



**Здоровье
молодежи -
здоровье
нации**

Департамент по культуре
Томской области

Томская областная детско-юношеская библиотека



Здоровье молодежи - здоровье нации

Сборник методических материалов по
формированию здорового образа жизни молодежи
из опыта работы ТОДЮБ

Томск 2011

Составитель:

Вахренёва З.И. - главный библиотекарь отдела обслуживания Томской областной детско-юношеской библиотеки.

Редактор:

Тихонова Е.В. - заместитель директора по работе с читателями Томской областной детско-юношеской библиотеки.

Ответственный за выпуск:

Разумнова В. П. - директор Томской областной детско-юношеской библиотеки.

Издано в рамках реализации областной целевой программы: **«Профилактика правонарушений и наркомании в Томской области».**

Здоровье молодежи - здоровье нации: сборник методических материалов по формированию здорового образа жизни молодежи из опыта работы ТОДЮБ / Томская обл. дет.-юнош. б-ка. - Томск, 2011. - 51с.

✉ ТОДЮБ 634061 г. Томск, пр. Фрунзе, 92 А
e-mail:office@odub.lib.tomsk.ru

☎ 265672

Введение

Разумное отношение к своему здоровью позволяет человеку долгие годы сохранять бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и ощущение счастья. Каждый человек должен понимать, что его здоровье - это не только его успешность и благополучие, это спокойствие его близких, жизнеспособность его будущих детей и сила страны.

Сегодня сохранение здоровья граждан России стало одним из приоритетов государственной социальной стратегии. В национальный приоритетный проект «Здоровье», который ранее состоял из трех направлений, в феврале 2009 года добавлено еще одно - это мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, включая сокращение потребления алкоголя и табака (Красное знамя. - 2009. - 6 февраля).

Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения для Томской областной детско-юношеской библиотеки (ТОДЮБ) всегда было одним из приоритетных аспектов деятельности. Работу по формированию здорового образа жизни среди молодежи библиотека выстраивает по трем основным направлениям:

- Информирование;
- Культурно-просветительская деятельность;
- Методическое сопровождение.

Информирование читателей:

Библиотека активно формирует свои информационные ресурсы по профилактике различных зависимостей, здоровому образу жизни, организации молодежного досуга. Пополняются фонды традиционных носителей - книг, газет, журналов, комплектуются фонды медиаресурсов - дисков, видео и аудионосителей, электронных документов, материалов сайтов.

Все это отражается в каталогах - традиционных и электронных, демонстрируется читателям через тематические выставки-просмотры, такие как «Здоровье - это модно», «Красота не требует жертв», «Здоровье на «отлично», обзоры у выставок. Проводятся дни информации для знакомства с новыми поступлениями. Осуществляется консультирование читателей по запросам.

Культурно-просветительская деятельность:

Библиотека активно работает с молодежью. Эта работа осуществляется постоянно. Проводятся занятия для старшеклассников и студентов по привлечению к чтению, в помощь образованию и обучению, эстетическому воспитанию, формированию культуры общения, здорового образа жизни, по разъяснению пагубного влияния вредных зависимостей. Большой интерес среди молодого поколения вызывают такие темы как «Молодежные субкультуры», «Мода на здоровье», «Молодежь мира».

Ежегодно в библиотеке проходит Неделя здоровья - организуются тематические выставки, информационные программы, познавательные занятия «Здоровому все здорово», «Если хочешь быть здоров», «Быть здоровым - это круто», «АРТ-терапия» - исцеление искусством», «Азбука здоровья: Конкурсы. Игры. Викторины. Танцы», «Красота не требует жертв». Такие программы часто проходят с участием сотрудников отдела медицинской профилактики, волонтеров «Сибирь - СПИД - Помощь». Встречи проходят интересно, в активной форме, с применением экрана, проектора, использованием музыкальных и видеоматериалов.

31 мая ежегодно отмечается день отказа от табакокурения. В этот день для школьников и молодежи также проводятся занятия и познавательные программы, организуется просмотр видеофильмов о вредных последствиях этой опасной привычки.

Методическое сопровождение:

Здесь работа с молодежью осуществляется опосредовано - через информирование, консультирование и просвещение специалистов - библиотекарей, методистов, педагогов, преподавателей. Не всегда молодой человек сам может найти дорогу в библиотеку, и в этом ему может помочь учитель, педагог, наставник.

С 2006 года библиотека активно сотрудничает с Отделом межведомственного взаимодействия Управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков России по Томской области.

В ТОДЮБ ежегодно проходят 4 информационно-методических семинара для специалистов по разным формам профилактической деятельности. Проведение таких семинаров имеет целью организацию культурно-просветительской деятельности среди детей, юношества и молодежи по формированию позитивного мировоззрения, активной жизненной позиции.

Для более успешного проведения семинаров привлекаются различные учреждения и общественные организации, которые имеют определенный опыт работы по данной теме. Этот опыт активно распространяется и пропагандируется, все участники семинаров получают пакет информационных документов для дальнейшей работы.

Участие в семинарах не однократно принимали такие организации как Томский областной благотворительный общественный фонд «Сибирь - СПИД - Помощь»; Отдел медицинской профилактики Департамента здравоохранения Томской области; МОУ ДОД Дом детского творчества «Планета»; МОУ ДОД Дом детства и юношества «Кедр»; Детско-юношеский парламент г. Томска и многие другие.

ТОДЮБ тесно сотрудничает с волонтерскими объединениями нашего города, с такими как студенческое

объединение «Здоровые университеты», объединение волонтеров НПО «Перспектива», волонтерами Томского областного благотворительного общественного фонда «Сибирь - СПИД - Помощь» и др.

Волонтерское движение

Слово «волонтер» (от французского *volontaire* - доброволец) - человек, добровольно поступивший на военную службу. Между тем, почти с самого начала XX столетия смысл слова начал меняться и изменился настолько, что теперь мысль о его военном значении приходит в голову лишь во вторую очередь. Согласно новым представлениям - волонтер - человек, который сознательно и добровольно оказывает помощь и самые различные услуги тем, кто в них нуждается, без расчета на вознаграждение.

Считается, что волонтерское движение возникло в 1920 году. Именно тогда под Страссбургом, на границе измученных четырехлетней войной противоборствующих государств, был осуществлен первый волонтерский проект. Немецкая и французская молодежь вместе восстанавливала разрушенные войной фермы по обе стороны границы.

Пик развития волонтерского движения пришелся на годы самого жесткого противостояния времен «холодной войны». Президент США Джон Кеннеди с одобрения конгресса основал государственное агентство «Корпус мира», которое советская пропаганда объявила филиалом ЦРУ. Тем не менее, сотрудники Корпуса мира были волонтерами. Американская молодежь по призыву правительства практически бесплатно отправлялась в беднейшие районы планеты сопровождать гуманитарные грузы, работать преподавателями или врачами.

Тем временем добровольческое движение в мире с каждым годом становилось все шире. Возникали

международные организации волонтеров, в том числе под патронажем ЮНЕСКО И ООН. К настоящему времени ежегодно в различных добровольческих акциях принимают участие более 110 млн. человек. Подсчитано, что 19% взрослого населения Франции хотя бы раз в жизни участвовали в волонтерских акциях. Каждый третий житель Германии является волонтером, посвящая этой работе более 15 часов в месяц. Примерно также развивается волонтерское движение в Японии, Ирландии, США и других, экономически развитых странах.

Особенно интересен опыт волонтеров США. Волонтерство присутствует здесь чуть ли не во всех сферах жизни. И особенно там, где речь идет о чистоте окружающей среды. Паренек на выходные и каникулы спешит в лагерь. Он будет убирать лес, потом вернется в школу отдохнувшим, посвежевшим и повзрослевшим. Молодой зубной техник берет шефство над сыновьями одинокой американки. Свой поступок объясняет так: «Когда у детей нет отца, то это плохо. Если я буду проводить несколько часов с этими детьми, то это всем будет полезно. Они не будут курить, пить и употреблять наркотики. А мне просто весело и интересно с ними». Студент, экономящий каждый доллар, устраивается волонтером в детский центр, где учит детей работе на компьютере. На вопрос «почему он туда пошел», ответил: «Я сдал экзамены. У меня появилось время. Зачем зря терять время?».

Волонтерская работа - это зачастую старт в новую жизнь, это рекомендации, это «знак качества» или дополнительная строчка в резюме, которое молодой человек сможет предъявить при поиске работы. В Америке, если вы не работали волонтером, выглядит как-то странно. Может быть, потому что волонтерская работа в США - это не даром потраченное время. Волонтер получает

сертификат с указанием времени, которое он трудился на том или ином поприще.

Идеи волонтерской деятельности с 1990-х годов начали проникать и в Россию. Российские студенты-волонтеры во многих городах работают с трудными подростками и с детьми их детских домов, участвуют в движении «зеленых», помогают возрождать архитектурные памятники, пропагандируют здоровый образ жизни.

Уже более 15 лет существует общероссийская общественная организация «Детские и молодежные социальные инициативы» (ДИМСИ). Она возникла в 1995 году. Сейчас это одна из крупнейших общественных организаций детей и молодежи новой России.

ДИМСИ имеет региональные отделения в большинстве субъектов Российской Федерации. Она насчитывает в своих рядах более 60 тысяч человек в возрасте от 8 лет и старше. В настоящее время членами ДИМСИ состоят самые разные группы детей и молодежи: учащиеся школ, профессиональных училищ и колледжей, студенты средних и высших учебных заведений, работающая молодежь, молодые предприниматели и др.

ДИМСИ - организация волонтерская. Она объединяет подростков и молодежь с активной социальной позицией, стремящихся быть полезными своей стране, равнодушных к проблемам своих сверстников и взрослых.

Организация затрагивает всю сферу жизни и деятельности детей и молодых людей. К приоритетным направлениям ее деятельности относятся социальная поддержка проблемных групп детей, гражданское и патриотическое воспитание, пропаганда здорового образа жизни.

ДИМСИ как член Национального Совета молодежных и детских объединений России поддерживает

дружеские и партнерские связи с рядом других общественных объединений в стране и за рубежом.

В Томске, как и во многих других регионах, активно развивается волонтерское движение. Пропаганда здорового образа жизни является приоритетным направлением.

Волонтерскому антинаркотическому движению Томской области «Здоровые университеты» исполнилось 5 лет. У истоков волонтерского антинаркотического движения «Здоровые университеты» лежали три добровольческие команды: «Точка зрения» (ТГПУ), «Стиль жизни» (ТПУ) и «Здоровые университеты» (СибГМУ). В 2008 году в областном студенческом слете волонтеров приняло участие свыше 500 волонтеров, на сегодняшний день в волонтерское антинаркотическое движение «Здоровые университеты» входят порядка 180 представителей волонтерских организаций, команд высших и средних профессиональных учебных заведений. Среди акций, организованных движением, можно отметить «Здоровье молодежи - богатство России», «Летний лагерь - территория здоровья» и многие другие антинаркотические акции, проводимые при поддержке УФСКН по Томской области.

Томский областной благотворительный общественный фонд «Сибирь-СПИД-Помощь» - лауреат конкурса «Золотая десятка Сибири». Задача фонда - сохранить ресурсы человеческие, духовные, помогая людям научиться выживать в стремительно меняющемся мире, реализовывать право каждого человека получать достоверную и своевременную информацию по вопросам профилактики и лечения заболеваний, передающихся половым путем (в том числе ВИЧ/СПИДа), наркомании, а так же соблюдения прав человека в области здравоохранения.

Немаловажную помощь фонду оказывают волонтеры. В настоящее время 50 волонтеров помогают

организовывать и проводить мероприятия, участвуют в общественной жизни Фонда. Уже второй год подряд силами волонтеров создаются информационные кампании по здоровому образу жизни среди молодежи. Это большой шаг к профессионализму, учитывая, что некоторые из волонтеров только окончили школу или учатся на первом-втором курсе вуза.

Второй год работает объединение волонтеров начального профессионального образования «Перспектива», созданный на базе Медицинского лечебно-профилактического учреждения здравоохранения особого типа «Центр медицинской профилактики» (МЛПУ ЗОТ «ЦМП») Первый свой слет волонтеры провели в Томской областной детско-юношеской библиотеке.

Некоторые международные волонтерские объединения

UNV (United Nations Volunteers)

Волонтеры ООН - организация, непосредственно подчиняющаяся ООН. Заявленная цель деятельности - поддержка устойчивого глобального развития на планете путем продвижения идей добровольчества и мобилизации добровольцев для решения конкретных практических задач. Волонтеры ООН работают с беженцами, ВИЧ-инфицированными, инвалидами; в области детского и взрослого образования, здравоохранения, городского развития, выборного права и защиты прав избирателей, гендерного равенства и защиты прав женщин практически во всех странах - участницах ООН.

CCIIVS (Coordinating Committee for International Voluntary Service)

Координационный комитет международных волонтерских организаций создан в 1948 году под эгидой

ЮНЕСКО. Комитет ССIVS координирует деятельность более 240 национальных волонтерских организаций в 100 странах мира.

ICYE (International Cultural Youth Exchange)

Федерация международного культурного обмена молодежи начала свою деятельность в 1949 году. ICYE насчитывает более 30 отделений в странах Африки, Азии, Европы и Латинской Америки. Ставит целью развитие молодежной волонтерской активности за международное взаимопонимание и мир. Глобальное образование и интеркультурное воспитание - два основных принципа программ ICYE по работе с детьми, престарелыми и инвалидами; по организации детских центров, экологических проектов.

Принципы организации здорового образа жизни

1. Принцип ответственности за свое здоровье.
2. Принцип комплексности: нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности.
3. Принцип индивидуализации обусловлен тем, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической, так и психологической, и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя индивидуальная программа здорового образа жизни.
4. Принцип умеренности означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки, вызывающие среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24 - 36 часов.
5. Принцип рациональной организации жизнедеятельности. Планирование позволяет придать

жизнедеятельности определенную систему, в которой сегодня - это продолжение вчера и начало завтра.

6. Принцип «сегодня и всю жизнь». Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий.

7. Принцип валеологического самообразования. Валеологическое образование становится элементом культуры здоровья, под которой следует понимать осознание человеком ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов и бережное отношение к здоровью - своему и окружающих людей.

Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека (см. Таблица №1).

Здоровому все здорово.

Материал к медиауроку.

Как говорили древние: «В здоровом теле здоровый дух». Болезнь - противна человеку, поскольку не дает радоваться жизни. Тот, кто крепок физически и развит духовно, воспринимает каждый день как праздник. Здоровое, сильное тело подобно стрелкам наших механических часов. Они постоянно должны точно и правильно двигаться.

Наше отличное самочувствие и бодрое состояние духа возможны лишь в том случае, если, механизм, скрытый глубоко в нашем организме, равномерно и бесперебойно «тикает». Организм человека в данном случае состоит из внутренних органов, поэтому наше здоровье заключается в нормальной работе всех наших органов и зависит от того, умеем ли мы ими управлять, бережно относиться к ним. Если хорошенько разобрать человеческое тело и досконально изучить его детали, то

перед нами раскроются великие секреты здоровья. Этим и занимались с древних времен ученые анатомы.

Древние египтяне гораздо лучше знали анатомию. Поскольку им часто приходилось иметь дело с внутренностями человека.

Как вы думаете, какой орган человеческого тела они считали самым бесполезным? Это был мозг. Его вынимали через нос и отдавали собакам.

Древние заодно создали и передали нам еще одну область знания - это гигиена. Чтобы человеческий организм функционировал нормально, требуется содержать его в подходящих условиях. Определенная температура, нагрузки, чистота и др.

В настоящее время ученые досконально изучили все уровни строения человеческого существа. Люди едины в своем строении - одинаковы и равноценны.

Человек не может родиться на свет взрослым. Нам приходится расти. А рост и взросление - это движение человека во времени. Вот такая фантастика! Вы совершаете в одиночку опасное путешествие сквозь время, открывая для себя новые эпохи, которые отражаются внутри вас. Вы полностью меняетесь с каждым возрастным рывком. Движение во времени невозможно без перемен.

Древние говорили, что человек есть мера всех вещей. Физическое совершенство ценилось во все времена. Древнеегипетский модуль равняется длине среднего пальца руки. Пропорционально сложенное тело человека представляет собой следующую систему: длина руки равняется 5 единицам, длина кисти 2 единицам, рост человека 21- единице. Пропорции показывают, насколько развит человек и его организм.

Развитой человек не просто красив, он привлекает к себе внимание своим поведением и своей эрудицией. Красивое лицо все равно нуждается в умелом применении косметики. Стройное тело не производит должного

эффекта, если его обладательница лишена грации, плавности движений и утонченности в манерах.

Ни одна машина не станет работать в режиме перегрузки. Лишь живое существо наделено колоссальным потенциалом, который проявляется в особых ситуациях. Вы, вероятно, слышали немало случаев, когда, убегая от разъяренных зверей, человек развивал огромную скорость, или запрыгивал на рекордную высоту. Мать, спасая ребенка, удерживала огромную тяжесть. А вот одна бабушка во время пожара вытащила из горящего дома сундук с добром, который потом четверо мужчин с трудом смогли затащить обратно.

В начале 20 века в цирках Европы и Америки можно было увидеть чудо-человека по имени Виллард. На арену выходил ничем не примечательный парень среднего роста и на глазах у изумленной публики начинал расти, и через несколько минут он вырастал на целую голову. Никто долго не мог разгадать его тайны, пока он не предстал перед ученым советом. Выяснилось, что, управляя определенными мышцами, он выпрямлял позвоночник и регулировал гибкость суставов. Где же предел человеческим возможностям?

Ныряльщики, добывающие жемчуг, иногда остаются под водой по 5-6 минут. Но рекорд поставил калифорниец Роберт Форстер. Он пробыл под водой более 13 минут. У марафонцев температура тела поднимается до 44-х градусов во время преодоления дистанции, однако, известно, что уже при 42-х человек может погибнуть.

Но скрытый потенциал есть у любого из нас. Путем тренировок и укрепления своей воли, каждый в состоянии добиться в какой либо области неслыханных результатов. В 1994 году Бьёрг Осланд (Норвегия) дошел на лыжах в одиночку до Северного Полюса за 52 дня, а в 1996 до Южного Полюса за 34 дня (из Книги рекордов Гиннеса).

Книга рекордов Гиннеса - самое популярное современное издание. Вот еще несколько примеров из этой книги.

Самым юным человеком, побывавшем на обоих полюсах в возрасте 11 лет (в 1999 и 2002г.г.) стал Джонатан Сильвермен (США, 1990 г.р.). Правда прибыл он туда с туристической группой на ледоколе и самолете.

Самым юным гроссмейстером стал Сергей Карякин (Украина, 1990 г.р.). Он получил звание международного гроссмейстера в 2002 году в возрасте 12 лет.

11 сентября 2005 года британцы Пит Краске и Джеймс Крэкнелл пересекли Ла-Манш на пэддлборде за 5 часов 26 минут. Пэддлборд - это длинная узкая доска, на которой можно передвигаться по воде лежа, на коленях и стоя.

Выше всех на скейте (на хафпайпе - трамплине в виде полутрубы) прыгнул Йокке Ольссон (Швеция) в Аржеле-Газо (Франция) в 2005 году. Его прыжок был 2,35 метра.

В самом массовом прыжке бейс-джамп (прыжки с парашютом со зданий, мостов, скал) участвовали 15 человек из 5 стран. Одновременно они прыгнули с разных точек самого высокого здания в мире - «Петронас Тауэрс» (Малайзия) 31 декабря 1999 года. В момент наступления 2000 года прыгуны находились в свободном полете.

Окружающая человека среда непостоянна и нередко несет в себе разрушения. Она устраивает коварные ловушки, в которых находит свою погибель живое существо. Клетка - единица строения всех организмов - старательно поддерживает внутри себя строгие условия химического и отчасти физического равновесия. Словом, ничего, что могло бы нарушить изумительную идиллию внутри человеческого тела. Это и есть внутренняя среда организма, поддерживающая строго заданный режим - оптимальный уровень жизнедеятельности. Однако, как уже было сказано, непостоянная окружающая среда несет в

себе изменения, она полна микробами, которые, проникая внутрь, травят нас своими выделениями.

Устранением таких веществ и их источников занимается механизм иммунной защиты - иммунитет. Антитела связывают между собой антигены и слепают их в комки, которые уже не могут свободно перемещаться в организме. Получившиеся комки следует удалить из внутренней среды. Этим занимаются клетки иного рода - фагоциты. Их еще называют клетками-убийцами.

Так почему же одни люди болеют, а другие нет? Сопrotивляемость и иммунитет зависят от запаса жизненных сил организма. И если последние начинают таять, то устойчивость к атакам и вторжениям невидимых врагов заметно падает. Как и всякую армию, наших внутренних защитников нужно тренировать. А это опять же физические нагрузки и закаливающие процедуры. Это тот стресс, который необходим для обороноспособности организма.

Итак, в движении - здоровье человека. Восстановление сил, питание тканей, насыщение каждой клеточки тела кислородом и энергией - все это поддерживает нормальный режим наших физиосистем. И все перечисленное напрямую зависит от нагрузок организма. При рациональных, продуманных упражнениях и непрерывном, не ухудшающем самочувствия движении тело становится крепче. Сердечнососудистая система работает лучше, мускулы становятся тверже, скелет прочнее.

Люди без энтузиазма относятся к гимнастике. Наше тело по вине такого невнимания утрачивает подвижность. Нетренированные сочленения замедляют движения, вызывают различные боли, ухудшают кровообращение. А в пожилом возрасте служат источником многочисленных болезней. Но что же поможет человеку сохранить здоровье? Медали и лавровые венки? Нет! Занятия спортом

хороши вовсе не наградами, которые можно получить. Человек совершенствуется благодаря физическим нагрузкам, становится выносливым и красивым.

Таинственное состояние (сон), в котором мы проводим треть жизни, не могло не привлечь интереса и не вызвать попыток узнать его причины. Многие пытались объяснить, почему человек спит, приводились разные доводы и аргументы. Правда, никто не сомневался в одном: сон и бодрствование представляют собой противоположные состояния. Бодрствование - работа; сон - отдых. Так было до недавнего времени. Новейшие исследования опровергли это мнение. Электроэнцефалограмма наглядно показала, что сон - процесс не менее сложный и многообразный, чем бодрствование, но по-своему организованный; что во сне мозг человека работает, но по-другому. Ученые выделили условно две фазы сна: медленный и быстрый. Во время быстрого сна человек видит сновидения.

Оказывается, в течение ночи человек видит сон как тему с вариациями. Первый, самый короткий, чаще всего касается того, о чем думал человек перед сном. Второй и третий сон обычно обращены в прошлое, но эмоциональная их окраска из настоящего. Четвертый сон, как правило, взгляд в будущее. Пятый, последний за ночь, - композиция из фрагментов предыдущих, каким-то образом суммирующая увиденное.

А теперь об отдыхе в течение дня. Обниматься с подушкой самый плохой вид отдыха. Как же тогда отдыхать? Это зависит от того, что утомило. Если это были уроки или другой умственный труд, тогда подойдет активный отдых. Если весь день приходилось бегать, как угорелому, можно посидеть в кресле, почитать книги и журналы - это будет интеллектуальный отдых. При эмоциональном перенапряжении полезна аутогенная тренировка - это духовный отдых.

А теперь поговорим о питании. Великий врач древности Гиппократ писал в свое время: «Ваша еда должна стать для вас лекарством, а лекарство едой». Всем известно, что наше тело состоит из белков, жиров, углеводов и воды. Клетки создают себя из всех этих веществ и растут за счет этого строительства. А откуда берется сырье для этой «фабрики»? Человек получает его из внешнего мира, из окружающей среды. Чтобы химическая фабрика внутри нас работала исправно, ее нужно снабжать качественным сырьем. То есть здоровье человека во многом зависит от того, что он ест.

Все продукты нужны и полезны, но нередко здоровье человека страдает из-за неправильного питания, просто оно должно быть сбалансированным и полноценным. Сбалансированное означает уравновешенное. То есть когда всего поровну и всему свое место.

Стоит задуматься: как ферменты могут расщепить, переварить всю эту массу столь разной еды? Дело в том, что для каждого вида пищевых продуктов существует свой вид ферментов: для мяса - свои, для молочных - свои, хлеб, картошку и мучные изделия усваивают ферменты, годные для крахмала. Поэтому совмещать следует продукты, которые организм в состоянии усвоить одновременно.

Нельзя, к примеру, принимать за один раз белковую и крахмалистую пищу. Не следует также употреблять белковую пищу вместе с кислотами. Желательно употреблять за одну трапезу лишь один вид белка. Скажем, орехи, молоко, яйца и мясо содержат разные белки.

И последнее: аппетит не приходит вовремя еды, хорошо, когда садишься за стол с «волчьим аппетитом» - это полезнее для здоровья.

Бегство от жизни. Известная древняя страсть: обрести реальность вне нее. Не так давно мы получили новую реальность подобного рода. В ней все так похоже на

действительность, и ты способен без труда и надежно уничтожить все свои проблемы и даже прожить несколько вариантов жизни.

Все хорошо в меру. Но вот «заигравшиеся» это уже проблема. Неоднократно появляются сообщения о самоубийствах заядлых геймеров и преступлениях ими совершенных. Американская ассоциация психиатров в 2007 году включила компьютерную зависимость в официальный список психических заболеваний.

Среди зависимостей самой слабой считается курение. Перефразируя известную поговорку, этот «черт» оказался страшнее, чем его малюют. В мире более одного миллиарда курильщиков. В России курят 58% мужчин и 12% женщин. Каждый день 700 наших соотечественников умирают из-за курения!

В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. В нем содержатся яды: никотин, цианид, мышьяк, окись углерода, синильная кислота и другие. Почему от никотина страдают все внутренние органы человека? Никотин возбуждает дыхательный центр, повышает артериальное давление, учащает сердечные сокращения. Странные и неприятные изменения происходят с кровяными тельцами. Под воздействием никотина эти неутомимые труженики становятся вялыми, начинают слипаться, образуя комки и закупоривая сосуды. Резко ухудшается кровоснабжение не только сердца, но и мозга, почек, нижних конечностей.

Насыщая свой организм ядом, курильщик может отравиться даже тем, что нормальному человеку полезно, например витамином С.

Разговоры о полезности пива явление не новое. Производители исходят из того, что пиво слабоалкогольный напиток. Однако количество алкоголя в пиве растет. Пиво содержит множество токсических микроэлементов. При систематическом употреблении

«безвредного» напитка начинает выделяться вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона, что соответственно изменяет внешний вид мужчин.

Кстати, под воздействием любых алкогольных напитков с кровяными тельцами происходят такие же изменения, как и под воздействием никотина. Эти сгустки препятствуют кровоснабжению мозга, а клетки мозга без кислорода и питания погибают, отсюда и состояние опьянения, а иногда и провалы в памяти. Чтобы вывести погибшие клетки из организма ему приходится накачивать в головной мозг большое количество жидкости, что приводит к сильной головной боли. А на утро организм выводит погибшие клетки мозга естественным путем через почки.

Говоря о вредных привычках, можно рассказать армянскую историю о мудром старце.

В далеком прошлом, когда табак только-только был завезен в Армению из дальних стран, у подножья Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян.

1-й купец. Божественный лист! Покупайте божественный лист!

2-й купец. Чудесное средство! Исцеляет от всех болезней!

Подошел к ним мудрый старец.

- Этот «божественный лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью посмотрели на него.

1-й купец. Ты прав, о мудрый старец!

2-й купец. Но поведай всем о чудесных свойствах «божественного листа».

Мудрый старец. Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой. А как собака укусит человека, если он с палкой! И наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости.

Отошли крестьяне от купцов и призадумались...

«Нестрашная анатомия»

Викторина для среднего и старшего школьного возраста.

1. Какое яблоко не растет на яблоне? (Глазное.)
2. Селезенка - это жена селезня или внутренний орган человека? (Внутренний орган.)
3. Где в человеческом организме прячется лень? (В ноге - голень.)
4. У кого больше зубов - у собаки или у человека? (У собаки.)
5. Вестибулярный аппарат - это часть головного мозга или часть уха? (Часть уха.)
6. Известно, что нос человека растет всю жизнь. А периметр какого органа неуклонно увеличивается на 0,5 миллиметра в год? (Периметр ушной раковины)
7. Какой частью языка человек лучше всего воспринимает сладкий вкус? (Кончиком.)
8. Как называли на Руси правую руку? (Десница.)
9. Как называется наука о здоровье и профилактике заболеваний? (Валеология.)
10. Чистая, неповрежденная кожа обладает свойством... убивать. Кого? (Микробов.)
11. Какие лучи способствуют загару - ультрафиолетовые или инфракрасные? (Ультрафиолетовые.)
12. Как называются складки коры полушарий головного мозга человека? (Извилины.)

13. Подсчитано, что организм человека весом 70 килограммов содеожит 180 граммов этой «белой смерти», без которой, однако не обойтись. Что это за вещество? (Соль.)

14. Русское слово «мышца» первоначально значила «мышка»: движение бицепса казалось нашим предкам похожим на шмыганье мышонка. Точно также казалось и древним римлянам. Как будет «мышонок» по латыни? («Musculus».)

«Осторожно! Продукты питания!»

Материал к беседе.

Три килограмма химических веществ. Такое количество проглатывается за год среднестатистическим потребителем. Это могут быть самые разные, порой абсолютно привычные продукты: кексы или мармелад. **Пищевые добавки** - это общее название природных или синтетических химических веществ, добавляемых в продукты питания с целью придания им определенных свойств (вкуса, запаха, предотвращения порчи). Соль, сода, пряности известны людям с незапамятных времен. Но подлинный расцвет пищевой химии начался в 20 веке, когда стали использоваться синтетические химические вещества.

Их наличие указывается на упаковке товара и обозначается буквой E (начальная буква в слове «Еurope» Европа). Далее за буквой следует число. Под этими пугающими шифрами скрываются порой совершенно невинные вещества. Например, E300-аскорбиновая кислота, E330-лимонная, E404-крахмал, E500-сода. Все добавки делятся на красители (E100 - E199), консерванты (E200 - E299), эмульгаторы, стабилизаторы, структураторы (E322 - E578), усилители вкуса и аромата (E600 - E699),

глазирующие агенты, улучшители хлеба и муки (E900 - E999) и др.

Не все пищевые добавки, используемые в промышленности, хорошо изучены. Синтетические добавки довольно часто оборачиваются пищевой аллергией. Фаст-фуды содержат различные вкусовые добавки и консерванты, которые наносят удар по печени. Сухие фрукты, обезвоженный картофель и йогурты с фруктами часто имеют добавки в виде сульфитов и бисульфитов от E221 до E228. Они ведут к желудочным расстройствам, головным болям, понижению давления, разрушению витамина В1 иногда к аллергии.

Главный усилитель вкуса - глутаминовая кислота. Она входит в состав всех белков. Поначалу ее применяли в психиатрии как стимулирующее и возбуждающее средство. Позже обнаружили, что глутаминовая кислота действует на вкусовые рецепторы. Технологи быстро сообразили, что теперь вкус можно не только улучшить, но и имитировать. Присутствие глутамата - косвенный признак того, что данный продукт невысокого качества. Глутаминовые кислоты и глутаматы категорически запрещены людям, страдающим от недостатка витаминов В6, вызывают сильнейшие головные боли, тошноту и прочие недомогания, скромно называемые «синдромом китайского ресторана».

Существует реестр разрешенных и запрещенных, вредных пищевых добавок. Однако в продаже продукты с запрещенными добавками встречаются. Многое зависит от честности и элементарной порядочности производителей.

Сегодня 142 миллиона россиян - заложники интересов индустрии и властей. И никакие неправительственные организации, и Минздрав не могут ничего сделать.

В Российской Федерации основными официальными документами, регламентирующими показатели

безопасности пищевых продуктов, являются: «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН), ГОСТы и технические регламенты. Производители формально руководствуются ГОСТами, но на деле их не выполняют. Технические регламенты на основании закона «О техническом регулировании» должны создаваться тремя сторонами - законодателями, производителями и потребителями. В России они создаются производителями, гигантами индустрии. Впрочем, справедливости ради заметим, что не все регламенты плохи. Например, благодаря молочному регламенту, молоком считается только натуральное коровье молоко, остальное должно называться молочным напитком. К сожалению, такого регламента нет на мясные изделия.

Чтобы удешевить свою продукцию, производители идут на хитрости. При изготовлении колбас, сосисок и т.п., используются заменители мяса: соя, мука, крахмал, манка, рис, сухой белок, протеиновый концентрат, говяжий жир. Замена может составлять от 10 до 50 процентов. Многие предприятия вместо мяса используют субстанцию, получаемую прессованием костей с остатками мяса. При этом на упаковке она обозначается как свинина или говядина. Кроме того, чтобы колбаса имела мясной вид, используют красители.

Российское законодательство предусматривает мизерную ответственность производителя за качество товара. Сегодня штраф за продажу некачественных товаров составляет от 1 до 2 тысяч рублей для физических лиц и до 10 тысяч для юридических.

15 февраля 2010 года в России отменена обязательная сертификация пищевой и парфюмерно-косметической продукции. До отмены продукты попадали в магазины только после проверки в специальных лабораториях.

Сторонники отмены ссылаются на Евросоюз. Да, они работают с добровольной сертификацией, зато наказания для «недобросовестных», очень строгое. Кроме того, это одно из условий членства в ВТО.

Генетически модифицированные организмы (ГМО), или генетически модифицированные продукты (ГМП) - это живые организмы, чей генетический код был изменен для придания им свойств, которыми они не обладали от природы.

Ученые разных стран мира заявляют, что современные ГМО опасны для природы и человека. Например, возделывание трансгенных растений, устойчивых к гербицидам, может приводить к избыточному накоплению их остатков в продуктах урожая, что может быть смертельно опасным для человека. Искусственный генный материал, выпущенный в окружающую среду, может внедриться в генетический материал клеток всех видов, включая человека. Этот процесс уже привел к появлению новых вирусов и бактерий, ведущих к страшным мутациям и онкологическим заболеваниям. Генетическое загрязнение происходит в результате переопыления растений ГМ пыльцой. В 2004 году были получены данные о многочисленных очагах генетического загрязнения в разных странах мира, даже в тех странах, в которых ГМ культуры не выращивались.

Производители ГМП утверждают, что вред трансгенов для здоровья человека не доказан. Но вот о чем говорят эксперименты специалистов Института высшей нервной деятельности человека РАН. Генетически модифицированную сою в течение нескольких месяцев добавляли в корм крысам. У трети подопытных потомство не выжило, а оставшиеся в живых крысята были хилыми. Более того, у животных были отмечены аномалии развития, такие как малый вес, излишняя агрессивность, как

потомства, так и кормящих самок - они переставали заботиться о своих детенышах.

ГМ-продукты могут попадать к нам на стол как в чистом виде (картофель, кукуруза, помидоры, свекла и др.), так и в виде добавок: в кондитерские изделия (ГМ соевая мука), детское питание (ГМ соевое молоко, ГМ картофель), кетчуп (Гм томаты и крахмал).

Основными производителями ГМО культур (на 2007 год) являются:

США - 57 млн. га (50% всех посевов в мире) - соя, кукуруза, хлопок;

Аргентина - 19,1 млн. га - соя, кукуруза, хлопок;

Канада - 7 млн. га - рапс, кукуруза, соя;

Индия - 6,2 млн. га - хлопок;

Китай - 3,8 млн. га - хлопок, томаты, сладкий картофель.

В настоящее время на мировом рынке продается более 100 видов трансгенных культур. Все они могут импортироваться в Россию.

В РФ прошли полный цикл всех необходимых исследований и разрешены в пищевой промышленности 13 видов пищевой продукции растительного происхождения, полученные с применением трансгенных технологий: 3 сорта сои, 6 сортов кукурузы, 2 сорта картофеля, 1 сорт сахарной свеклы, 1 сорт риса.

С 2004 года СанПиН предписывает указывать в информации о пищевых продуктах содержание ГМИ более 0,9%. Размер шрифта не оговаривается.

И еще немного о напитках

На полках магазинов красуются ряды газированных напитков с аппетитными названиями «Абрикос», «Яблоко», «Ананас». Однако этих фруктов в напитках никогда не было. В них содержатся лишь искусственные заменители

вкуса и красители. Покупая соки, нужно внимательно читать состав на упаковке. Натурального сока там может содержаться всего до 50%. Сейчас в продаже появились энергетические напитки. По мнению медиков для организма ребенка энергетические напитки очень вредны. Алкоголя в них нет, зато энергетики содержат психостимуляторы. Идет нарушение сна, колебания давления (то повышение, то понижение). Кроме того, в таких напитках есть тауриновая кислота, которая действует на обмен веществ. А дети, как правило, не ограничиваются одной баночкой. Зачастую эти напитки они смешивают с алкоголем. Смесь получается гремучая. В результате часто бывают алкогольные отравления.

Вред напитков кола

Объединенная группа медиков из нескольких западных стран несколько лет изучала свойства различных напитков, известных под именем «Кола» - пепси-кола, кока-кола и др.

Оказалось, что длительное употребление колы приводит к импотенции у мужчин и к бесплодию у женщин. Естественно, бывают и исключения, но они только подтверждают правило. Столь печальный эффект вызывают не напитки сами по себе, а тот орешек - кола, который используется при их изготовлении.

Когда-то давно этот орешек рос только в Америке и его давали жевать воинам-индейцам - примерно с той же целью, с какой в нынешней армии применяют бром: для снижения потенции, полного успокоения всех половых инстинктов, что не дает воинам или солдатам отвлекаться от несения службы.

Что будет с вашим телом, если вы выпьете Кока-колу?

Через 10 минут. 10 чайных ложек сахара «ударят» по вашей системе. Вас не тянет рвать, потому что фосфорная кислота подавляет действие сахара.

Через 20 минут. Произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.

Через 40 минут. Поглощение кофеина завершено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится, потому что печень выбрасывает больше сахара в кровь. Блокируются аденозиновые рецепторы, тем самым предотвращая сонливость.

Через 45 минут. Ваше тело увеличит производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина.

Спустя час. Фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в вашем кишечнике, ускоряя метаболизм. Увеличивается выделения кальция через мочу.

Более чем через час. Мочегонное действие входит в игру. Выводятся кальций, магний и цинк, которые находятся в ваших костях.

Более чем через час. Вы становитесь раздражительным или вялым.

Покупая сладкую воду ребенку, мы знаем, что переизбыток сахара может ему навредить, но можем не догадываться, что сахара там как раз и нет, и что сахар вообще полезное лекарство по сравнению с тем, что в этой сладкой воде на самом деле растворено.

Цикламат - синтетическое вещество на основе нефти, слаще сахара в 200 раз, канцероген, провоцирует рак. В 1969 году запрещен к применению на территории США и Канады. В 1975 году в Японии, Южной Корее и Сингапуре. И в Индонезии, поставляющей цикламат в Россию, он тоже запрещен. Однако в России 70% всех сахарозаменителей составляет именно цикламат, скромно именуемый в составе газированных вод - К-952. Его ввозят в страну по 1000 тонн в год, потому что он очень дешев и не ограничен в сроке

хранения (300 лет ведь не может считаться временным ограничением). Во время Второй мировой войны цикламат среди прочих дешевых продуктов поставлялся в концентрационные лагеря.

Другие сахарозаменители, даже если они продаются в аптеках и рекомендуются диабетикам, ничуть не безобиднее. Сахарин и ацесульфам калия вызывают рак. Аспартам (он же: свитли, сластилин, сукразид, нутрисвит) провоцирует головные боли, усталость, сердцебиение, депрессию. Рак не вызывает, но опухоль мозга и туберкулез в некоторых случаях провоцирует.

На концерн Кока-Кола, который абсолютно легально продаёт по всему миру слабый раствор наркотика кокаина под названием «Кока-Кола», подали в суд в связи с наличием в Кока-Коле вещества, вызывающего рак крови - лейкемию.

Любой химик знает рецепт Кока-Колы просто из общих соображений. Во-первых, они сами говорят, что рецепт сделан из растения Кола, из которого делается наркотик кокаин. То есть Кока и Пепси Колы - это принципиально - слабый раствор наркотика Кокаина!

По материалам сайта <http://uznaipravdu.org>

Здоровье и мода

Материал к беседе

Пирсинг

У медиков есть серьезные возражения против проникающих нательных украшений. При несоблюдении норм гигиены и безопасности в косметических салонах пирсинг может способствовать возникновению таких заболеваний, как СПИД, гепатит, столбняк, а так же аллергические реакции кожи.

Основная опасность заключается в том, что работники косметических салонов при проведении пирсинга зачастую используют нестерильные инструменты. Кроме этого во время процедур нередко применяются препараты, предназначенные для совершенно иных целей, например добавки к автомобильному лаку или чернилам.

На пирсинг обращают внимание и работники станций по переливанию крови. Человек с пирсингом донором быть не может, ибо всегда существует риск, что он, сам того не ведая, является носителем вируса гепатита или какого-либо другого опасного заболевания. И исключений в этом правиле нет, даже несмотря на дефицит донорской крови.

Жертвой пирсинга стала 26-летняя англичанка Бекки Ньянг. Во время отдыха на острове Корфу в Греции девушка попала в сильную грозу. Молния попала ей прямо в язык. А проводником для электрического разряда стала подвешенная к языку металлическая сережка. Беки чудом осталась жива, но получила серьезный ожог и в течение трех дней не могла говорить. Остаток каникул поборница моды провела в группе реабилитации.

Некоторые считают, что сделать правильный пирсинг может любой. Но это не так. Пирсинг должен делать только профессионал. Самостоятельно этого делать ни в коем случае нельзя!

Какой бы вид пирсинга вы не сделали, в первые две недели необходимо исключить посещение сауны, бассейна, купание в природных водоемах, особенно в море. Невнимательное отношение к проколотому месту может привести к местным инфекциям, абсцессу или заражению крови.

Если процедуре пирсинга была подвергнута губа или язык, не рекомендуется курить или употреблять алкоголь, чтобы не раздражать ранку.

При осложнениях - покраснении, припухлости, зуде - сразу обращайтесь к дерматологу.

Пирсинг противопоказан при:

- обострениях какого-либо хронического заболевания (гастрит, язва желудка, панкреатит, колит, отит, гайморит, ревматизм);

- наличии кожных заболеваний;
- повышенной температуре;
- плохой свертываемости крови;
- заболеваниях гепатитами В и С, сахарным диабетом;
- аллергических реакциях на препараты анестезии или на металлы;

Не рекомендуется делать процедуру при эпилепсии и психических расстройствах. Женщинам не стоит делать пирсинг во время менструации или во время беременности. Лучше отказаться от подобного украшения, если у вас ранее при заживлении сильных порезов и травм возникали келоидные рубцы. Лечение их достаточно проблематично.

Татуировка

Татуировки были найдены на египетских мумиях (приблизительно 2000 г. до н. э.). После появления христианства татуировка в Европе была запрещена, но сохранилась в странах Ближнего Востока и некоторых других. На Американском континенте индейские племена обычно татуировали тело и лицо. Само слово «татуировка» впервые было зафиксировано Джеймсом Куком на острове Таити в 1769 году.

Татуированные индейцы и жители Полинезии, а также татуированные за границей европейцы привлекали внимание огромного числа зрителей на выставках, ярмарках, в цирках Европы и США в XVIII-XIX вв. Первые татуировочные студии появлялись в портовых городах.

Что же изображали на татуировках? В древности это были сакральные символы, связанные с тематикой

плодородия и солнечными культурами. У кочевых скифских племен татуировки были связаны с практикой шаманизма.

В период формирования Российской империи существовали гербовые татуировки знати и татуировки-наказания (речь идет о клеймении и насильственном уродовании преступников).

Чтобы стать обладателем, как правило, черной картинки, необходимо пройти весьма болезненную процедуру. Это 45 минут боли, даже если рисунок небольшой и несложный. Правда, в данном процессе самое страшное даже не боль, дело в том, что чернила, которыми на кожу наносится тату, представляют собой опасный для здоровья продукт. Опасность краски объясняется тем, что в ее состав входит свинец и мышьяк, которые могут стать причиной возникновения рака, проблем с репродуктивной системой, а также врожденных болезней и дефектов у детей - в том случае если женщина решила украсить себя несмываемым рисунком до или во время беременности.

Разочарование в том, как татуировка начинает выглядеть со временем, заставляет многих прибегать к сложным приемам ее удаления. Чаще всего люди не думают, что подкожная татуировка - это навсегда. Существуют различные методы выведения татуировки. Все эти методы дорогостоящие и могут быть более болезненными и опасными, чем даже само нанесение тату.

Как и всякая мода, со временем татуировка может утратить свою популярность, так что прежде, чем ее делать, еще раз хорошо подумай, стоит ли рисковать здоровьем. Не принимай решений, о которых можешь позднее пожалеть. Стили и изображения, популярные в одном сезоне, оказываются старомодными и даже смешными несколько лет спустя. Кроме того, тело человека с годами изменяется, искажая контуры кожных рисунков и их цвет. А если татуировщик по недостатку мастерства слишком глубоко вносит пигмент под кожу, рисунок с

самого начала выглядит не четким, как бы смазанным, что делает его обладателя вечной жертвой чужой ошибки.

Ненормативная лексика

«С языком, с человеческим словом, с речью безнаказанно шутить нельзя; словесная речь человека - это видимая, осязаемая связь, союзное звено между телом и духом», - сказал Владимир Даль.

Русский язык отличается от других языков красотой, гибкостью и разнообразием. Недаром его называют великим и могучим. К глубокому сожалению, огромное число русскоговорящих взрослых и даже детей зачастую вставляют в сою речь матерные слова. Кроме матерных слов активно используются элементы этих слов (блин, ё-моё, едрёна матрёна, япона мать, ёлки-палки, ёксель-моксель, ёрш твою медь, ёклмн и др.).

Сегодня ненормативная лексика проникла и в литературу, и в кино, и даже в средства массовой информации. А вот о том, каковы последствия подобного словоблудия, знают немногие.

Заведующий кафедрой иностранных языков Волгоградской сельскохозяйственной академии, профессор, доктор филологических наук А. Олянин провел целое научное исследование, посвященное ненормативной лексике.

Исследователь пришел к выводу, что матерные слова произошли от древних заклинаний. Профессор считает, что в древности слова, которые сегодня считаются непристойными, служили проклятиями и заговорами.

Матерная речь берет свои корни в обрядах языческого происхождения и носит ритуальный характер. Человек, произнося некоторые из слов, которые мы называем нецензурной бранью, проклиная как себя, так и окружающих людей.

Научный руководитель Центра экологического выживания и безопасности Г. Чеурин опытным путем пришел к выводу о тлетворном влиянии матерной речи. Его выводы подтверждают исследования группы российских ученых, испробовавших влияние нецензурной брани на воде, которая, как считает Г. Чеурин, обладает «памятью». Ученые обругали жидкость отборным матом, после чего полили ею семена пшеницы. В результате семена, которые поливали «обматеренной» водой, всходили лишь в 49 случаях из 100. Те же, что поливали водой, над которой произносились молитвы, прорастали в 96 случаях.

В институте квантовой генетики кандидат биологических наук П.П. Горяев и кандидат технических наук Г.Т. Тертышный проводили интересное исследование. С помощью разработанной учеными аппаратуры человеческие слова могут быть представлены в виде электромагнитных колебаний, которые прямо влияют на свойство и структуру молекул ДНК, отвечающих за наследственность человека. Ученые зафиксировали: бранное слово вызывает мутагенный эффект, аналогичный радиационному облучению.

Молекулы ДНК слышат человеческую речь. Мало того, молекулы наследственности получают и световую информацию: человек может не произносить вслух, а мысленно читать текст, но содержание все равно «дойдет» до генетического аппарата. Но самое главное то, что ДНК небезразличны к получаемой информации. Слова, несущие свет любви, пробуждают резервные возможности генома, а проклятия повреждают даже те программы, которые обеспечивают нормальную работу организма.

Таким образом, самый большой вред сквернослов наносит себе и своему потомству.

Профилактика наркомании у детей и подростков (тренинг)

Пережогин Л.О., Крюковский С.В.

*Отдел социальной психиатрии детей и подростков
ГНЦ ССП им. В. П. Сербского*

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Вопросы лечения наркотической зависимости сегодня разработаны только в общих чертах. Лечение наркоманий - долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь - среди молодежи.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости - разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период. Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд

особенностей - они должны проводиться квалифицированными тренерами, владеющими информацией по проблеме наркоманий и собственно тренинговыми приемами. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Предлагаемый нами план тренинга создан с учетом основных методических требований к работе с подростковой аудиторией. Тренинг рассчитан на 8 часов работы, большую группу - 20 человек. В ходе некоторых упражнений ведущему приходится выполнять роль игрока, что дает ему преимущество общения «на равных» с подростковой аудиторией.

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга: (1) повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании; (2) изменение отношения детей к наркомании; (3) умение сказать «Нет наркотикам»; (4) формирование мотивации к сохранению здоровья.

Организационные аспекты: группа подростков в возрасте 10 - 14 лет; желательно, чтобы возраст подростков был одинаков, если же приходится работать с разновозрастной группой, необходимо следить, чтобы при делении группы на команды учитывался возрастной состав; состав группы - 20 подростков; тренер принимает участие в ряде игр, являясь в этот момент 21-м игроком; необходимо предусмотреть наличие технического персонала, который осуществлял бы помощь тренеру.

План-конспект.

Введение. (30 мин).

Следует игра-разминка, например: участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

Следуют несколько подвижных упражнений, по которым тренер оценивает готовность группы к работе, ее активность. Группа располагается вдоль стены, дается команда: «Вы - стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена - максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)». Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры. В идеале помощники регистрируют показатели каждого игрока, чтобы сравнить их с таковыми в ходе и в конце тренингового занятия.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

Знакомство в группе. (30 мин)

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджики для всех

участников в которые вписываются их имена). Так же участники рассказывают о своём отношении к поставленной проблеме и опыте приёма наркотических или иных психотропных веществ.

Принятие правил работы. (10 мин)

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: (1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; (2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; (3) критикуя - предлагай; (4) не давать оценок другим участникам; (5) вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

Оценка уровня информированности. (40 мин)

Ведущий просит группу ответить на вопросы: (1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе? (2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие? (3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой? (4) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи? (5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли? (6) знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а бывает он крайне низким; нам пришлось столкнуться с полным незнанием каких-либо фактов об опасности применения ПАВ в ряде подростковых групп) следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы - участие всех каналов получения информации, выработка положительного личного

опыта.

1. Игра «Спорные утверждения» (2 часа)

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

- Наркомания - это преступление.
- Лёгкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не

осознают, что зависят от них.

- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания не излечима.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы - это не люди.
- Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

2. Оценка усталости (15 мин)

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать столько шагов до следующей стены, на сколько они устали. Следующая стена - максимум усталости.

3. Показ фильма о наркоманах. (30 мин)

В фильме должны быть показаны наркоманы во время «ломки», короткие интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов.

4. Игра «Ассоциации». (30 мин)

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Дается задание: назовите 2 - 3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите - «наркотики», «наркомания», «зависимость».

После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

5. Игра «Словесный портрет» (30 мин)

Группа при помощи жеребьевки делится на четыре микрогруппы по пять человек. Группе даётся задание описать наркомана.

6. Ролевая игра «Семья» (45 мин)

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

7. Игра «Марионетки» (30 мин)

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен

сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

8. Игра «Отказ» (30 мин)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - «уговаривающего», другой - «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стили отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Будущее без наркотиков

Аннотированный список литературы

Ваисов С. Б. Наркотическая и алкогольная зависимость: практическое руководство по реабилитации детей и подростков.- СПб.: Наука и техника, 2008.- 272 с.- (Мир психологии и психотерапии).

Новая книга известного психолога С. Б. Ваисова посвящена актуальной проблеме наркомании и алкоголизма среди детей и подростков: социальным и психологическим аспектам распространения наркотиков, вопросам зависимости, социально-психологическому портрету наркомана. Автор обобщает современные представления о причинах возникновения наркозависимости, раскрывает механизмы ее развития, дает детальное описание клинических особенностей и течения наркоманий, описывает реальный способ их лечения, основанный на программе «12 плюс».

Как бросить наркотики.- М.: Эксмо, 2007.- 256 с.

Все знают, какой разрушительный вред наносят организму человека наркотики, и тем не менее каждый год все большее число людей становятся наркозависимыми.

Данная книга содержит подробное описание причин и механизма возникновения наркотической зависимости, ее признаков и стадий, рассматривает известные на сегодняшний день методы лечения наркомании, предлагаемые в клиниках и наркологических центрах: методы Маршака и Назаралиева, программа «Детокс», гемосорбция, гипноз, иглорефлексотерапия и другие.

Будущее без наркотиков - здоровое поколение.- Томск: Печатная мануфактура, 2007.- 32 с.

Популярная брошюра о наркотиках выпущена в рамках областной целевой программы «Комплексные меры противодействия немедицинскому употреблению наркотиков на 2006-2007 гг.».

В издании популярно излагаются ответы на вопросы: что такое наркотики и наркоманы, как становятся наркоманами, как уберечь вашего ребенка от наркотиков (советы родителям), что надо делать, чтобы не стать наркоманам (советы подросткам).

Даны практические советы подросткам как самостоятельно принять решение и сказать «нет» давлению сверстников.

Отвагина Т.В. Стоп! Наркотик! Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 256 с.- (Будь здоров).

В книге описаны состояния эйфории при употреблении наркотических препаратов, а также состояния абстиненции и передозировки этими препаратами.

Подробно описаны влияние наркотиков на потомство, нарушение психики при наркомании, проблемы взаимоотношений в семье при употреблении наркотиков.

В книге подробно описано лечение наркомании как медикаментозное, так и психотерапия и нетрадиционная терапия.

В приложении даны статьи Уголовного кодекса РФ - наказание за хранение, распространение, незаконное приготовление, сбыт и привлечение несовершеннолетних к злоупотреблению наркотиками.

Братилова Т. И. В семье наркозависимый. Что делать? / Т. И. Братилова, О. П. Починюк.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.- 224 с.

Говорят, что когда в семью пришел наркотик - уже поздно с этим бороться. Авторы книги - врач нарколог с большим

стажем и профессиональный журналист, пишущий на медицинские темы - не только обобщили имеющийся опыт, но и поделились собственным взглядом на проблему, использовали мнение специалистов, с которыми общались. Книга не только расширит общие представления по проблеме наркомании, но и даст конкретные рекомендации семьям - как по профилактике наркозависимости, так и по лечению, реабилитации тех, кто уже попал в беду.

Как избавиться от наркотической зависимости: скажи наркотику «прощай» / авт.-сост. М. С. Прусс, Л. Л. Кельин, Ю.Л. Мучник, В. М. Володин.- СПб.: Нева; М.: ОЛМА-ПРЕСС: Экслибрис, 2002.- 160 с.

Как бороться с наркоманией и возможно ли это в принципе? Ответы на эти вопросы, касающиеся этой наисерьезнейшей проблемы, изложены на страницах книги. Опытные врачи-наркологи - составители этой книги рассматривают наркозависимость как личное расстройство, которое возникает и формируется под действием целого ряда факторов (генетических, психологических, социально-экономических и др.)

Исмуков Н. Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.- 384 с.: ил.

Автор этой книги - врач, специализирующийся на лечении хронических болезней. Увидев в наркомании разновидность хронической болезни, автор распространил методику восстановления защитных систем организма на лечение наркоманов. Метод автора основан на включении «антинаркотической» системы организма с помощью естественных безлекарственных средств.

Список сайтов о здоровом образе жизни

1. <http://breath.ru> - Портал здорового образа жизни.
2. <http://med-planeta.ru/> - Здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний. Рецепты красоты и здоровья.
3. <http://takzdorovo.ru> - Здоровая Россия. Привычки. Движение. Питание. Дети. Профилактика.
4. <http://znopr.ru> - Всероссийский форум «Здоровье нации - основа процветания России». Новости. Анонсы. Аналитика. Форумы.
5. <http://www.ligazn.ru/> - Лига здоровья нации. Общероссийская общественная организация. Новости. Анонсы. Аналитика. Вопрос-ответ. Обзор прессы. Видео.
6. <http://e-dobavka.ru> - Энциклопедия пищевых добавок.
7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> - Википедия. Пищевые добавки. Генетически модифицированный организм.
8. <http://www.gmo.ru> - Генетически модифицированные организмы.
9. http://edu.tomsk.ru/teacher_help/zdor.htm - Методические материалы для проведения федеральной акции «Здоровье молодежи - богатство России».
10. <http://fskn.tomsk.gov.ru> - Отделение межведомственного взаимодействия в сфере профилактики при Управлении Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков России по Томской области.
11. <http://www.aids.tomsk.ru> - Томский областной благотворительный общественный фонд «Сибирь - СПИД - Помощь».
12. <http://profilaktika.tomsk.ru> - МЛПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики». На сайте представлены томские общественные организации, деятельность которых направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Сайты волонтерского движения

<http://www.youthrussia.ru> - **Национальный совет молодежных и детских объединений России.**

Развитие человека - это и основная цель, и необходимое условие прогресса современного общества. Будущее России, наши успехи зависят от образования и здоровья людей, от их стремления к самосовершенствованию и использованию своих навыков и талантов

<http://www.dimsi.net> - **Общероссийская общественная организация «Детские и молодежные социальные инициативы».**

Волонтерская организация, объединяющая подростков и молодежь с активной социальной позицией, таких, которые хотят быть полезными своей стране, людям, равнодушных к проблемам своих сверстников и взрослых.

<http://www.jaba.ru/> - **Молодежная социальная сеть второго поколения, созданная для общения людей.**

Она сочетает в себе социальную и развлекательную составляющие и строится с учетом интересов молодежи.

Особое внимание, в рамках проекта, уделяется добровольчеству. JAVA.RU даст возможность в рамках волонтерских проектов и программ принять участие в интереснейших мероприятиях, таких, как Универсиада и Олимпийские игры, культурных и социальных акциях в самых разных точках России.

Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека

	Факторы	Положительные	Отрицательные
Мироощущение	Цели в жизни	Ясные, позитивные	Отсутствуют или неясные
	Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)	Удовлетворенность, ощущение благополучия	Неудовлетворенность, синдром неудачника
	Настрой на долгую здоровую жизнь	Сформирован	Отсутствует
	Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)	Эмоциональная гармония	Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях
	Уровень культуры — общей, духовной.	Высокий	Низкий
Отношение к здоровью	нравственной, физической Менталитет здоровья	Сформирован	Отсутствует
	Уровень культуры здоровья, в том числе: — осознанность отношения к здоровью;	Высокий Сформирована	Низкий или отсутствует Отсутствует
	- место здоровья в иерархии ценностей и потребностей;	Приоритетное	Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью
	- уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование)	Высокий, стремление к повышению валеологической образованности	Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний
	Стиль жизни, а том числе: - социально полезная активная деятельность;	Здоровый Любимая работа (учеба). профессионализм Оптимальная	Нездоровый Неудовлетворенность работой (учебой)
	- оздоровительная, в том числе физическая активность; самоконтроль;	Использование интегрального метода оценки своего состояния	Отсутствует или недостаточна
	- профилактика заболеваемости;	Постоянная, эффективная	Неэффективная, необоснованное самолечение
	- отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни;	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение
	- режим дня, труда и отдыха;	Четкий, рациональный	Беспорядочный
	- питание:	Полноценное	Некачественное
	- вес;	Нормальный	Избыточный
	- профилактические медицинские осмотры	Регулярные	Несвоевременные
	Оценка по показателям оптимального	Соответствует	Не соответствует

	Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья	«Тестирование»	Соответствует	Не соответствует
Состояние	Адаптационные возможности организма	Достаточные	Достаточные	Недостаточные
	Наследственность	Неотягощенная	Неотягощенная	Отягощенная
	Заболевания	Отсутствуют	Отсутствуют	Есть
	Социально-политические	Благоприятные	Благоприятные	Неблагоприятные
Условия жизни	Экономические (материальные)	Достаточные	Достаточные	Недостаточные
	Экологические	Благоприятные	Благоприятные	Неблагоприятные
	Бытовые, в том числе влияние окружающих:	Благоприятные	Благоприятные	Неблагоприятные
	- стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту;	Умеренные	Умеренные	Чрезмерные
	- отношения в семье;	Здоровые	Здоровые	Проблемные
	- воспитание детей;	С установкой на здоровье	С установкой на здоровье	Вопреки нормам ЗОЖ
	- влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников;	Положительное - примерами соблюдения норм ЗОЖ	Положительное - примерами соблюдения норм ЗОЖ	Отрицательное - пренебрежением требованиями ЗОЖ
	- круг общения (компания);	Приятный, здоровый	Приятный, здоровый	Нездоровый или недостаток общения, одиночество
- общественная оценка личности и деятельности человека	Положительная, одобрение и поддержка	Положительная, одобрение и поддержка	Негативная, социальная изоляция. отсутствие поддержки	

Список использованной литературы:

1. Здоровье на «отлично»! Самоучитель по укреплению здоровья для детей. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. - 320 с.
2. Климова В.И. Человек и его здоровье. - М.: Знание, 1990. - 224с.
3. Лавров И.Е. Генетически модифицированные продукты. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 156с.
4. Мода - модой, а здоровье?//Биология. - 2009. - №1. - С.17 - 22.
5. Факторы образа жизни, влияющие на здоровье человека//ОБЖ - жизни. - 2009. - №3.- С.42 -43.
6. Список особо вредных пищевых добавок// Вечерний Томск. - 2008. - 21 августа.
7. Чем опасна ненормативная лексика//Воспитание школьников. - 2009. - № 1. - С. 66-68.
8. Обед молчания//Огонек. - 2008. - №29. - С.37-39.
9. Пищевая химия//Вокруг света. - 2007. - №2. - С.196-204.
10. Руденко Б. Волонтеры.//Наука и жизнь.- 2009. - №5. - С. 74-76.
11. Тетерский С. 10 лет ДИМСИ//Воспитание школьников. - 2005. - №8. - С. 35-39.
12. Капранов Г.А. Волонтерство в США/Воспитание школьников. - 2010. - №2. - С.66-70.
13. Козырева Н. Волонтерство - процесс творческий//Студенческий меридиан. - 2010. - №3. - С. 51-53.
14. Пьянкова В. Эра милосердия//Студенческий меридиан. - 2010. - №4. - С. 38-40.

Содержание:

Введение	3-6
Волонтерское движение	6-11
Принципы организации здорового образа жизни	11-12
Факторы образа жизни, влияющие на здоровье Человека	12
«Здоровому все здорово». Материал к медиауроку	12-21
«Нестрашная анатомия». Викторина для среднего и старшего школьного возраста	21-22
«Осторожно! Продукты питания!». Материал к беседе	22-30
«Здоровье и мода». Материал к беседе	30-35
Профилактика наркомании у детей и подростков. (Тренинг)	36-44
«Будущее без наркотиков». Аннотированный список литературы	45-47
Список сайтов о здоровом образе жизни	48-49
Приложение (Таблица1)	50-51
Список использованной литературы	52

Отпечатано с оригинал-макета, предоставленного
заказчиком.

Подписано к печати

Заказ Тираж г. Томск, пр. Ленина, 2-А. Ризография.
Лицензия № 12-0128