачным изделиям, которыми сегодня травились и почему именно так Вы к ним относитесь?

5. Что конкретно Вы получите от того, что прекратите травиться табаком?

6. Почему вы решили отказаться от табачных ядов? (каждый раз привести по возможности по одному новому аргументу).

7. Количество пассивных табачных отравлений за прошедший день, реакция на чужой дым.

8. Как вы относитесь к табачному дыму, который вы вдыхали?

9. Ваша программа дальнейшего отношения к табачным ядам, дата отказа от табака.

10. В каком случае некоторые люди употребляют табак? (каждый раз разберите новый случай).

11. Зачем они это делают?

12. Что в этом на Ваш взгляд неправильного и плохого?

13. Как в этом же случае поступите Вы? (напишите три конкретных реальных варианта поведения).

14. Что конкретно известно Вам о вредоносном действии табачных ядов?

15. Что Вам известно о преимуществах некурения? (по возможности каждый раз приводите по одному аргументу).

16. Затухание привычки к табачному отравлению.

17. Ваше самочувствие в настоящее время (сон, аппетит, настроение).

18. Ваше отношение к курящим людям. Как и в чем им можно помочь?

19. Взаимоотношения с родственниками, друзьями, сослуживцами в связи с вашим отказом от отравления табаком.

20. Впечатления от проведенного занятия, неясные вопросы, просьбы и т. д., что Вам больше всего запомнилось.

### **Основные ошибки, допускаемые при написании дневника**

1. Дается неполный ответ на вопрос. Нужно отвечать подробно, придерживаясь структуры ответа: анализ, выводы и постановка задачи.

2. Употребляется частица "не" в установочных предложениях. Например, пишется: "Я не буду курить". А следует писать: "Я отказываюсь травиться табаком".

3. Необходимо стремиться заканчивать ответ установкой на новый бестабачный образ жизни: "Я сознательно отказываюсь от табака. Он мне противен!"

4. Использовать в ответах материал из уроков.

5. Самая грубая ошибка – это пропуск дней в написании дневника. Работа с ним в первый месяц – ежедневная, и только перед сном, а затем – по программе:

I период – 14 дней после окончания курса дневник ведется ежедневно;

II период – 21 день дневник заполняется через день;

III период – в течение месяца дневник пишется один раз в неделю;

V период - в течение месяца заполняется два дневника;

VI период - два месяца – по одному дневнику в каждый.

За полгода у тебя получится всего 40 дневников.

### **Аутотренинг**

Веди себя так, словно ты уже счастлив, и ты действительно чувствуешь себя счастливым (Дейли Карнеги). Аутотренинг, аутогенная тре-

нировка (ауто-само, самовнушение) – набор приемов сознательной психической саморегуляции. Средство выработки чувства меры. Сознательное управление бессознательным. Трезвый самоанализ, навык самопредвидения, четкая постановка внутренних задач – условия успеха.

### **Противокурительный аутотренинг**

У меня сильная воля и твердый характер.

Я верю в успех самовнушения.

Я могу жить без сигарет.

Запах табачного дыма мне неприятен.

Мне противен вкус сигарет (2 раза).

Мне глубоко противен вкус сигарет.

Я верю в силу самовнушения.

Я волевой человек.

Отныне запах табачного дыма вызывает у меня тошноту.

Запах табака отвратителен, отвратителен.

Я убежденно отказываюсь от курения.

Я отказался от курения.

Я выздоравливаю от болезней, связанных с курением.

Я хочу быть здоровым, жизнерадостным человеком.

Я глубоко осознал вред никотина.

С курением покончено.

Покончено навсегда.

Я искренне верю в силу самовнушения.

Я волевой человек.

Я начал новую жизнь без сигарет.

У меня хорошее настроение.

**АНКЕТА ТАБАЧНАЯ**

1. Ваш псевдоним, имя, отчество, дата рождения, семейное положение, состав семьи, образование, специальность.

2. Сколько лет курите, в каком возрасте и по каким мотивам решили закурить. Как оправдывали и как оправдываете в настоящее время это занятие?

3. Какие реакции вызвали первые затяжки дыма? Как скоро они исчезли и появилась потребность в табачном дыме?

4. Как чувствуете себя при длительном воздержании от курения?

5. Как отразилось курение на ваших эстетических и нравственных качествах, психике, здоровье, работоспособности и самочувствии по утрам.

6. Как сказалось ваше курение на близких людях, особенно на детях?

7. Как близкие и дети относятся к вашему курению?

8. В каком возрасте появилась первая мысль, а потом и решение отказаться от курения?

9. Сколько раз пытались прекратить это вредное занятие? Продолжительность воздержания.

10. Что заставило возобновить курение?

11. Сколько раз избавлялись от курения? Результат? Где? Когда?

12. Почему до сих пор так и не смогли прекратить курение?

13. Какие табачные изделия употребляли в период привыкания к дыму?

14. Какие употребляете в настоящее время?

15. Сколько раз в день курили в период привыкания к этому занятию? Сколько раз курите в настоящее время?

16. Как полно докуриваете сигарету, папиросу?

17. Где курите в рабочее время? Сколько это отнимает времени? Где курите в свободное время? Ночью? Днем? Дома?

18. Как глубоко затягиваетесь табачным дымом?



19. Как чувствуете себя в период воздержания, вызванного невозможностью закурить (нет курева и т. д.) и намерением прекратить это вредное, позорное и нелепое занятие?

20. Как действовали на вас первые затяжки после воздержания от курения?

21. Когда вам доставлял удовольствие табачный дым? Влияние алкоголя на частоту курения.

22. Что положительного получили в результате курения вы сами? Ваши близкие? Друзья и товарищи? На предприятии? И общество в целом?

23. Что отрицательного? Болезни? У ваших близких? У ваших друзей и товарищей? На работе? В окружающей среде?

24. Курите ли вы в помещении, в присутствии женщин и детей?

25. Сколько времени расходуете на приобретение табачных изделий в течение суток, месяца, года? Сколько времени расходуете на курение в эти же периоды?

26. Сколько денег расходуете на табачные изделия в месяц? В год? За весь курительный период?

27. Как часто приходится употреблять непривычные изделия из табака, как они влияют на вас?

28. Ваше понимание терминов: "курильщик", "некурильщик", "воздерженник", "противокурильщик", "противокурительный программист", "принужденник", "пассивный курильщик"?

29. Что побудило обратиться к нам за помощью?

30. На какой результат рассчитываете?

31. Дополнительные сведения о себе, которые по вашему мнению представляют интерес для преподавателя и помогут оказать вам более эффективную помощь?

32. Домашний адрес:

33. Телефон:

## УТРЕННИЙ АУТОТРЕНИНГ

**Пояснение.** УА является одним из эффективнейших упражнений по самовнушению. Его влияние основано на том, что ночью во сне над человеком преобладает руководство подсознания, а днем – сознания. При просыпании происходит "смена караула", которая длится до 70 секунд. В это время в мозгу появляется "свободная форточка", в которую и нужно послать письменно желаемую команду.

**Выполнение.** Проснулись. Берете заранее приготовленные тетрадь и карандаш. Мысленно представляете один из "теплых" образов: море, солнце, лесная поляна. Пишите с закрытыми глазами предлагаемые фразы. Их можно со временем корректировать в зависимости от задач дня, жизни.

1. Сегодня у меня прекрасное настроение.
  2. Сегодня здоров и укрепляю здоровье добровольным отказом от травления себя табачным ядом и "мертвой" пищей.
  3. Ушли лень, раздражительность и слабование.
  4. Сегодня энергичен, доброжелателен к людям, у меня крепкая воля.
  5. Сегодня свободен от рабства табака, переедания и лишнего веса.
  6. Сегодня совершенно спокоен и выйду достойно из любой, самой трудной ситуации.
  7. Сегодня здоров, счастлив, молод, люблю и любим.
- Жизнь! Жизнь! Жизнь!

## ВЕЧЕРНИЙ АУГОТРЕНИНГ

(избавление от табака)

1. У меня сильная воля и твердый характер.
2. Я верю в успех освобождения от табачной зависимости.
3. Я спокоен, абсолютно равнодушен к табаку.

4. Мой организм свободен от табачного яда.
5. При любых обстоятельствах я откажусь от табака.
6. Я уверен в себе и в успехе достижения поставленной цели.
7. Я равнодушен к табаку, мысль о нем противна.
8. Я уверен в освобождении от табачного рабства.
9. Я спокоен, сдержан и равнодушен к табаку.
10. Я сознательно отказался от табака.
11. Мой организм освобожден от табачной зависимости.
12. Жизнь без табака - мое нормальное состояние.
13. Я уверен в себе и верю в успех освобождения от табака.
14. Я доволен собой и рад освобождению от табачной зависимости.
15. Я абсолютно равнодушен к табаку.
16. Освобождение от табака мне приятно.
18. Я спокоен, освобождение от табака доставляет мне радость.
19. У меня отличное самочувствие.
20. Мне приятно, радостно и хорошо.
21. Я здоров, вечно молод, счастлив, люблю и любим.

### **Примечание:**

1. Аутотренинг писать (только писать) перед сном, после очередной записи в дневнике слушателя курсов по избавлению от табака, максимально возможное количество раз исходя из рекомендаций.

2. Оставшееся количество писать в течение дня.

3. Рекомендации написания аутотренинга по дням:

1 день – 14 раз (лучше 21)

2 день – 7 раз

3 день – 7 раз

4 день – 7 раз

5 день – 7 раз

Итого: 42 раза

### **ФОРМУЛА САМОВОЗДЕЙСТВИЯ**

Прошел еще один день моей жизни. Я прожил его без табака, а потому умно и правильно. Сегодня прожил без мерзопакостных сигарет.

Мой организм с каждым днем крепнет, болезни уходят. Я выгляжу моложе и симпатичней.

Я уверен в своем прекрасном будущем, и нет возврата в мое грязное прошлое.

Для меня алкоголь – это яд, смерть,

табак – это яд, смерть!

Я теперь сознательно веду оптимальный, здоровый образ жизни: с высоким духом, с огромной энергией и внутренней чистотой. Я буду жить так завтра, всю жизнь, долго и счастливо!

Жизнь! Жизнь! Жизнь!

### **Задания и упражнения:**

1. Написать перед сном ответы на вопросы антитабачного дневника.
2. Написать 7 раз вечерний аутотренинг, а утром – утренний.
3. Утром, вечером облиться холодной водой по "Детке" П. К. Иванова.
4. Придумай лозунг к своему плакату. В нем должно быть отражено твое мнение.

В придумывании лозунга ты можешь использовать рекламные объявления. Если ты не можешь найти ничего подходящего, то попробуй придумать все сам.

Не используй много слов, но постарайся, чтобы они были точными. Постарайся сделать так, чтобы изображение бросалось в глаза и привлекало к себе внимание людей.

Спроси у учителя, можно ли повесить этот плакат в классе.

5. Если ты чего-нибудь не хочешь, ты всегда можешь сказать "нет". Ты также всегда можешь объяснить, почему ты отказываешься, или можешь просто отшутиться. Можешь так сделать, например, когда на тебя начинают смотреть как на ребенка, или если не можешь быстро найти, как ответить.

### **Примеры отговорок:**

"Я не курю, потому что занимаюсь спортом."

"Я не курю, чтобы от меня не пахло плохо."

### **Примеры отшучиваний:**

"Если я закурю, то не смогу целоваться."

"Нет, моя кошка недавно умерла от рака легких."

1. Назови две другие причины, чтобы не курить.
2. Придумай еще две шутки.

## Домашнее чтение:

### **Как оставаться некурящим**

Стать некурящим проще, чем оставаться им. Самое важное оставаться верным себе в течение первого месяца. Главные причины, почему обыкновенно снова начинают курить:

#### **1. Стрессовое состояние.**

Для освобождения от стресса необходимо сознательно отказаться от привычной сигареты и использовать более эффективные средства (расслабляющие физические упражнения, отдых, смена среды, любимое занятие и т. п.).

#### **2. Проявление симптомов отвыкания.**

У большинства людей, бросивших курение, не проявляется никаких особых мучений или расстройств. Первоначальное желание курения, вызванное недополучением ежедневной дозы никотина, может выражаться и в необъяснимом недовольстве, в раздражительности, в колебаниях настроения, в общем беспокойстве, в бессоннице и т. п. Все эти симптомы быстро исчезают, и если ты даешь себе отчет об их причинах, проявишь твердость характера и предпримешь активные противодействия, ты легко преодолешь эти трудности. Если эти явления продолжаются слишком долго, обращайся к специалисту.

#### **3. Привычка курить в ближайшей среде.**

Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше вначале держаться от нее в стороне. Ищи себе единомышленников и поддержку из числа некурящих. Позже, если ты уже уверен в себе, и новый образ жизни укрепился, прежняя среда на тебя не повлияет, наоборот - ты можешь повлиять на эту среду своим примером и отношением.

#### **4. Употребление алкоголя.**

Очень часто бывает, что человек, недавно прекративший курение, попадает в компанию, где употребляют алкоголь и курят, и он не сможет

противостоять желанию закурить. Обыкновенно за первой сигаретой следует вторая и т. д., сопровождаемая самовнушением, что завтра я опять смогу быть без сигареты. В большинстве случаев это не удается.

В этом случае следует принципиально и навсегда отказаться от любых видов алкоголя (пиво, вино, наливки, водка и т. д.).

## **СОВЕТЫ ПРОТИВ ТАБАЧНЫХ ПРИСТУПОВ**

Отказ от табачной зависимости происходит очень индивидуально: у одних сразу, а у других через несколько дней. Главное, следовать четко нашим рекомендациям и верить в успех. Но в течение некоторого времени после отказа еще будут возвраты в виде так называемых "табачных приступов". Следует помнить, что они длятся 2-2,5 мин. Для их нейтрализации служат упражнения, отвлекающие внимание, то есть переключающие мозг и нервную систему на другие мысли и действия.

1. Запаситесь жевательной резинкой, мятными конфетами, орехами, сухими черемуховыми палочками и используйте их, когда возникает желание отравиться табаком.

2. Играйте в кубик Рубика или тренажер "Доктор Редокс".

3. Представьте себе, что в сигарете таракан, он горит, а его дым вы тянете в себя...

4. Воздерживайтесь от кофе, пепси-колы.

5. Делайте дыхательные и физические упражнения.

6. Напишите вечерний аутотренинг.

7. Выпейте воды или облейтеесь.

8. Найдите и другие интенсивные занятия, отвлекающие от мысли о курении, избегайте курящих.

9. Гоните мысль о еще одной, последней затяжке. Эта затяжка вернет в прошлое. Она очень опасна!

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТВЫКАНИЯ ОТ КУРЕНИЯ

Симптом	Причина	Необходимые меры
Усиливающийся кашель	В твоих легких начался процесс очищения. "Реснички" в дыхательных путях выметают все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей. Кашель длится обычно от нескольких дней до недели. Если после этого кашель не проходит, обратись к врачу.	Пей больше жидкости (воды или соков) для прекращения кашля. Таблетки от кашля принимать только по необходимости.
Головная боль	Твой организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого все уменьшается и уменьшается. Кроме того, ты можешь испытывать большее раздражение, чем обычно.	Больше отдыхай, дыши глубже, чтобы расслабиться.
Трудности концентрации внимания	Ты испытываешь повышенные стрессы в силу того, что организм недополучает привычное количество никотина.	Занимайся больше физической деятельностью. Попробай дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Откажись от алкоголя.
Боль или сухость в горле	Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с прекращением курения.	Пей больше жидкости (апельсиновый сок, вода). Пользуйся таблетками и аэрозолями, только когда это необходимо.
Повышенная нервозность	Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм.	Пей больше жидкости, чтобы "вымывать" из организма никотин и другие химикаты.
Запор	Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина.	Немедленно увеличь количество грубой клетчатки в своем рационе. Ешь больше овощей и свежих фруктов, чернослив и отрубей каждый день, до исчезновения симптомов. Это



		поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы.
Утомляемость	Твой организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить на первых порах чувствуют утомление.	Постарайся немного увеличить продолжительность сна и больше двигайся.

### Литература:

Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996. – 96 с.

Большуков А. Г. Призадумайся, курильщик! – Запорожье, 1993. – 46 с.

Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно: Пер. с болг. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

Гринев В. И. Самоизбавление от курения табака. – М.-Тула, 1997. – 186 с.

Гринченко Н. А. Школьный антинаркотический спектакль. – Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.

Захарова Л. Ю., Соколов Ю. А., Кривомаз Ю. А. Путь к трезвости. – СПб., 1997. – 196 с.

Как бросить курить. – Тарту, 1997. – 12 с.

Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. – М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.

Карпов А. М., Шакирзянов Г. З. Самозащита от курения. – Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

Клесгес Р. С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. – М.: Яуза, 1998. – 256 с.

Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. – Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.

Колесов Д. В., Казаков Л. Х., Плешкова Г. В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М., 1992. – 87 с.

Профилактика курения. – Н. Новгород, 1994. – 73 с.

Курение или здоровье в России? – М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.

Лавренюк Н. С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". – Брест, 1996. – 76 с.

Ларионов Б. А. Миллионы здоровья. – Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.

Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. – Казань, 2000. – 19 с.

Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. – Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.

Основные факты про табак. – Киев, 1998. – 27 с.

Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. – Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.

Рязанцев В. А. Психотерапия при хроническом никотинизме. – Николаев, 1993. – 52 с.

Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. – 1996. - № 4. – с. 37-137.

Твой выбор. – Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.

Толкачев В. А. Теория и практика оптимализма. – Мн.: Финист, 1997. – 96 с.

Шичко Г. А. Основной словарь трезвенника. – Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.

Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. – Л., 1990. – 78 с.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.

Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. – Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.