

**Дополнительная образовательная
программа**

«Уроки культуры здоровья»

Пояснительная записка.

Цель курса: сформировать представление о здоровом образе жизни.

Задачи курса:

- усвоение учащимися знаний об объектах, явлениях и взаимосвязях окружающего мира,
- формирование навыков безопасного, культурного, экологически грамотного, нравственного поведения в природе, быту, обществе.
- овладение школьниками основами личной гигиены;
- обучение учащихся противостоянию негативным явлениям,
- развитие познавательной активности у младших школьников в получении знаний об окружающем мире,
- воспитание у школьников любви к природе, к своему Отечеству, бережного отношения ко всему живому на земле, сознательного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Современное состояние здоровья наших детей в последние годы не дает повода для оптимизма.

Конечно, причины ухудшения здоровья детей самые разные.

Разрушение системы ценностей (низкий морально-этический уровень населения), доступность различных интоксикантов, табачных и алкогольных изделий, отрицательное влияние средств массовой информации и др. – причины, которые пагубно влияют на здоровье подрастающего поколения.

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема.

Очевидно, что каждая школа должна стать центром здоровьесберегающего отношения к ребенку, а сохранение и укрепление здоровья школьников должно быть приоритетной функцией образовательного учреждения.

«АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» (учебное пособие для первоклассника, учителя и родителя) - дидактический материал, который может быть использован:

- к урокам обучения грамоте как дополнительный материал,
- для внеклассных занятий,
- для занятий дома детей с родителями.

Путешествуя с котом Васей по страницам «пестрой» Азбуки, дети приобретают первоначальные представления о здоровом образе жизни, о правилах личной гигиены, о режимных моментах своего дня, о тех занятиях и развлечениях, которые способствуют укреплению здоровья, о полезных прививках и вредных привычках, о правилах общения, которые помогают ребенку жить в гармонии с природой и обществом. Учитывая возрастные особенности детей, материал в Азбуке представлен в виде пословиц, загадок, стихотворений, занимательных игр и др.

Неотъемлемой частью занятия становится рубрика «полезная информация», из которой дети узнают о строении человека, о вреде табака, алкоголя и др.

Только вместе с учителем, воспитателем или родителями ребенок может постигнуть тайны «Азбуки счастливой жизни». Учебное пособие рассчитано на изучение материала в течение 31 часа, каждое занятие продолжительностью 20 минут, особенностью распределения материала по темам является алфавит, новая тема начинается с новой буквы.

Учебные пособия «Живем в радости» (2 класс) и «Жизнь прекрасна» (3-4 классы) продолжают серию занятий по культуре здоровья учащихся начальной школы, на которых школьники знакомятся с вредными и полезными привычками, с правилами личной гигиены и гигиеной питания, с проблемами, связанными с курением и употреблением алкоголя, с основами безопасной жизнедеятельности.

Каждое занятие дает материал для размышления взрослым в рубрике «для родителей».

В процессе изучения данного курса школьники получают знания об окружающем мире из различных источников, приобретают разнообразные навыки и умения: наблюдать и сопоставлять, спрашивать и доказывать, выявлять взаимосвязи, причины и следствия, отражать полученную информацию в виде рисунка, таблицы и др.

Поурочно-тематическое планирование. 1 класс

№ Занятия	Изучаемая буква	Ключевое слово занятия	“Опасное” слово
1	А	Аппетит	Алкоголь
2	Б	Бабушка	
3	В	Витамины	
4	Г	Гигиена	
5	Д	Дружба	
6	Е	Еда	Вредные привычки: курение
7	Ё	Ёлка	
8	Ж	Желудок	
9	З	Здоровье	
10	И	Игра	Изжога
11	Й	Йогурт	
12	К	Каникулы	
13	Л	Лекарство	
14	М	Мама	
15	Н	Наказание	Наркотик
16	О	Овощи	Отравление
17	П	Полезные привычки	
18	Р	Режим	
19	С	Спорт	Сигарета
20	Т	Тренировка	Табак
21	У	Урок	
22	Ф	Физкультура	
23	Х	Хлеб	
24	Ц	Цель	
25	Ч	Чистота	
26	Ш	Школьник	Алкоголь (шампанское)
27	Щ	Щедрость	
28	Э	Экскурсия	

29	Ю	Юность	
30	Я	Язык	
31		Итоговое занятие: Посеешь привычку – пожнешь поступок!	

Тематическое планирование. 2 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Человек и его привычки	3
2	Общение	3
3	Дом вести - не лапти плести	4
4	Дружная семья	3
5	Старый друг – лучше новых двух	3
6	Наши друзья – целебные растения	3
7	Опасности, подстерегающие нас	3
8	Живая природа	6
9	“Живительные ”напитки	2
10	В здоровом теле – здоровый дух	1
11	Делу время – потехе час	1
12	Тайна твоего имени	1
13	Итоговое занятие: радость открытий	1
		34

Тематическое планирование. 3 класс

№ занятия	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Человек создан для счастья	4
2	Там счастье не диво, где трудятся нелениво	3
3	Счастье – каждый понимает по-своему	3
4	Счастье и разум	2
5	Учимся, играем – свой мозг развиваем	2
6	Табак или здоровье?	2

7	О добре и зле	3
8	Как не стать равнодушным	2
9	Страна сильна, когда здоровы ее люди	2
10	От чего зависит здоровье?	3
11	Чудо улыбки	3
12	Умей владеть собой	3
13	Что такое хорошо и, что такое плохо?	3
		32

Тематическое планирование. 4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Качества человека	2
2	Секрет успеха	3
3	Пагубное влияние алкоголя	2
4	О наших заблуждениях	3
5	Ложь – прибежище слабых	4
6	Основы безопасной жизнедеятельности	2
7	Интуиция и рассудок	2
8	Физическое здоровье человека	5
9	Гигиена питания	4
10	Культура здоровья	2
		33

Поурочное планирование. 2 класс

№	Наименование разделов и тем	Материал к уроку
<i>I</i>	<i>Человек и его привычки</i>	
1	Полезные и вредные привычки	Текст “Полезные и вредные привычки”
2	Вредные привычки. Опасные продукты	Стихотворения школьников; вопросы и задания
3	Какие привычки – такой и человек	Текст для домашнего чтения “Вредные привычки” и вопросы после текста. Стихотворение
<i>II</i>	<i>Общение</i>	
1	“Доброе” общение	Текст “Доброе общение”
2	Вежливый человек	Стихотворение А. Барто, стихотворение И. Антонова, вопросы после стихотворения
3	Как стать интересным для окружающих?	Текст для домашнего чтения “Как стать более интересным для окружающих”, задания после текста, отрывок из произведения В. Драгунского, задание после текста
<i>III</i>	<i>Дом вести – не лапти плести</i>	
1	Какие бывают дома?	Текст “Дом”, стихотворение В. Пальчинской, игра “Чей дом?”
2	“Душевный” уют дома	Стихотворения “Новый дом” М. Ярковой, “Твой дом” К. Мурзамива, вопросы после стихотворений
3	Чистота и порядок в доме	Текст, стихотворение, отрывок из стихотворения С. Волкова, задания (1, 2), загадки
4	Кто не работает, тот не ест	Текст для домашнего чтения “Сербская сказка”, вопросы после текста
<i>IV</i>	<i>Дружная семья</i>	
1	Домашние радости	Стихотворение “Домашние радости” Л. Микрюковой, текст, вопросы и задания
2	Твой “Дивный край”	Стихотворение, текст, практическое задание “Нарисуй неизвестное”
3	Без труда не вытащить и рыбку из пруда	Текст для домашнего чтения сказка “О муравьишке” (по О. Саначиной), вопросы и задания
<i>V</i>	<i>Старый друг – лучшие новых двух</i>	

1	Что такое дружба?	Пословицы, текст, стихотворение “Два друга” Т. Волиной, стихотворение М. Яснова, вопрос №1
2	Настоящий друг	Текст, стихотворение В. Еремина, текст “Игра в снежки”, вопросы №2, 3, задания
3	Верные друзья	Текст для домашнего чтения “Верные друзья”
VI	<i>Наши друзья – целебные растения</i>	
1	Растения – кладовая полезных веществ	Текст “Если ты заболел”, стихотворение С. Маршака, вопросы
2	Сказка ложь, да в ней намек – добрым молодцам урок	Текст для домашнего чтения сказка “Цветик-семицветик» (по О. Васильевой), вопрос №1
3	Учимся фантазировать	Задание №2, 3; практическая работа
VII	<i>Опасности, подстерегающие нас</i>	
1	О вреде курения	Текст “Еще о вреде табака”, стихотворения Н. Абрамова, А Воеводина, Ю. Благова, вопросы и задания
2	Табак – это зло!	Сказка в стихах для домашнего чтения “Про табак” В. Белова, вопросы №1, 2, 3
3	Проектное занятие: “Плакат о вреде табака”	Задание №4
VIII	<i>Живая природа</i>	
1	Животные – часть нашей жизни	Стихотворения: «Хочу котёнка» М. Моравской, “Я хочу собаку” А. Семеновой; А. Яшина; А. Фета; А. Мельникова; Г. Ладонщикова
2	Памятники животным	Текст, иллюстрации, дополнительный материал из справочной литературы
3	Загадочный мир животных	Стихотворения: “Ворона” Н.Рубцова; “Муравей” В. Соколова; “Кукушка” И. Кулакова, задание №1, 2
4	Игровой час: считалки	Считалки, стихотворение “Взовьюсь-Полечу”; загадки

5	Бережное отношение к природе	Рассказ для домашнего чтения “Ребята и утята” М. Пришвина, вопросы
6	Мы в ответе за тех, кого приручили!	Стихотворение про котенка; сообщения детей о своих домашних животных, рисунки или фотографии любимых питомцев
<i>IX</i>	<i>“Живительные” напитки</i>	
1	Значение воды, чая, соков в жизни человека	Текст “Живительные” напитки, стихотворения В. Орлова, Е. Благиной, Ю. Коринец, вопросы
2	Волшебная сила родниковой воды	Текст “Тайна про заветный серебряный ковш» (по И. Борисенко), вопросы
<i>X</i>	<i>В здоровом теле – здоровый дух</i>	
1	Что значит – быть здоровым?	Текст “Здоровым быть здорово”, стихотворение “Утро с любопытным Лучиком”, загадки
<i>XI</i>	<i>Делу время – потехе час</i>	
1	Любимые игры детей	Тест “Игра”, игра “Волшебное колечко”, стихотворение “Миша-мастер” Г. Ладонщиков, задания, считалка
<i>XII</i>	<i>Тайна твоего имени</i>	
1	Что значит: сохранить доброе имя?	Текст “Имя твое”, стихотворение “Малиновые имена” З. Тюмасевой, вопросы
<i>XIII</i>	<i>Итоговое занятие</i>	
1	Радость открытий (презентация рисунков детей)	Текст, стихотворение Р. Киплинга, И. Мордвинова, практическая работа (рисунки детей)

Поурочное планирование. 3 класс

№ занятия	Наименование разделов и тем	Материал к уроку
<i>I</i>	<i>Человек создан для счастья</i>	
1	Что такое счастье?	Сказка “Самая нужная вещь на земле” А. Исаакяна, вопросы(1-4)
2	Счастье лучше богатства	Сказка “Самая нужная вещь на земле” А. Исаакяна, вопросы(5-9)
3	Каждый – творец своего счастья	Текст “Як” Д. Биссета, вопросы
4	Здравствуй, Родина моя! (музыкальный салон)	Песни: “Здравствуй, Родина моя” сл. К. Ибряева, муз. Ю. Чичкова, “Самая хорошая» (песня о маме) сл. О. Фадеевой, муз. В. Иванникова и др..
<i>II</i>	<i>Там счастье не диво, где трудятся нелениво</i>	
1	Без труда, не вынешь и рыбку из пруда	Текст о труде, поговорки о труде, вопросы
2	Труд кормит, а лень портит	Сообщения детей о полезных делах, стихотворение про лень, афоризмы и высказывания, практическая работа по уходу за комнатными растениями в классе
3	“Счастливы отцы, у которых такие дети!”	Быль для домашнего чтения “Великодушная дочь”,

		практическая работа “Сохрани книгу из библиотеки”
III	<i>Счастье – каждый понимает по-своему</i>	
1	Счастье – это мечта и стремление ее осуществить	Сказка “Про поросенка, который учился летать” Д. Биссета. Вопросы и задания
2	Писатели и философы о счастье	Высказывания о счастье, вопросы
3	Жизнь прекрасна!	Рассказ для домашнего чтения “Жизнь прекрасна” А. Чехова, вопросы
IV	<i>Счастье и разум</i>	
1	Береги честь смолоду	Сказка народов Судана “Счастье и разум”, вопросы(1, 2, 3)
2	Век живи – век учись	Сказка народов Судана “Счастье и разум”, вопросы(4-12)
V	<i>Учимся, играем – свой мозг развиваем</i>	
1	Игровой час: интеллектуальные и подвижные игры	Игры, которые дети подготовили с родителями дома
2	Быть полезным другим	Сказка “Про лужу и булочку с изюмом” Д. Биссета, вопросы, игра-зарядка
VI	<i>Табак или здоровье?</i>	
1	“Табачный” обман	Текст о Всемирных днях отказа от курения
2	Игровой час: инсценирование сказки “Сказ о счастье”	“Сказ о счастье”
VII	<i>О добре и зле</i>	
1	Курение – это зло	Текст “Рассказ Игоря Афонина”
2-3	Жизнь дана на добрые дела	Сказка “Златовласка” в пересказе К. Паустовского, вопросы(1, 2)
VIII	<i>Как не стать равнодушным</i>	
1	Пассивное курение	Текст, составление письма в газету, выступления на радио
2	Поймите нас, взрослые	Монтаж “Поймите нас, взрослые”; домашнее задание
IX	<i>Страна сильна, когда здоровы ее люди</i>	

1	Признаки здоровья	Текст В. Жданова, вопросы, “Наши задачи”
2	Семейный час	Информация для родителей “Лестница духовного развития”, вопросы и задания после информации
X	<i>От чего зависит здоровье?</i>	
1	Желание быть здоровым	Текст
2	Что улучшает здоровье?	Текст “Улучшает здоровье”, вопросы и задания: №1
3	Что ухудшает здоровье?	Тексты: “Ухудшает здоровье”, “Кто ты? Оптимист или пессимист?”, вопросы и задания: №2-№5
XI	<i>Чудо улыбки</i>	
1-2	Значение улыбки	Отрывок из рассказа “Празднество души” А. Сент-Экзюпери, вопросы и задания
3	Семейный час “Улыбка лечит”	Отрывок из книги “Опыт дурака, или ключ к прозрению” М. Норбекова
XII	<i>Умей владеть собой</i>	
1-2	Уважение к людям	Текст, курдская сказка “Три товарища”, вопросы и задания
3	Религии мира о “Золотом правиле” уважения	Выдержки из писаний, вопросы и задания, текст “Избавься от привычек”
XIII	<i>Что такое хорошо и что такое плохо?</i>	
1-2	Положительные и отрицательные качества человека	Материал про качества человека, “Мудрые мысли”, вопросы и задания

Поурочное планирование. 4 класс

№ занятия	Наименование разделов и тем	Материал к уроку
<i>I</i>	<i>Качества человека</i>	
1	Что значит “быть честным”?	Рассказ “Чудовище”, вопросы №1, 2
2	Положительные качества человека: доброта, заботливость, внимательность	Рассказ “Чудовище”, вопросы №3-№9
<i>II</i>	<i>Секрет успеха</i>	
1	Формула успеха	Текст, стихотворение, рубрика “Подумай”, вопросы и задания
2	Мудрый воспитатель	Английская народная сказка “Орел в голубином гнезде”, вопросы №1, 2
3	Воспитание человека	Английская народная сказка “Орел в голубином гнезде”, вопросы №3-№9
<i>III</i>	<i>Пагубное влияние алкоголя</i>	
1	Алкогольные изделия	Текст о вреде алкогольных изделий, вопросы №1, 2

2	Неправильный вопрос	Текст “Неправильный вопрос”, задание, мудрые мысли
IV	<i>О наших заблуждениях</i>	
1	Искаженная информация	Текст об информации, рекламе и др.
2-3	Пьянство в обществе	Рассказ священника Петрова “Дурацкие деньги”, вопросы и задания, мудрые слова
V	<i>Ложь – прибежище слабых</i>	
1	Понятия: ложь, обман, хитрость	Текст о лжи и честности; “несколько примеров о вреде табака”; мудрые слова; вопросы и задания
2-3-4	Основы безопасной жизни	Сказка О. Нодь “Основы безопасной жизни муравьиного государства”(I ч. и II ч.)
VI	<i>Основы безопасной жизнедеятельности</i>	
1	Скажем алкоголю “Нет!”	Текст о причинах, факторах в потреблении алкоголя; беседа с врачом – наркологом
2	Стресс и его преодоление	Десять “Нет!” в преодолении стресса; мудрые мысли; вопросы и задания; беседа с психологом
VII	<i>Интуиция и рассудок</i>	
1	Помоги себе сам	Текст, тест “Предложения”, вопросы и задания
2	История из рассказов профессора В. Г. Жданова	Текст “Из рассказов профессора В. Г. Жданова”
VIII	<i>Физическое здоровье человека</i>	
1	Физические упражнения и нагрузки	Текст о занятиях физкультурой и спортом
2	Спортивный час	Подвижные игры
3	Закаливание	Текст “Закаливание”, беседа с врачом
4	Правила личной гигиены	Тексты: “Полоскание рта”, “Гигиена носа”, “Чистка языка”, практическая работа: чистка зубов
5	Правила закаливания	Утверждения академика Ю. Золотарева; “Природное чудо

		– холодная вода”; беседа с врачом; “Букет вина”
<i>IX</i>	<i>Гигиена питания</i>	
1	Правильное питание	Текст о полезных продуктах, вопросы и задания, мудрые изречения
2	Понятие “сбалансированное” питание	Беседа с врачом – диетологом или школьным врачом
3	Что такое “авитаминоз”?	Текст об авитаминозе; целебные свойства овощей и ягод; вопросы и задания
4	Праздник В гостях у здоровой пищи	Блюда, приготовленные родителями, из продуктов с грядки и из леса
<i>X</i>	<i>Культура здоровья</i>	
1	Профилактика заболеваний	Текст о культуре здоровья, народной медицине, профилактике, беседа со школьным врачом
2	Час здоровья	Прогулка в лес; подвижные игры на воздухе
3	Опасный вирус	Текст о профилактике заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Практическая работа
4	Чистота – залог здоровья	Текст о подростковых проблемах с кожей, их профилактика; практическая работа по составлению алгоритма по уходу за кожей лица; вопросы и задания; беседа с врачом – дерматологом или школьным врачом
<i>XI</i>	<i>За здоровый образ жизни!</i>	
1	Если хочешь быть здоров...	Таблица по рефлексии пройденного материала, вопросы
2	Заключительное занятие: “Папа, мама, я – дружная семья!”	Праздник; викторина, “час здоровья” и т. п.

Содержание тем. 2 класс

I. *Человек и его привычки (3ч.)*

Вредные и полезные привычки, их различие. О вреде курения. Опасная привычка – пить пиво и вино. Полезные привычки: утренняя зарядка, соблюдение режима дня, уход за животными и растениям и др.. Стихотворения школьников из разных городов о вреде табака и алкоголя. Понятие “вредная привычка” у членов семьи Антона в рассказе “Вредные привычки”.

II. *Общение (3ч.)*

Значение общения. Различные виды общения. Использование различных средств и способов для общения. Понятие “доброе” общение. Как стать более интересным для окружающих.

III. Дом вести – не лапти плести (4ч.)

Домашний уют. Домашнее хозяйство. Помощь взрослым. “Душевный” уют. Всему начало – отчий дом.

IV. Дружная семья (3ч.)

Домашние радости. Любовь близких; умение отвечать любовью на любовь; хорошее настроение. Радость в твоём доме. Важная работа по дому. Неизвестное, но интересное для познания. Решение жизненных задач в сказке “О муравьишке” по О. Саначиной.

V. Старый друг – лучше новых двух (3ч.)

Дружба – взаимное чувство. Совместное преодоление трудностей, взаимопомощь. Что значит дружить с собакой, кошкой, книгой? Друзей не предают. Что значит “настоящий друг” из рассказа “Игра в снежки”, стихотворения “Два друга” Т. Волиной и сказки “Верные друзья”.

VI. Наши друзья – целебные растения (3ч.)

Растения на службе твоего здоровья. Растения – настоящая кладовая ценных и полезных для организма веществ: витаминов, минеральных веществ и многого другого. “Зеленые друзья” на службе у человека: калина, облепиха, черноплодная рябина, подорожник, чеснок, шиповник, капуста и др. Путешествие в страну “Фантазию”.

VII. Опасности, подстерегающие нас (3ч.)

Опасность курения. Отравляющее вещество в табаке – никотин. Сокращение жизни у людей, которые курят и употребляют спиртные напитки, из-за разрушения клеток организма. Вред курильщиков для окружающей природы.

VIII. Живая природа (6ч.)

Богатство нашей природы. Бережное отношение ко всему живому на Земле. Животные – часть нашей жизни. Положительное влияние от общения с домашними животными на подрастающее поколение. Научные открытия, сделанные благодаря животным. Памятники животным. Мы в ответе за, за “братьев” наших меньших.

IX. *Живительные напитки (2ч.)*

Человек – часть природы вещества, необходимые для роста и развития человека. О пользе воды. Полезная вода – вода из родников. Правила употребления воды человеком. Самый распространенный напиток в России – чай. Разнообразие чая. О пользе соков. Питательная и лечебная ценность свежавыжатых соков. О вреде алкоголя в “Сказке про заветный серебряный ковш” (по И. Борисенко).

X. *В здоровом теле – здоровый дух (1ч.)*

Лексическое значение слова здоровье, здороваться, здороветь и т. п. Что значит – быть здоровым. Физическое и духовное здоровье. Полезные советы о закаливании и тренировке организма. О пользе утренней зарядки.

XI. *Делу время – потехе час (1ч.)*

Игра – труд, обучение, отдых. Развитие волевых качеств в игре. Любимые игры и игрушки детей. Считалки. Игры родителей, дедушек и бабушек.

XII. *Тайна твоего имени (1ч.)*

Самые распространенные имена и их значения. Фамилия и отчество человека. Что значит: сохранить доброе имя и фамилию своих родителей.

XIII. *Итоговое занятие (1ч.)*

Радость открытий. “Первая школьная книжка о трезвости” И.П. Мордвинова.
Презентация рисунков детей.

Содержание тем. 3 класс

I. *Человек создан для счастья (4ч.)*

Понятия: счастье, удача, радость. Качества человека, помогающие стать счастливым. Счастье лучше богатства. Счастье всегда индивидуально.

II. *Там счастье не диво, где трудятся нелениво (3ч.)*

Понятия: труд, лень. Счастье в труде, учебе, помощи окружающим. Главный труд школьника – хорошая учеба. Полезные дела в семье. Труд кормит, а лень – кормит.

III. *Счастье – каждый понимает по-своему. (3ч.)*

Понятия темы: достоинство, внимание, уважение. Счастье – стремление к совершенству, к поставленной цели, достижение её. Писатели и философы о счастье. Как человек ощущает счастье?

IV. *Счастье и разум (2ч.)*

Понятия темы: разум, честь, честный, познание. Что необходимо для счастья? Умный человек – счастливый человек. Способы тренировки ума. Лучше с разумом быть несчастным, чем без разума – счастливым.

V. *Учимся, играем – свой мир развиваем (2ч.)*

Понятия темы: игра, игромания, развлечение. Интеллектуальные и подвижные игры. Положительные и отрицательные игры. Игры, развивающие память, фантазию, смекалку, трудолюбие, физические возможности и др. Игры в твоей семье. Игры-зарядки.

VI. *Табак или здоровье? (2ч.)*

Понятия темы: табачная соска, хартия, Государственная Дума, Федеральное Собрание. Хартия (документ общественно-политического значения) о борьбе с потреблением табака в Европе. Всемирные дни отказа от курения. Отрицательное влияние табака на здоровье человека. Санитарно-просветительская работа по пропаганде пагубного влияния курения на организм человека.

VII. *О добре и зле (3ч.)*

Понятия темы: добро, зло, взаимовыручка. Отрицательное влияние табака на все живое. Табак и алкоголь – это зло. Влияние табачных ядов на потомство. Антитабачные листовки. О добром и злом в чешской сказке “Златовласка” (в пересказе К. Паустовского).

VIII. *Как не стать равнодушным (2ч.)*

Понятия темы: равнодушный, активный, угарный газ. Пассивное курение. Угарный газ – это яд. Отрицательное влияние табачного дыма на здоровье и работоспособность человека. Родителям о вреде курения (монтаж “Поймите нас, взрослые!”). Полезные и приятные дела.

IX. *Страна сильна, когда здоровы ее люди (2ч.)*

Понятия темы: здоровье, стресс, самосовершенствование, аккуратность, доброжелательность. Признаки здоровья человека: физические и духовные. Борьба людей с безнравственностью. Взаимопонимание с одноклассниками, родителями, окружающими.

X. *От чего зависит здоровье? (3ч.)*

Понятия темы: Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), пессимист, оптимист, оптималист. Желание человека – быть здоровым. Влияние наследственности, экологии и медицины на здоровье человека. Что улучшает и ухудшает здоровье? Основное условие здоровья – здоровый образ жизни.

XI. *Чудо улыбка (3ч.)*

Понятия темы: улыбка, удовольствие, веселье. Значение улыбки в жизни человека (отрывок из рассказа А. Сент-Экзюпери “Празднество души”). Улыбка в твоём доме, школе, классе. Настроение и улыбка. Писатели и философы о радости и улыбке.

XII. *Умей владеть собой (3ч.)*

Понятия темы: уважение, внимательность, доброта, гнев, поведение. Основа хороших взаимоотношений – уважение к людям. Умение уважать себя, членов семьи, других людей. “Дерево” уважения. Поступок человека, достойный уважения. (Курдская сказка “Три товарища”). Религии мира о “Золотом правиле” уважения.

XIII. *Что такое хорошо и что такое плохо? (3ч.)*

Понятия темы: жизнерадостный, искренний, настойчивый, правдивый, рассудительный. Положительные и отрицательные качества человека. Положительные качества окружающих тебя людей или героев литературных произведений. Отрицательные качества человека: гордыня, зависть, ленивость.

Содержание тем. 4 класс

I. *Качества человека (2ч.)*

Понятия темы: честный, самодовольный, ошибка, жульничество. Качества, необходимые людям для установления дружественных взаимоотношений. Взаимоотношения в семье между родителями и детьми.

II. *Секрет успеха (3ч.)*

Понятия темы: воспитание, образование, успех. Отличие воспитания от образования. Систематические занятия – необходимое условие успеха в любом деле. Формула успеха и как ее понимать. Мудрый воспитатель – кто он такой? Воспитание человека – ответственное дело.

III. *Пагубное влияние алкоголя (2ч.)*

Понятия темы: алкоголь, этиловый спирт. Проблемы, связанные с курением и употреблением алкоголя. Этиловый спирт – сильнодействующий наркотик. Спирт – ядовитое вещество, отравляющее клетки организма.

IV. *О наших заблуждениях (3ч.)*

Понятия темы: агитация, пропаганда, программирование. Деятельность людей, общественных организаций в защиту трезвого образа жизни. Пьянство в обществе. Воспитание трезвости в семье. Средства массовой информации против отравляющих наркотических веществ.

V. *Ложь – прибежище слабых (4ч.)*

Понятия темы: обман, ложь, хитрость. Причины, приводящие человека к хитрости, лжи, обману; пути их устранения. Уважение к самому себе и окружающим – дело чести каждого человека. Доверительные отношения между друзьями. Личное здоровье и свобода всех негативных зависимостей – основа безопасной жизни (по сказке О. Нодь “Основы безопасной жизни муравьиного государства”).

VI. *Основы безопасной жизнедеятельности (2ч.)*

Понятия темы: уравновешенность, целеустремленность, открытость, общительность. Причины, факторы и поводы в потреблении алкогольной продукции. Психологическая запрограммированность на потребление алкоголя. Стресс и его преодоление. Десять “Нет!” в преодолении стресса.

VII. *Интуиция и рассудок (2ч.)*

Понятия темы: интуиция, рассудок, вежливость, порядочность. Отличие рассудка от интуиции. Интуиция и рассудок – твои помощники. Человек –

творец своей судьбы. Принятие правильного, но трудного решения. Кто такой по-настоящему вежливый человек. Опасные предложения – непредвиденные последствия.

VIII. *Физическое здоровье человека (5ч.)*

Понятия темы: спорт, физкультура, закаливание. Положительное влияние физических упражнений и нагрузок. Здоровье – заработанная плата за труд и пролитый пот. Спортивная секция – физическая нагрузка и преодоление собственной лени. Физическое здоровье – важнейшая составляющая пожизненного капитала человека. Закаливание и его значение. Правила закаливания. Природное чудо – холодная вода. Правила личной гигиены.

IX. *Гигиена питания (4ч.)*

Понятия темы: витамины, углеводы, белки. Вредные и полезные продукты. Правильное и сбалансированное питание. Понятие “авитаминоз”. Целебные свойства овощей и фруктов.

X. *Культура здоровья (4ч.)*

Понятия темы: культура здоровья, народная медицина, резервы здоровья, профилактика, вирус. Профилактика заболеваний. Рационы питания. Лечебные диеты. Фитотерапия. Аксиомы культуры здоровья (по Петленко). Опасные вирусы, вызывающие различные заболевания: простуда, грипп и др. Чистота – залог здоровья.

XI. *За здоровый образ жизни! (2ч.)*

Совместные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека. Рефлексия по пройденному материалу курса (заполнение таблицы). Праздник “Час здоровья”.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бикташева З.К. Наркоманом не станет ваше дитя, если... Уфа, 2004. - 96с.
2. Блокнот для работ. В рамках программы «Думающая молодежь». – М.: ООО «Фирма «Вариант», 2004. – 32с.

3. Бурцева С.М. Профилактика правонарушения во взаимодействии в системе: школа – семья – социум в условиях сельской школы. – Борогонцы, 2005. – 46с.
4. Ефимова – Яраева В.П. Азбука вашего здоровья. – Петрозаводск: Карелия, 1996. – 302с.
5. Карпов А.М. Самозащита от саморазрушения. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 136с.
6. Молоков Л. Песни сердца. – М., 2005. – 72с.
7. Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. (Тезисы докладом Международного семинара). Выпуск 14. /Под общей ред. Проф. А.Н.Маюрова. – Н. Новгород: МАТр, 2005. – 153с.
8. Сафонова П.В. Задачник – собеседник (50 задач о вреде курения). В помощь учителям, родителям и учащимся. – Якутск, 2001. – 45с.
9. Священник Владимир Игнатъев. Мудрость жизни! – Брянск, 2002. – 268с.
10. Теория и практика противодействия наркомании и алкоголизму. Выпуск 2. – СПб.: Отдел по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии, 2005. – 134с.
11. Цыганков В.А. В помощь гибнущему брату. – СПб., 2004. – 44с.
12. Шилова М.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. – М., 2004. – 96с.

Растить здоровым
Программа курса
для учащихся 5-6 классов

Программа представляет собой развернутую схему курса «Уроки культуры здоровья» для учащихся 5-6 классов основных общеобразовательных школ в качестве факультативного курса.

Пояснительная записка

Цель курса:

- формирование представлений о вредных привычках человека и их вреде для здоровья;
- Изучение причин табакокурения, токсикомании и употребления пива в раннем подростковом возрасте и их профилактика.

Задачи курса:

- получить основы знаний о культуре здоровья ;
- обеспечить учащихся достоверной информацией об исторических фактах, появления и распространения табака в Европе;
- развивать умения самостоятельно работать с различными источниками информации и использовать полученные знания на практике;
- подвести учащихся к осознанию негативного влияния вредных привычек на здоровье человека;
- формировать активную социальную позицию учащихся за ведение здорового образа жизни и его пропаганду.

Пособие можно использовать в процессе учебной деятельности, а также во внеклассной и внешкольной работе, для проведения классных часов, факультативных занятий, родительских собраний, педагогического всеобуча, летнего оздоровительного отдыха.

Актуальность данного курса состоит в том, что учащиеся должны понимать, что здоровье человека закладывается смолоду и необходимо вырабатывать негативное отношение к нездоровому образу жизни.

Систематичность содержания обеспечивается логикой развертывания учебного содержания, являющегося продолжением подобного курса в начальной школе . Основными принципами программы являются не только систематичность и преемственность, но также и концентричность изложения материала: сходные темы курса начальной школы расширяются и углубляются в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Практическая направленность содержания – содержание обеспечивает грамотное отношение к своему здоровью и окружающих.

Программа предназначена для учащихся 5-6 классов. Структура программы соответствует содержанию: курс рассчитан на двухгодичное обучение (68 часов) исходя из расчета 1 часа в неделю, возможен вариант обучения по 2 часа в неделю в течение учебного полугодия.

Программа предполагает тематический принцип организации учебного материала.

В 5 классе 17 тем: «Ты и культура здоровья»; «Наследие Колумба»; «Курительные мифы»; Табачная отравы: иллюзии и реальность»; «Что дает человеку курение»; « Разумное питание»; « Курильщики поневоле»; «Остаться некурящим»; « За правое дело стой смело!»; « Алкоголь – враг здоровья»; «Еще раз о пиве»; «Воспитание трезвости»; «Движение за трезвость»; «Дети могут помочь взрослым»; «Истинное наслаждение идет изнутри»; «Хорошие и плохие качества»; «Полет и падение».

В 6 классе изучаются 15 тем: «Летучие отравляющие вещества»; «Подумаем вместе»; «Стоп, отрава!»; «Мифы и ценности»; «Как наладить отношения с родителями»; «Полезные и вредные привычки»; «Закон тебя защищает»; «Телевизор и компьютер»; «Насилие и реклама на телеэкране»; «Питание для здоровья»; «Управление своим ростом»; «Как сберечь зеницу ока?»; «СПИД, Как уберечь себя?»; «Твой дом - твоя крепость»; «Хорошие и дурные поступки».

Общими принципами отбора содержания материала программы являются:

- актуальность;
- доступность;
- наглядность;
- обеспечение мотивации;
- целостность;
- практическая направленность;
- прослеживание внутрикурсовых и межпредметных связей;
- реалистичность с точки зрения возможности усвоения основного материала Программа реализуется за 68 часов занятий.

Критерии отбора учебного материала соответствуют целям и задачам программы. Программа опирается на имеющиеся знания учащихся, сформированные на уроках и факультативных занятиях по программе «Растить здоровым» для начальной школы.

В программе предусмотрена возможность более глубокого изучения отдельных тем курса, имеющих наибольшее значение для достижения целей курса в формировании здорового образа жизни учащихся.

Программа рассчитана на возрастные особенности учащихся –11-12 лет (5-6 классы), учитываются потребности и интересы младшеклассников, а также их возрастные психологические и познавательные возможности.

В основе учебной деятельности предполагаются, в основном, активные и игровые формы обучения в виде бесед, дискуссий, дебатов; творческих заданий; практических работ, анкетирования, ОДИ, постановки спектаклей. Ученикам предлагается представить себя в той или иной роли при решении какой-либо проблемы. Ролевые игры или обучение практикой действия рассчитаны на то, чтобы помочь детям проанализировать свои чувства, мысли, действия в какой-то ситуации.

Требования к уровню знаний и умений учащихся 6 класса:

Знать:

- что существуют наркотики легальные и нелегальные;
- понимать, к каким последствиям приведет их употребление

Уметь:

- объяснить, почему они не хотят употреблять наркотики;;
- уметь предлагать друзьям другую форму общения;
- избегать компаний, в которых травятся наркотиками.

ЛИТЕРАТУРА:

1. 6 занятий по профилактике курения. Якутск: Комитет по делам семье и детства при Президенте РС(Я), 2004.
2. Бикташева З.К. Наркоманом не станет ваше дитя, если... Уфа: ГУП «Уфимский полиграфкомбинат», 2004.
3. Биндюков И., Петрова Ф. На реках Вавилонских или роль вина в нашей судьбе. СПб., 2002.
4. Блокнот для работ. М.: Вариант, 2004.
5. Вардугин В.И. Ты меня уважаешь? Саратов: ОАО «Приволжское кн. из-во», 2004.
6. Гринченко Н.А., Афанасьев А.Л. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления. Учебное пособие. Томск: Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2004.
7. Егоров Н.А. Как спасти Россию от вымирания? М.: Воскресенье, 2005.
8. Зайцев А.Г., Зайцев Г.К. Педагогика счастья. СПб.: «Союз», 2002.
9. Иеромонах Анатолий (Берестов) Возвращение в жизнь. М.: Из-во Душепопечительского Православного Центра св. прав. Иоанна Кронштадского, 2004.
10. Исаков Б.И., Маюров А.Н., Жданов В.Г. и др. Отрезвление России. М.: МСА, 2004.
11. Исмуков Н.Н. Без наркотиков: Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
12. Карпов А.М. Самозащита от наркоманий. Казань: из-во «Карпол», 2001.
13. Карпов А.М. Самозащита от саморазрушения. М.: «МЕДпресс-информ», 2005.
14. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения. Москва-Казань: «Карпол», 2001.
15. Касаткин В.Н. и др. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков школьниками. Казань: Изд-во «Хетер», 2002.
16. Колесов Д.В. Эволюция психики и природа наркотизма. М.: Педагогика, 1991.
17. Кун С., Шварцвельдер С., Уилсон У. Как уберечь детей от наркотиков и алкоголя. М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004.
18. Макеева А.Г. Организация педагогической профилактики наркотизма среди учащихся 5-6 классов. М.: Просвещение, 2005.

- 19.Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание. М.: Просвещение, 1987.
- 20.Маюров А.Н. Заметки по поводу... (Записки собриолога) Н. Новгород: МАФР, 2000.
- 21.Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. В 4-х томах. М.: Пед. общество России, 2004.
- 22.Маюров А.Н. Программа учебного курса «Психолого-педагогическая профилактика наркотизма у девиантных детей». Нижний Новгород: МАФР, 1999.
- 23.Маюров А.Н., Вахромеева Т.В. Профилактика молодежного наркотизма: Краткий словарь-справочник. Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1996.
- 24.Маюров А.Н., Маюров Я.А. и др. Основы собриологии. Лекции по антинаркотическому воспитанию. М.: Свободное сознание, 2003.
- 25.Набатникова Л.Д. Превентивное воздействие на ребенка по предупреждению наркотизации в практике семейного воспитания. М.: АПК и ПРО, 2003.
- 26.Одинцова В.И. Диета для здоровья и силы. Ростов-на-Дону: РостГМУ, 2003.
- 27.Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. /Под общей редакцией проф. А.Н. Маюрова. Выпуски №№ 1 – 14. – Нижний Новгород. – Севастополь: МАТр, 1996 – 2005.
- 28.Основы социальной профилактики наркотической зависимости несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации: Учебно-методическое пособие. Казань: Отечество, 2003.
- 29.Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи. Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2003.
- 30.Профилактика наркозависимости среди молодёжи. СПб.: ООО «Издательство Союз», 2002.
- 31.Священник Алексей Мороз, Владимир Цыганков. Как победить алкоголизм. СПб.: «Общество святителя Василия Великого», 2005.
- 32.Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. М.: «ВАКО», 2004.
- 33.Силласте Г. Родительский всеобуч. Чтобы подросток не вырос подранком. М.: «Эфлакс», 2003.
- 34.Соколов Ю.А. Выбрали жизнь. СПб.: ООО Изд-во «Золотой век», 2004.
- 35.Углов Ф. Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. М.: Форум, 2004.
- 36.Шафоростова Д.В. и др. Возьмемся за руки друзья! Воронеж: Главное упр. Образования админ. Воронежской обл., 2003.
- 37.Школа без наркотиков: Книга для педагогов и родителей /Под науч. Ред. Л.М. Шепициной и Е.И. Казаковой. СПб.: «Образование-Культура», 2002.

38. Январский Н.В. Практическая психология здоровья. Методика Шичко на уроках. Ижевск: МАПН, 2000.

Пособие А.Н. МАЮРОВ, Я.А. МАЮРОВ Серия «ТРЕЗВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ» «Уроки культуры здоровья», 2006 и данная программа
представляют собой учебно-методический комплекс.

Тематическое планирование

5 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
1	ТЫ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ	2
2	НАСЛЕДИЕ КОЛУМБА	2
3	КУРИТЕЛЬНЫЕ МИФЫ	1
4	ТАБАЧНАЯ ОТРАВА: ИЛЛЮЗИИ И РЕАЛЬНОСТЬ	3
5	ЧТО ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ КУРЕНИЕ	2
6	РАЗУМНОЕ РЕШЕНИЕ	2
7	КУРИЛЬЩИКИ ПОНЕВОЛЕ	2
8	ОСТАВАЙСЯ НЕКУРЯЩИМ	2
9	ЗА ПРАВОЕ ДЕЛО СТОЙ СМЕЛО!	2
10	АЛКОГОЛЬ – ВРАГ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ	2
11	ЕЩЁ РАЗ О ПИВЕ	3
12	ВОСПИТАНИЕ ТРЕЗВОСТИ	1
13	ДВИЖЕНИЕ ЗА ТРЕЗВОСТЬ	2
14	ДЕТИ МОГУТ ПОМОЧЬ ВЗРОСЛЫМ	2
15	ИСТИННОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ИДЕТ ИЗНУТРИ	2
16	ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ВЕЩЕСТВА	1
17	«ПОЛЕТ» И «ПАДЕНИЕ»	2
18	Итоговое занятие « Что ты знаешь о здоровом и нездоровом образе жизни?»	1
	Всего:	34

Тематическое планирование

6 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
1	ЛЕТУЧИЕ ОТРАВЛЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА	2
2	ПОДУМАЕМ ВМЕСТЕ	2
3	СТОП, ОТРАВА!	2
4	«МИФЫ И ЦЕННОСТИ»	2
5	КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ?	2
6	ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	2
7	ЗАКОН ТЕБЯ ЗАЩИЩАЕТ	2
8	ТЕЛЕВИЗОР И КОМПЬЮТЕР	1
9	НАСИЛИЕ И РЕКЛАМА НА ТЕЛЕЭКРАНЕ	2
10	ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	2

11	УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ РОСТОМ	3
12	КАК СБЕРЕЧЬ ЗЕНИЦУ ОКА?	3
13	СПИД. КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ?	2
14	ТВОЙ ДОМ – ТВОЯ КРЕПОСТЬ	3
15	ХОРОШИЕ И ДУРНЫЕ ПОСТУПКИ	3
16	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1
	Всего:	34

Учебно-тематическое планирование (почасовое). 5 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
	ТЫ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ	2
1	Роль здоровья и возможности долгожительства	1
2	Здоровый образ жизни. Культура здоровья.	1
	НАСЛЕДИЕ КОЛУМБА	2
3	Как попал табак в Россию. Истории отравления людей табаком. Отношение к табаку и табакоотравлению в различных странах при разных правителях.	1
4	Что такое табак? Причины отравления людей табаком. Поводы начала курения.	1
	КУРИТЕЛЬНЫЕ МИФЫ	1
5	Статистические данные о курящих в других странах. Примеры достойные подражания. Бизнес и курение. Курительные мифы.	1
	ТАБАЧНАЯ ОТРАВА:ИЛЛЮЗИИ И РЕАЛЬНОСТЬ	3
6-7	Постановка небольшого спектакля « ТАБАЧНАЯ ОТРАВА:ИЛЛЮЗИИ И РЕАЛЬНОСТЬ » Оформление класса или зала для проведения постановки. Разработка эмблемы спектакля.	2
8	Заболевания, связанные с курением. Афоризмы и высказывания. Житейская мудрость о курении.	1
	ЧТО ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ КУРЕНИЕ	2
9	Опасность «невинной» сигарете и «легкого» облачка табачного дыма.	1
10	Причины курения взрослых людей. Жизненные поучительные истории. Разговор о «пользе» курения.	1
	РАЗУМНОЕ РЕШЕНИЕ	2

11	Коварное единение: алкоголь + табак. Почему курящие злые и раздражительные	1
12	Еще о вреде курения. Размышления о курении тех, кто прекратил курить.	1
	КУРИЛЬЩИКИ ПОНЕВОЛЕ	2
13	Опасности подстерегают некурящих, находящихся рядом с табачниками; Кто такие «курильщики поневоле»?	1
14	Конкретными цифрами, свидетельствующие о загрязнении воздуха табачниками. Преимущества жизни, свободной от курения.	1
	ОСТАВАЙСЯ НЕКУРЯЩИМ	2
15	Некурящие бывают разные. «Героические подвиги» начинающих курильщиков. Поучительные истории о курении.	1
16	Твое отношение к курению. Способы отвыкания от курения.	1
	ЗА ПРАВОЕ ДЕЛО СТОЙ СМЕЛО!	2
17	Научись говорить «нет»: Как сказать «Нет!» Твои действия и аргументы (доказательства)?	1
18	Хартия борьбы с потреблением табака, одобренной государствами – членами Всемирной организации здравоохранения. Значение рекламы.	1
	АЛКОГОЛЬ – ВРАГ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ	2
19	Что такое алкоголь и алкогольные изделия. Напитки или «отравитки»? Свойства алкоголя. Чем опасны алкогольные изделия.	
20	Влияние алкоголя на живой организм. Пословицы о пьянстве. Узелки на память. Мудрые мысли. Ответь на вопросы анкеты.	
	ЕЩЁ РАЗ О ПИВЕ	3
21	Состав пива. Что на самом деле означает слово «пиво». Как пиво влияет на достижения в спорте.	1
22	Случай из детства писателя Джека Лондона об употреблении пива В МИРЕ ИНТЕРЕСНОГО: ● Пиво в реке – опасно! ● Суд наказал за кружку пива ● Про пиво и зелено вино	1

	<i>Отец и сын Галкины</i>	
23	ШКОЛЬНЫЕ ЧАСТУШКИ ПРО ПИВНУШКУ. Афоризмы и высказывания	1
	ВОСПИТАНИЕ ТРЕЗВОСТИ	1
24	Что такое алкоголь? Быть трезвым – здорово. Воспоминания жены академика И.П. Павлова Узелки на память. Народная мудрость об алкоголе. Афоризмы и высказывания.	1
	ДВИЖЕНИЕ ЗА ТРЕЗВОСТЬ	2
25	История трезвеннического движения в России. Особенности пяти этапов борьбы за трезвость в истории российского государства.	1
26	Высказывания, афоризмы. Использование полученных знаний в деятельности Всемирного молодёжного трезвеннического движения.	1
	ДЕТИ МОГУТ ПОМОЧЬ ВЗРОСЛЫМ	2
27	Детские трезвеннические демонстрации и пикеты. Работы академика Ф.Г. Углова.	1
28	Анализ рассказа о твоём сверстнике, борющемся за трезвость своего отца.	1
	ИСТИННОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ИДЕТ ИЗНУТРИ	2
29	Общественное молодёжное движение за трезвость (базовые принципы деятельности добровольческого движения). Что такое волонтерство? Как создавать общественную организацию.	1
30	ПЕРЕЧЕНЬ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО КАЙФА Высказывания и афоризмы.	1
	ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ВЕЩЕСТВА	1
31	Полезные и вредные для здоровья вещества и наркоторговцы способы привлечения покупателей к покупке алкоголя, табака и другими наркотиков. «Обратная сторона» бесплатного получения любого наркотика. Игра «Рыбак и рыбка».	1
	«ПОЛЕТ» И «ПАДЕНИЕ»	2

32	Какие вещества действуют отрицательно на психику. Иллюзорность приятных ощущений от принятия токсических веществ и их вред для здоровья. Что такое полет?	1
33	Что же происходит при употреблении наркотиков? С чего начинается падение человека. Что такое падение? Высказывания и афоризмы.	1
	Итоговое занятие	1
34	Урок – диспут «Что ты знаешь о здоровом и нездоровом образе жизни?»	1
	Всего:	34

Учебно-тематическое планирование (почасовое). 6 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
	ЛЕТУЧИЕ ОТРАВЛЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА	2
1	Как то или иное отравляющее вещество искажает сознание? Как оберегать себя от летучих отравляющих веществ?	1
2	Узелки на память. Высказывания и афоризмы. Практ. задание: Разберите ниже приведенные трудные ситуации с классом.	1
	ПОДУМАЕМ ВМЕСТЕ	2
3	Опасность наркотиков. Какой жизненный путь выбирать.	1
4	Информация к размышлению: Почему многие люди в России употребляют легальные и нелегальные наркотики? Почему большинство населения нашей планеты ведут полностью трезвый образ жизни? МНЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (Стихи). Узелки на память родителям. Высказывания и афоризмы.	1
	СТОП, ОТРАВА!	2
5	Как противостоять отрицательному давлению. Как можно сказать «нет» не обидев своих знакомых, друзей, родных.	1

	Различные способы сказать «нет» отраве.	
6	Игра «Нет, уважаемый сударь!» Высказывания и афоризмы. Что такое настоящие мужчины?	1
	«МИФЫ И ЦЕННОСТИ»	2
7	Что есть мифы, а, что есть реальности. Отличия правдивого представления о проблеме наркотизма от ложного.	1
8	Как сказать табаку, алкоголю и другим наркотикам слово «НЕТ». Творческие задания: 1. Вспомните героев мультфильмов, которые сосут табачную соску и пьют вино или пиво? 2. Составьте рассказ о своём друге (подруге). Почему вы дружите? За что вы больше всего цените друг друга?	1
	КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ?	2
9	Как научиться понимать непреклонную позицию родителей. Как лучше предупреждать конфликты дома. Несколько правил, как выходить из конфликта.	1
10	Что такое компромисс. Как правильно выражать свои обиды. Афоризмы и высказывания.	1
	ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	2
11	Все о безопасном поведении на улице. О вреде жевательной резинки. Информация о вредных продуктах.	1
12	Некоторые правила культуры речи. Доброта и ее место в жизни. Пословицы и поговорки. Узелки на память. Афоризмы и высказывания.	1
	ЗАКОН ТЕБЯ ЗАЩИЩАЕТ	2
13	Что такое дисциплина? Некоторые статьи Уголовного кодекса России. Когда наступает уголовная ответственность за некоторые виды преступлений? Как правильно себя вести, если вдруг тебя остановил на улице или в общественном месте милиционер.	1
14	Это интересно и важно знать. Афоризмы и высказывания.	1

	Творческие задания.	
	ТЕЛЕВИЗОР И КОМПЬЮТЕР	1
15	Хорошие и плохие стороны просмотра телепередач. Проблемы, которые могут возникнуть у тебя, если будешь играть в американские игры на компьютере. Афоризмы и высказывания.	1
	НАСИЛИЕ И РЕКЛАМА НА ТЕЛЕЭКРАНЕ	2
16	Какой вред может принести тебе телевизор. Зомбирование, развращение, склонение к насилию через телевизионные передачи. Секреты телекодирования.	1
17	Вред от игр в «ужастики» на компьютере. Страхи не всегда безобидны - они источники неврозов.	1
	ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	2
18	Основные правила питания. Об особенностях питания при болезнях. ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВЛАГА (роль воды). Что полезно и, что вредно для организма?	1
19	Кухня – святое место в доме. Пословицы и поговорки. УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ. Афоризмы и высказывания.	1
	УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ РОСТОМ	3
20	Что же мешает твоему росту? Что помогает росту человека? Источники витаминов.	1
21	Умей управлять своим ростом! Что помогает растягиванию тела? Народные средства для увеличения роста.	1
22	Научишь рассчитывать свой рост к 20 годам. Афоризмы и высказывания. Практ. задание: «Прогноз роста к возрасту 20 лет. Специальные упражнения для роста», расчет роста по росту родителей (по формуле Каркуса).	1
	КАК СБЕРЕЧЬ ЗЕНИЦУ ОКА?	3
23	Глаза - бесценный дар природы. Причины ухудшения зрения. Чем опасны табак, алкоголь и другие наркотики для зрения?	1
24	Как сохранить и улучшить зрение? Как правильно смотреть телевизор? Как правильно читать? Компьютер и зрение?	1

	Дыхательные упражнения для профилактики ухудшения зрения. Приемы расслабления глаз (пальминг).	
25	Специальные комплексы упражнений по сохранению зрения. УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ для профилактики нарушения зрения. Афоризмы и высказывания.	1
	СПИД. КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ?	2
26	Что такое СПИД, ВИЧ-инфекция? Симптомы, характерные для больного СПИДом. Болезни, сопутствующие СПИДу.	1
27	Историческая хронология: • Ситуация по ВИЧ-инфекции в мире: • Ситуация по ВИЧ-инфекции в России. Как правильно уберечь себя от болезни? Высказывания и афоризмы.	1
	ТВОЙ ДОМ – ТВОЯ КРЕПОСТЬ	3
28	ТВОЙ ДОМ – жильё, семья, люди живущие вместе, их хозяйство. Что делает твой дом здоровым и уютным?	1
29	ВОЗДУХ в помещении. Оцени значение свежего воздуха. Значение уборки своей квартиры. ДЕТСКАЯ КОМНАТА и требования к ней. Твоя роль в уборке квартиры.	1
30	ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ и здоровье членов семьи, если не соблюдать гигиенические требования по уходу за ними. Афоризмы, высказывания.	1
	ХОРОШИЕ И ДУРНЫЕ ПОСТУПКИ	3
31	Что такое хорошо, а что такое плохо? Какие поступки бывают? Какие поступки считаются плохими? Как быть, если у тебя постоянно возникает желание совершать плохие поступки?	1
32	Почему употребление, табака, алкоголя и других наркотиков – это плохой поступок? Для чего наказывают за плохие поступки? Почему награждают за хорошие поступки?	1
33	Что такое прощение? Что значит «человека простили»? Для чего необходимы раскаяние и прощение?	1

	Высказывания и афоризмы	
	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1
34	Выходное анкетирование учащихся. Подведение итогов изучения «Уроков культуры здоровья». Изучение Гимна СБНТ (Союз борьбы за народную трезвость) М. Козловского.	
	Всего:	34

Содержание курса:

Тема 1.

ТЫ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Что такое здоровье и для чего оно нужно человеку. Примеры долгожительства. Что может помешать человеку быть здоровым. Что такое здоровый образ жизни. Культура здоровья.

Народная мудрость о здоровье. Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни»?
2. От чего зависит здоровье человека?
3. Как лучше приветствовать человека при встрече: «Привет!» или «Здравствуйте!» и почему?
4. Расскажи, как ты бережешь и укрепляешь свое здоровье?
5. Сколько лет составляет человеческий век?
6. Какие загадки, пословицы и поговорки о здоровье ты знаешь?
7. Выучи наизусть стихотворение «На зарядку – становись!»

Основные понятия темы:

- * здоровье
- * здоровый образ жизни
- * культура здоровья

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Гордость русской нации».

Тема 2.

НАСЛЕДИЕ КОЛУМБА

Как попал табак в Россию. Истории отравления людей табаком.

Отношение к табаку и табакоотравлению в различных странах при разных правителях. Причины отравления людей табаком. Что такое табак. Поводы начала курения.

Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Внимательно изучив материалы этого урока, подумай и ответь на вопрос:

Почему такое гадкое, неприятное занятие - курение табака - покорило многих и распространилось по всему миру?

1. Было ли в твоей жизни такое, когда тебе более взрослые знакомые предлагали отравиться табаком?

Основные понятия темы:

*Табак

*Табакоотравление

*Курильщик (табачник)

Домашнее чтение: о борьбе с курением в России в 17 веке.

Тема 3 КУРИТЕЛЬНЫЕ МИФЫ

Статистические данные о курящих в других странах. Примеры достойные подражания. Бизнес и курение. Курительные мифы:

Миф 1. «Некоторые люди утверждают, если пассивное курение еще более опасно, чем активное, то лучше я буду сам курить, чем вдыхать чужой дым».

Миф 2. «Все политики, артисты, журналисты курят».

Миф 3. Курильщиков большинство, остальные - отстающие, на что другой ответил: «Если все бегут в могилу, а я отстающий, то меня это устраивает».

Миф 4. «Курение может вызвать серьезные последствия для здоровья, только если курить много».

Узелки на память. Последствия действия никотина. Предупреждение!

Вопросы и задания:

1. Попробуй сочинить частушки против курения. На следующем уроке культуры здоровья прочти их всему классу.

2. Какие мифы о курении ты знаешь или слышал от взрослых табачников? Подготовь их к следующему уроку для обсуждения.

Основные понятия темы:

- Курительные мифы

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Свидетельствуют американцы».

Тема 4.

**ТАБАЧНАЯ ОТРАВА:
ИЛЛЮЗИИ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Заболевания, связанные с курением. Афоризмы и высказывания:
Житейская мудрость о курении.

Постановка небольшого спектакля по истории табака и вреде.
Оформление класса или зала для проведения постановки. Разработка эмблемы спектакля.

Вопросы:

1. Какой вред оказывает курение на органы человека?
2. Почему у курильщиков желто-землистый цвет лица?
3. Почему курящие часто отплевываются и кашляют?
4. Почему у курильщиков голос становится хриплым?
5. Каждый человек сам выбирает курить ему или нет. Но разумный человек, конечно же, выбирает здоровье и жизнь. А ты что выберешь?

Главные понятия темы:

* инфаркт миокарда.

* гангрена.

Тема 5

ЧТО ДАЕТ ЧЕЛОВЕКУ КУРЕНИЕ

Опасность «невинной» сигарете и «легкого» облачка табачного дыма.
Причины курения взрослых людей. Жизненные поучительные истории.
прочтешь еще одну поучительную жизненную историю;
Разговор о «пользе» курения.

Вопросы:

1. Что такое курение и что дает оно курильщику?
2. Кто прав? Докажите свой ответ. Решение жизненных задач о необходимости курения.
3. Житейская мудрость о курении.

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ: Только факты.

Главные понятия темы:

- Никотин
- Табачная зависимость

Домашнее задание:

Если у вас дома кто-нибудь курит, попросите его выдохнуть табачный дым через вчетверо сложенную белую чистую ткань, например, носовой платой. Еще лучше, если будет сделано таких выдохов несколько.

Посмотрите, какой стала белая ткань. Сделайте вывод.

Конкурс:

Участвуют все. Вспомните человека из ближайшего окружения, который курит (дедушка, дядя и др.) Подумайте, нравится ли вам это? Если нет, то постарайтесь помочь, написав своеобразное послание этому человеку. Важно, чтобы вы подумали, что же повлияет на этого человека, как ему сказать, чтобы он прекратил курить или не курил бы при вас, при детях.

Собрав все послания, определите победителя, его послание должно быть самым убедительным и доходчивым. Придумайте название конкурса.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: Законы штата Техас в США об употреблении алкоголя и табачных изделий: частушки о курении.

Тема 6.

РАЗУМНОЕ РЕШЕНИЕ

Коварное единение: алкоголь + табак. Почему курящие злые и раздражительные. Еще о вреде курения. Размышления о курении тех, кто прекратил курить.

Вопросы и задания:

1. Попробуй произвести расчет, сколько автомобилей марки «Жигули» табачник мог бы купить за свою жизнь на прокуренные деньги.
2. Обсуди материалы этого урока дома с родителями.

Основные понятия темы:

- Иммуитет;
- Программы отказа от курения;
- ВОЗ

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «ПИСЬМО ДОЧЕРИ»**Тема 7.****КУРИЛЬЩИКИ ПОНЕВОЛЕ**

Опасности подстерегают некурящих, находящихся рядом с табачниками; Кто такие «курильщики поневоле»?

Конкретными цифрами, свидетельствующими о загрязнении воздуха табачниками. Преимущества жизни, свободной от курения.

Творческое задание: Нарисуй устно портрет курильщика (со стажом)

Основное понятие темы:

- пассивное курение.

Домашнее задание: Разгадай кроссворд «Дело – табак».

Тема 8.**ОСТАВАЙСЯ НЕКУРЯЩИМ**

Некурящие бывают разные. «Героические подвиги» начинающих курильщиков. Поучительные истории о курении. Твое отношение к курению. Способы отвыкания от курения.

Вопросы и задания:

1. Если у вас дома кто-нибудь курит, попросите его выдохнуть табачный дым вчетверо сложенную белую чистую ткань. Посмотрите, какой стала белая ткань. Сделайте выводы.

2. Сочините частушки о вреде курения и прочитайте их на следующем занятии.

Главные понятия темы:

- * Курение.
- * Противокурение.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: Академик медицины Ф.Г. Углов «Ломехузы»;
Дочь курящих родителей «ВОСПОМИНАНИЯ ДЕТСТВА»

Тема 9. ЗА ПРАВОЕ ДЕЛО СТОЙ СМЕЛО!

Научись говорить «нет»: Как сказать «Нет!» Твои действия и аргументы (доказательства)?

Хартия борьбы с потреблением табака, одобренной государствами – членами Всемирной организации здравоохранения. Значение рекламы.

Творческое задание: Подготовьте мини сценку, покажите ее своим одноклассникам и ученикам начальной школы **«НЕ КУРИ!»**

Основные понятия темы:

- РЕКЛАМА
- ХАРТИЯ.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: Письмо в редакцию журнала «Смена».

Тема 10. АЛКОГОЛЬ – ВРАГ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ

Что такое алкоголь и алкогольные изделия. Напитки или «отравитки»?

Свойства алкоголя. Чем опасны алкогольные изделия. Влияние алкоголя на живой организм.

Пословицы о пьянстве. Узелки на память. Мудрые мысли.
Ответ на вопросы анкеты.

Основные понятия темы:

- Алкоголь.
- Алкогольные изделия.
- Токсины. Токсическое свойство.

- Наркотик. Наркотическое свойство.

Домашнее задание:

Проверь на опыте, как влияет алкоголь на растения:

Опыт № 1. Влияние спирта на семена растений.

Опыт №2. Влияние спирта на луковицы лука.

Опыт №3. Влияние спирта на белки.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: « Неправильный вопрос» (Священник Г. Петров 1903г).

Тема 11.
«ДЕТСКОЕ ПИВО»

Что такое «детское пиво» и его вред для здоровья. УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ. О ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ. Высказывания, афоризмы.

Вопросы и задания:

1. Как ты относишься к пиву?
2. Что ты скажешь своим друзьям во дворе после прохождения этого урока?
3. В чём заключается вред «детского пива» и «детского шампанского»?

Основное понятие темы:

- пивной алкоголизм

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ АЛКОГОЛИК».

Тема 12.
ЕЩЁ РАЗ О ПИВЕ

Состав пива. Что на самом деле означает слово «пиво».

Как пиво влияет на достижения в спорте.

Случай из детства писателя Джека Лондона об употреблении пива
В МИРЕ ИНТЕРЕСНОГО:

- *Пиво в реке – опасно!*
- *Суд наказал за кружку пива*
- *Про пиво и зелено вино*
- *Отец и сын Галкины*

ШКОЛЬНЫЕ ЧАСТУШКИ ПРО ПИВНУШКУ. Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Что нового о пиве ты узнал на этом уроке? Что расскажешь своим родителям?
2. Сочини свои частушки на антипивную тему и прочитай их на одном из школьных вечеров.

Основные понятия темы:

- * пиво
- * пивнЮк
- * пивоман

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Джон – Ячменное Зерно» (Джек Лондон);
«Растление душ» (Н.Абрамов); Рассказ «Кузька» (Г. Успенский)

Тема 13.

ВОСПИТАНИЕ ТРЕЗВОСТИ

Что такое алкоголь? Быть трезвым – здорово.

Воспоминания жены академика И.П.Павлова

Узелки на память

Народная мудрость об алкоголе

Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Найдите дополнительно в литературе пословицы и поговорки о вреде потребления алкоголя и о пользе трезвости, и запиши их в свою тетрадь.
2. Поговори о вреде алкоголя со своими родными и близкими.

Основные понятия темы:

- трезвость

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: Федор Григорьевич Углов «Из плена иллюзий»

Тема 14.

ДВИЖЕНИЕ ЗА ТРЕЗВОСТЬ

История трезвеннического движения в России.

Особенности пяти этапов борьбы за трезвость в истории российского государства. Высказывания, афоризмы. Использование полученных знаний в деятельности Всемирного молодёжного трезвеннического движения.

Вопросы и задания:

1. Какие исторические факты по спаиванию населения вам встречались в жизни?

2. Сходите в местный исторический или краеведческий музей и поинтересуйтесь, что там есть по истории трезвеннического движения вашего края.

Главные понятия темы:

* Трезвенническое движение. Этапы движения.

* Трезвенническая история.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: Рассказ «**Ты чей, мальчик?**» (В. Шамшурин)

Тема 15.

ДЕТИ МОГУТ ПОМОЧЬ ВЗРОСЛЫМ

Детские трезвеннические демонстрации и пикеты.

Работы академика Ф.Г. Углова.

Анализ рассказа о твоём сверстнике, борющемся за трезвость своего отца.

Вопросы и задания:

1. Что нового ты узнал из жизни академика Ф.Г. Углова и его сына?
2. Придумай лозунги, с какими ты смог бы выйти на демонстрацию или пикет.
3. Ты тоже можешь убеждать пьющих людей, помогая им стать счастливыми и здоровыми. Как ты это будешь делать?

Главные понятия темы:

* Демонстрация.

* Пикет.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «ЮНЫЙ БОРЕЦ ЗА ТРЕЗВОСТЬ», «БАЛЛАДА О СКАЗОЧНОМ СНЕ», «БАЛЛАДА О СКАЗОЧНОМ СНЕ»

Тема 16.

ИСТИННОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ИДЕТ ИЗНУТРИ

Общественное молодежное движение за трезвость (базовые принципы деятельности добровольческого движения).

Что такое волонтерство? Как создавать общественную организацию.
ПЕРЕЧЕНЬ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО КАЙФА.

Высказывания и афоризмы.

Вопросы и задания:

1. С чего бы ты начал, создавая детскую трезвенническую организацию?
2. Кто такой доброволец и отличается ли он чем-либо от волонтера и общественника?
3. Может ли курящий подросток находиться в добровольческом движении?

Основные понятия темы:

- * волонтер
- * кайф
- * оптимум
- * клуб трезвости

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: С. МИХАЛКОВ «Письмо в газету», ВАЛЕНТИН СОРОКИН «УПРЕК СМЕРДА»

Тема 17.
ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ВЕЩЕСТВА

Полезные и вредные для здоровья вещества и наркоторговцы способы привлечения покупателей к покупке алкоголя, табака и другими наркотиков. «Обратная сторона» бесплатного получения любого наркотика.

Игра «Рыбак и рыбка».

Задание:

1. Приведите примеры из вашей жизни, когда нечестные люди предлагали вам или вашим друзьям какую-либо отраву под видом пива, шампанского или других наркотиков.
2. Как обычно отказываетесь Вы от подобных предложений?

Основные понятия:

- обман.
- приманка.
- нажива.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ 12 правил: академика Федора Углова «Памятки российскому долгожителю»; «СКАЗКА ОБ ОСЛЕ СЕРОМ И КОТЕ МАКСЕ»

Тема 18.
«ПОЛЕТ» И «ПАДЕНИЕ»

Какие вещества действуют отрицательно на психику.

Иллюзорность приятных ощущений от принятия токсических веществ и их вред для здоровья. Что такое полет?

Что же происходит при употреблении наркотиков?

С чего начинается падение человека. Что такое падение?

Высказывания и афоризмы.

Вопросы и задания:

1. Чем отличается полёт от падения?
2. Нарисуй в своей тетради полёт и падение.

Основные понятия темы:

- * «полёт»
- * «падение»

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «КРИТИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ», «ВОЛК И ОЛЕНЬ» (сказка), «ИСПОВЕДЬ»

Тема 19.

ЛЕТУЧИЕ ОТРАВЛЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА

Как то или иное отравляющее вещество искажает сознание?

Как оберегать себя от летучих отравляющих веществ?

Узелки на память. Высказывания и афоризмы.

Практ. задание: Разберите ниже приведенные трудные ситуации с классом.

Вопросы и задания:

1. Что ты можешь рассказать о вреде летучих веществ?
2. В чем заключается ошибка некоторых ребят, применяющих токсические летучие вещества?
3. Какое впечатление произвели на тебя высказывания высших духовных лиц России?
4. Токсикоманами становятся дети, которые чаще всего не находят общего языка со взрослыми. С чем из ниже приведенного ты согласен, а с чем не очень?

Основные понятия темы:

- * токсикомания
- * токсиканты
- * иллюзии
- * галлюцинации

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: текст о влиянии токсических веществ на мозг; «ПИСАТЕЛЬ И РАЗБОЙНИК» (Притча); стихи «НЕ БУДЕМ СПЕШИТЬ» (Ю. Благов).

Тема 20. ПОДУМАЕМ ВМЕСТЕ

Опасность наркотиков. Какой жизненный путь выбирать.

Информация к размышлению: Почему многие люди в России употребляют легальные и нелегальные наркотики? Почему большинство населения нашей планеты ведут полностью трезвый образ жизни?

МНЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (Стихи). Узелки на память родителям.

Высказывания и афоризмы.

Вопросы и задания:

1. Что общего у легальных и нелегальных наркотиков?
2. Есть ли разница между легальными и нелегальными наркотиками?
3. Что в твоей жизни ты можешь противопоставить давлению курящей, пьющей и пронарколизованной среде?

Основные понятия темы:

- * легальные наркотики
- * нелегальные наркотики
- * нравственное сознание
- * облик нравственный

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: статья «КАК РАЗОРВАТЬ ПОРОЧНЫЙ КРУГ?»; стихи «НЕ КУРИТЬ!» (В. Бондаренко).

Тема 21. СТОП, ОТРАВА!

Как противостоять отрицательному давлению.

Как можно сказать «нет» не обидев своих знакомых, друзей, родных.

Различные способы сказать «нет» отраве. Игра «Нет, уважаемый сударь!»

Высказывания и афоризмы. Что такое настоящие мужчины?

Вопросы и задания:

1. Вместе с родителями сегодня вечером устройте мозговой штурм и придумайте как можно больше способов отказа от легальной отравы.
2. Нарисуй рисунки со словами, которые вам хотелось бы видеть на пачке сигарет, на бутылке пива и шампанского.

Основные понятия темы:

- * отравы
- * ловушка
- * приманка

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «АЛКОГОЛЬ ОПАСЕН ДЛЯ ОБЩЕСТВА - ЭТО ПОНИМАЮТ ДАЖЕ ПОРОСЯТА» (В.Г. Жданов); Рассказ «СТАРЧЕСКОЕ» (А. Аверченко)

Тема 22
«МИФЫ И ЦЕННОСТИ»

Что есть мифы, а, что есть реальности.

Отличия правдивого представления о проблеме наркотизма от ложного;
Как сказать табаку, алкоголю и другим наркотикам слово «НЕТ».

Творческие задания:

1. Вспомните героев мультфильмов, которые сосут табачную соску и пьют вино или пиво?
2. Составьте рассказ о своём друге (подруге). Почему вы дружите? За что вы больше всего цените друг друга?

Вопросы:

1. В чём заключается опасность употребления алкоголя?
2. Как вы поняли стихотворение поэта Анатолия Гракова? Обсудите его вместе со своими родителями.
3. Что бы вы предложили, чтобы у нас в стране не было алкогольной беды?

Основные понятия:

- Миф.
- Правда.
- Ценность.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Дар Алкогольды» (Сказка)

Тема 23.

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ?

Как научиться понимать непреклонную позицию родителей.

Как лучше предупреждать конфликты дома. Несколько правил, как выходить из конфликта.

Что такое компромисс. Как правильно выражать свои обиды.

Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Были у тебя конфликты с родителями и как ты выходил из неприятной ситуации?
2. Что нового ты узнал из сегодняшнего занятия?
3. Подумай, что в твоих силах реально изменить в себе в лучшую сторону?

Основные понятия темы:

- * конфликт
- * компромисс
- * ссора
- * спор

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Два монаха» (Притча); КУРС ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКА (Снайдер Ди)

Тема 24.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Все о безопасном поведении на улице.

О вреде жевательной резинки. Информация о вредных продуктах.

Некоторые правила культуры речи. Доброта и ее место в жизни.

Пословицы и поговорки. Узелки на память. Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Проведи беседу со своими друзьями, младшими братьями и сестрами о вредных и полезных продуктах.
2. Проведи игру: отмечай красным флажком свои добрые дела и поступки. Наблюдай, как будет с каждым днем увеличиваться число красных флажков. Значит, с пользой живешь на этом свете, значит ты нужен людям.

Основные понятия темы:

- * мат
- * ябеда

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Полезна ли самая вкусная защита от кариеса?»

Тема 25

ЗАКОН ТЕБЯ ЗАЩИЩАЕТ

Что такое дисциплина? Некоторые статьи Уголовного кодекса России.

Когда наступает уголовная ответственность за некоторые виды преступлений?

Как правильно себя вести, если вдруг тебя остановил на улице или в общественном месте милиционер.

Это интересно и важно знать.

Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Проанализируй, к чему могут привести следующие «Ошибки молодости»:
2. Подумай и дай определение «хорошего поступка».
3. Перечисли свои хорошие поступки за прошедший месяц.
4. Назови привычки, которые тебе надоели и ты хотел(а) бы от них избавиться.
5. Назови качества, которые ты хотел(а) воспитать в себе.

Основные понятия темы:

- * дисциплина
- * Уголовный кодекс
- * порядок

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Почему человек от алкоголя дуреет?»
(В.Г. ЖДАНОВ)

Тема 26.

ТЕЛЕВИЗОР И КОМПЬЮТЕР

Хорошие и плохие стороны просмотра телепередач.

Проблемы, которые могут возникнуть у тебя, если будешь играть в американские игры на компьютере.

Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Попробуй проанализировать сегодняшние вечерние телепередачи с 17.00 до 19.00. Выясни, сколько раз там будут курить, пить алкоголь, стрелять, грубить. Обсуди результаты со своими родителями

Основные понятия темы:

- * гармония
- * истерия
- * гебефрения

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «ПРИЗНАКИ МУЗЫКИ И ТАНЦЕВ, РАЗРУШАЮЩИХ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»; статья о значении танцев для психического здоровья

Тема 27.

НАСИЛИЕ И РЕКЛАМА НА ТЕЛЕЭКРАНЕ

Какой вред может принести тебе телевизор. Зомбирование, развращение, склонение к насилию через телевизионные передачи. Секреты телекодирования.

Вред от игр в «ужастики» на компьютере.

Страхи не всегда безобидны- они источники неврозов.

Вопросы и задания:

1. Есть ли у тебя знакомые, кто очень много смотрят телевизор?
2. Используешь ли ты сам компьютерные игры?
4. Какие заболевания может получить человек, увлекающийся телевизором и компьютерными играми?
5. Что бы ты противопоставил увлечению некоторых ребят компьютерными играми?

Основные понятия темы:

- * 25 кадр
- * насилие
- * развращение
- * зомбирование

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «КАК ТЕЛЕВИДЕНИЕ ВЫЖИГАЕТ МОЗГОВОЕ ВЕЩЕСТВО»(Академик В.Барабаш)

Тема 28.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Основные правила питания. Об особенностях питания при болезнях.

Что полезно и, что вредно для организма?

Кухня – святое место в доме.

Пословицы и поговорки. УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ. ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВЛАГА (роль воды).

Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Как правильно питаться?
2. Какие советы по организации правильного питания ты усвоил?
3. Почему за едой нельзя ссориться и выяснять отношения?
4. Какие пословицы и поговорки тебе запомнились? О чем они?

5. Составь меню для вашей семьи на весь день с учетом полученных рекомендаций.

Основные понятия темы:

- * правильное питание
- * вегетарианское питание
- * диета

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ:

Тема 29. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ РОСТОМ

Что же мешает твоему росту? Что помогает росту человека? Источники витаминов.

Умей управлять своим ростом! Что помогает растягиванию тела? Народные средства для увеличения роста.

Научишь рассчитывать свой рост к 20 годам.

Афоризмы и высказывания

Практическое задание: *«Прогноз роста к возрасту 20 лет. Специальные упражнения для роста», расчет роста по росту родителей (по формуле Каркуса).*

Вопросы и задания:

1. Что, на твой взгляд, мешает твоему росту?
2. Как ты стараешься развивать свой рост?
3. Спрогнозируй свой рост к 20 годам.

Основные понятия темы:

- * щитовидная железа
- * гормон роста
- * гипофиз

Тема 30. КАК СБЕРЕЧЬ ЗЕНИЦУ ОКА?

Глаза - бесценный дар природы. Причины ухудшения зрения. Чем опасны табак, алкоголь и другие наркотики для зрения?

Как сохранить и улучшить зрение? Как правильно смотреть телевизор?

Как правильно читать?

Компьютер и зрение?

Дыхательные упражнения для профилактики ухудшения зрения.

Приемы расслабления глаз (пальминг). Специальные комплексы упражнений по сохранению зрения.

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ для профилактики нарушения зрения.

Афоризмы и высказывания.

Вопросы и задания:

1. Каковы причины ухудшения зрения?
2. Что может помочь сохранить зрение?
3. Включи в свой режим дня упражнения по улучшению зрения.
4. Напиши сочинение-обещание своим глазам, как ты будешь заботиться о них, чтобы они тебе отлично и долго служили.

Основные понятия темы:

- близорукость
- дальнозоркость
- астигматизм
- косоглазие
- нистагм
- релаксация, аутогенная тренировка зрения

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Кто придумал очки. Полезны ли они?»

Тема 31. СПИД. КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ.

Что такое СПИД, ВИЧ-инфекция? Симптомы, характерные для больного СПИДом. Болезни, сопутствующие СПИДу.

Историческая хронология:

- Ситуация по ВИЧ-инфекции в мире:
- Ситуация по ВИЧ-инфекции в России.

Как правильно уберечь себя от болезни?

Высказывания и афоризмы

Вопросы и задания:

1. Что бы ты почувствовал, узнав, что один из твоих знакомых инфицирован вирусом, вызывающим СПИД?
2. Как ты считаешь, следует ли всем пройти тест, на предмет обнаружения ВИЧ-инфекции?
3. Следует ли разрешать людям, больным СПИДом оставаться там, где они работают?
4. Что, на твой взгляд, самое главное в профилактике ВИЧ/СПИДа?
5. Вместе с родителями поговори о проблеме СПИДа и о его профилактике.

Основные понятия темы:

- * ВИЧ
- * ВИЧ - инфекция
- * СПИД

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: отрывок романа Чингиза Айтматова «И дольше века длится день»

Тема 32

ТВОЙ ДОМ – ТВОЯ КРЕПОСТЬ

Твой дом – жильё, семья, люди живущие вместе, их хозяйство. Что делает твой дом здоровым и уютным?

ВОЗДУХ в помещении. Оцени значение свежего воздуха. Значение уборки своей квартиры.

ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ и здоровье членов семьи, если не соблюдать гигиенические требования по уходу за ними.

ДЕТСКАЯ КОМНАТА и требования к ней. Твоя роль в уборке квартиры.

Афоризмы, высказывания.

Вопросы и задания:

1. Как ты соблюдаешь гигиену своего жилища?
2. Какие у тебя есть домашние животные? Как ты за ними ухаживаешь?

Основные понятия темы:

* твой дом.

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «Помощница» (рассказ); «БАЛЛАДА О СКАЗОЧНОМ СНЕ»

Тема 33.

ХОРОШИЕ И ДУРНЫЕ ПОСТУПКИ

Что такое хорошо, а что такое плохо? Какие поступки бывают? Какие поступки считаются плохими? Как быть, если у тебя постоянно возникает желание совершать плохие поступки?

Почему употребление, табака, алкоголя и других наркотиков – это плохой поступок?

Для чего наказывают за плохие поступки? Почему награждают за хорошие поступки?

Что такое прощение? Что значит «человека простили»? Для чего необходимы раскаяние и прощение?

Высказывания и афоризмы.

Вопросы и задания:

1. В чем коренное отличие дурных поступков от хороших?
2. Выучи наизусть стихотворение Горбунова - Посадова И.И.

Основные понятия темы:

* поступок

* поведение

- * раскаяние
- * прощение

ДОМАШНЕЕ ЧТЕНИЕ: «РАЙ В ДЕТСТВЕ ОБЕРНУЛСЯ ДЛЯ НАС АДОМ В МОЛОДОСТИ»

Тема 34.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Выходное анкетирование учащихся.

Подведение итогов изучения «Уроков культуры здоровья».

Изучение Гимна СБНТ (Союз борьбы за народную трезвость) М. Козловского.

Основные понятия темы:

- * трезвость
- * трезвенник
- * трезвая жизнь
- * принцип оптимализма

Домашнее задание:

Предложи своим родителям ответить на «Родительскую анкету».

ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

*Программа курса
для учащихся 7-9 классов*

«Уроки культуры здоровья»

За здоровый образ жизни. Программа курса для учащихся 7-9 классов. М., 2006. 50 с.

Программа представляет собой развернутую схему курса «Уроки культуры здоровья» для учащихся 7-9 классов основных и средних общеобразовательных школ в качестве факультативного курса.

Пояснительная записка

Цель курса:

- формирование представления о проблемах зависимости здоровья человека от образа жизни;
- Изучение причин и вреда табакокурения, наркомании и алкоголизма в подростковом возрасте и их профилактика.

Задачи курса:

- Изучить этические основы поведения человека;
- обеспечить учащихся достоверной информацией о факторах, влияющих на здоровье человека;
- Развивать умения самостоятельно работать с различными источниками информации и использовать полученные знания на практике;
- подвести учащихся к осознанию негативного влияния вредных привычек на здоровье человека;
- формировать активную социальную позицию учащихся за ведение здорового образа жизни и его пропаганду.

Пособие можно использовать в процессе учебной деятельности, а также во внеклассной и внешкольной работе, для проведения классных часов, факультативных занятий, родительских собраний, педагогического всеобуча, летнего оздоровительного отдыха.

Актуальность данного курса состоит в том, что учащиеся должны понимать, что здоровье человека – дело рук каждого.

Систематичность содержания обеспечивается логикой развертывания учебного содержания, являющегося продолжением подобного курса в основной школе. Основными принципами программы являются не только систематичность и преемственность, но также и концентричность изложения материала: сходные темы курса основной школы расширяются и углубляются в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Практическая направленность содержания – содержание обеспечивает грамотное отношение к своему здоровью и окружающих.

Программа предназначена для учащихся 7-9 классов. Структура программы соответствует содержанию: курс рассчитан на трехгодичное обучение (102 часа) исходя из расчета 1 часа в неделю.

Программа предполагает блочный принцип организации учебного материала. 7класс и начало 8 класса:

первый блок изучает вопросы зависимости физического здоровья человека от разрушающего действия табака;

второй блок - 8 класс разбираются вопросы о действии алкоголя на организм человека и социальные беды, связанные с ним;

третий блок- 9 класс изучает вопросы по токсико-и –наркомании и отношении закона к ним.

В зависимости от специфики содержания, материал внутри блоков может организовываться по линейно – хронологическому (например: история наркотизма) или проблемно-тематическому принципу (Алкоголь, наркомания и общество; Наркомания и закон).

Общими принципами отбора содержания материала программы являются:

- актуальность;
 - научность;
 - доступность;
 - наглядность;
 - обеспечение мотивации;
 - целостность;
 - практическая направленность;
 - прослеживание внутрикурсовых и межпредметных связей;
 - реалистичность с точки зрения возможности усвоения основного материала
- программа реализуется за 68 часов занятий.

Критерии отбора учебного материала соответствуют целям и задачам программы. Программа опирается на имеющиеся знания учащихся, сформированные на уроках естественных и гуманитарных дисциплин, факультативных занятиях по программе «За здоровый образ жизни» для основной школы.

В программе предусмотрена возможность более глубокого изучения отдельных тем курса, имеющих наибольшее значение для достижения целей курса в формировании здорового образа жизни учащихся.

Программа рассчитана на возрастные особенности учащихся – 13-16 лет (7-9 классы), учитываются потребности и интересы учащихся среднего звена средней школы, а также их возрастные психологические и познавательные возможности.

В основе учебной деятельности предполагаются – лекции, но в активной форме в виде бесед, дискуссий, дебатов; творческие задания; практические работы, анкетирования, ОДИ, постановки спектаклей, пропагандистская и исследовательская деятельность и др.

Тематическое планирование. 7 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
ЧАСТЬ I. Здоровый дух и здоровое тело		
1	Здравствуйте!	3
2	Здоровое питание	4
4	Физическое здоровье	6
5	Я люблю	3
6	История Серого Джина	6
7	Разрушающее действие табака на человека	7
8	Кратковременные и длительные последствия курения	5
9	Итоговое занятие	1
Всего:		34

Тематическое планирование. 8 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
10	"Да здравствует чистый воздух!"	5
11	Еще раз о табачном обмане	4
12	Законодательство и табачная реклама	8

ЧАСТЬ II. Алкоголь. Убийца №1.

13	Невидимый фронт. История алкоголизации России и история трезвеннических движений	4
14	Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия и как они влияют на здоровье человека	6
15	Формирование алкогольной зависимости	3
16	Социальные беды	4
17	Итоговое занятие	1
Всего:		34

Тематическое планирование. 9 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
Часть III. НАРКОТИКИ. Враги в образе друга		
Что такое наркотики и наркомания?		
18	История наркотизма	5
19	Токсикомания	7
20		6

	Развитие зависимости	
21		7
	Наркотики и закон	
22		8
	Итоговое занятие	
23		1
	Всего:	34

Учебно-тематическое планирование (почасовое)

7 класс. 34 часа

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
	Здравствуйте!	3
1	Концепция культуры здоровья. Аспекты культуры здоровья: физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный. Знакомство с понятием "здоровый образ жизни".	1
2	Основные аспекты ЗОЖ. Отношение к ЗОЖ Всемирной организации здравоохранения.	1
3	Характеристика культуры здоровья (жизнь со знаком "+") и болезни (жизнь со знаком "-") Практическое задание: Выбери для себя те качества жизни, которые тебя больше устраивают. Попробуй дать этому выбору самооценку.	1
	Здоровое питание	4
4	Физические часы питания. Здоровая и полезная пища. Сочетание пищевых продуктов. Пища, которую следует избегать. Азбучные истины "правопитания" (рационального питания).	1
5	Немного знаний о сыроедении, голодании, вегетарианстве и полезных соках. Сыроедение и его преимущество. Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (в граммах).	1
6	Что мы едим? Минеральные вещества, витамины в нашем питании. Важнейшие источники витаминов в продуктах питания.	1
7	Практическая работа: Сколько энергии вы расходуете, столько вы и должны получать с пищей?	1

Определите потребность в калорийности суточного рациона.

	Физическое здоровье	6
8	Физическое развитие и полноценный человек. Массовая физическая культура -основа культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха.	1
9	Биохимические, физиологические и психологические резервы человека. Резервные возможности человека.	1
10	Закаливание. Как правильно дышать? Основные типы дыхания. Гармонично-полное дыхание.	1
11	Глаз – это окно человека в мир. Кожа - орган защиты. Как предупредить кариес.	1
12	Противотравматизм при дорожно-транспортных происшествиях, падениях, ожогах, отравлениях, утоплениях, травмах в результате опасных игр и конструирования, ранениях колющими предметами.	1
13	Основные меры предотвращения травм, профилактики проблем со зрением, зубами, кожей, дыханием.	1
	Я люблю	3
14	Что такое любовь? Лев Николаевич Толстой о значимости любви к людям.	1
15	Осознание значимости любви и уважения к людям. <i>Творческое задание I-IV.</i>	1
16	Две модели состояния влюбленности. <i>Творческое задание V-IX</i>	1
	История Серого Джина	5
17	История развития никотинизма в мире. История приобщения европейцев к курению.	1
18	Аксессуары для хранения табака. Религия против курения.	1
19	Позиция правительств Европы по отношению к табакокурению.	1
20	Вред никотина и как против него боролись в разных странах Земли.	1
21	Антитабачная политика СССР и России в XX веке. О	1

сложностях преодоления табачной беды.

	Разрушающее действие табака на человека	7
22	Состав табачного дыма и о влиянии его на организм человека. Влияние никотина на организм человека.	1
23	Механизм влияния табакоотравления на органы дыхания. Физико-химические основы этого травления.	1
24	Социальная зависимость от курения. психологическая зависимость от табака.	1
25	Канцерогенные вещества в табачном дыме. Коканцерогены - непосредственные возбудители раковых заболеваний.	1
26-27	Примеры классических заболеваний от курения: гипертоническая болезнь, хронический бронхит, эмфизема легких, раковые заболевания.	1
28	Печальные факты и статистика.	1
	Кратковременные и длительные последствия курения	5
29	Узнай еще о вредных последствиях курения. Основные отрицательные последствия курения.	1
30	Знакомство с новыми терминами: абсурдизм; абсурдист; веритист. Заблуждения табачников.	1
31	Рыночная Конвенция контроля над табаком. Основные принципы Конвенции.	1
32	Игра "Плюсы и минусы" по содержанию конвекции	1
33	Статистика о табакокурении.	1
	Итоговое занятие	1
34	Итоговое занятие « Что нового я узнал о табаке и его действии»	1

Учебно-тематическое планирование (почасовое)

8 класс. 34 часа

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
	<i>"Да здравствует чистый воздух!"</i>	<i>5</i>

1	Сведения о так называемом табачном энергетическом вампиризме. Стадии никотинизма.	1
2	Демонстрация опыта: «Физиологические последствия курения и влияние табачной смолы на живую ткань». Сделай ВЫВОДЫ ИЗ НАБЛЮДЕНИЙ.	1
3	Практическая работа: <i>ПРОДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:</i> Потрите ватным шариком стебель нескольких растений. Посмотрите, что произошло с растениями.	1
4	Освоение методики тестирования своих друзей и родных.	1
5	Статистика о табакоотравлении. Работа с таблицей «Токсичность табака»	1
	Еще раз о табачном обмане	4
6	Глубокое осознание понятия "ранняя профилактика курения". Наркотизм и курение.	1
7	Курение - главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека. Осмысливание проблемы, связанные с прокурительной запрограммированностью.	1
8	Знакомство с новой наукой – гортоновикой. Что такое привычное курение? Как развивается привыкание к курению?	1
9	Информация для размышлений.	1
	<u>Задания и упражнения:</u> Напишите сочинение по одной из предложенных тем.	
	Законодательство и табачная реклама	8
10	Факты о курении в России и других странах. Распространенность курения, в т. ч. ежедневного, среди выпускников общеобразовательных школ крупных городов РФ (в %). Проанализировать данные.	1
11	Законодательные меры против табака, предпринимаемые правительством России в последнее время. Распространение курения среди взрослого населения в различных регионах мира.	1
12	Основные рекламные приемы. Распознай ложные приемы рекламы табачников. Найди	1

пути рекламы здорового образа жизни.

Творческое задание: Давайте на примере рекламы курения попробуем создать вариант "антирекламы".

- | | | |
|-------|---|---|
| 13 | Практическое задание №1:

1. Дайте каждой из групп собрать 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 |
| 14-15 | Практическое задание №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". | 2 |
| 16 | Практическое задание №3:

Разработайте правдивую контррекламу сигарет. | 1 |

ЧАСТЬ II. Алкоголь. Убийца №1.

- | | | |
|---|--|---|
| Невидимый фронт. История
алкоголизации России и история
трезвенческих движений | | 4 |
| 17 | Осознание ценностей истории в вопросах питания и трезвения. Периоды движения за здоровый и трезвый образ жизни в истории нашего Отечества. | 1 |
| 18 | Представление о современном этапе формирования здоровой и трезвой личности | 1 |
| 19-20 | Вспомним и расширим знания о терминах: | 2 |

	алкоголь, алкогольное опьянение, алкогольные изделия, алкоголизм, алкоголизм, алкоголик, абсолютный спирт, абсурдизм, абсурдист, алкоголепийца.	
Информация к размышлению. Ее обсуждение.	Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия и как они влияют на здоровье человека	6
21	Основные алкогольные изделия. Пиво, вино, крепкие алкогольные изделия.	1
22	Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему	1
23	Влияние алкоголя на мозг человека	1
24	Влияние алкоголя на пищеварительную систему и половую системы человека	1
25	Тест. АЛКОГОЛЬ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Обсуждение	1
26	Информация к размышлению. Ее обсуждение.	1
	Формирование алкогольной зависимости	3
27	Формирование алкогольной запрограммированности	1
28	Алкогольная привычка и пьянство	1
29	Потребность в алкоголе и алкоголизм. Изменения личности алкоголика	1
	Социальные беды	4
30	Углубление понимания понятий "опьяняющие вещества" и "опьянение". Расширение своих знаний о влиянии алкоголя на женщин, детей и преступления.	1
31	Как можно решать вопросы наркотизма и формирования здорового образа жизни с людьми, наделенными властными полномочиями.	1
32	ОДИ: заседание городского собрания – чрезвычайная сессия – на котором вырабатывается "позиция" нашего города по отношению к алкоголю.	1

33	Информация для размышлений. Диспут « За и против»	1
Итоговое занятие		1
34	Урок-семинар «Алкоголизму – нет!»	1

Учебно-тематическое планирование (почасовое)

9 класс. 34 часа

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
Часть III. НАРКОТИКИ. Враги в образе друга		
	Что такое наркотики и наркомания?	5
1	Что такое "наркотики"? Наркотики легальные и нелегальные. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ подростками.	1
2	Этапы приобщения к наркотикам. Модели наркотизма.	1
3-4	Последствия наркотизма: галлюцинация; деградация; деменция; депрессия; иллюзия; интоксикация; суицид.	2
5	Информация для размышлений. Творческое задание №1.	1
История наркотизма		7
6	Знакомство с историческими вехами хождения наркотиков по миру.	1
7-9	Различные конвенции мировых организаций в отношении наркотиков: Единая конвенция о наркотических средствах 1961 г.; Комиссия ООН по наркотическим средствам; Конвенция ООН по борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.; Конвенция о психотропных веществах 1971 г.	3
10	Коварная роль алкоголя и других наркотиков в	1

решении тех или иных политических вопросов.
Исторический экскурс.

11	Мониторинг наркотической ситуации. Отмывание наркоденег. Стратегия сдерживания.	1
12	Управление Европола по наркотикам. Информация для размышлений.	1
	Токсикомания	6
13	Летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Аналоги наркотических средств и психотропных веществ, вещества сильнодействующие	1
14	Механизм действия ЛВНД на подростковый организм. Признаки опьянения ЛВНД.	1
15	Три стадии отравления. Последствия действия ЛВНД. Результаты действия ЛВНД.	1
16	Почему люди становятся токсикоманами? Группа риска наркотизации.	1
17	Как помочь самому себе, если вы сами пристрастились к "нюхачеству"? Определи свое отношение к токсикантам.	1
18	Информация к размышлению.	1
	Развитие зависимости	7
19	Механизм приобщения к токсическим веществам (из писем стершекласников). Этапы приобщения к употреблению наркотиков.	1
20	Кто виноват в том, что дети употребляют наркотики? Наиболее распространенные пути получения денег для покупки зелья.	1
21	Конкурс на лучшее стихотворение и песню.	1
22-23	Сочинение , как средство профилактики наркотизма. Написание сочинений по заданным темам.	2
24	Информация для размышления.	1
25	Диспут на тему: "Что я знаю про наркотики и, почему никогда не буду их применять".	1
	Наркотики и закон	8
26	Изготовление наркотических средств. Приобретение наркотиков. Пересылка. Переработка наркотиков. Перевозка и сбыт. Склонение к потреблению	1

	наркотиков.	
27	Анализ законодательства зарубежных стран, касающегося наркотиков.	1
28	Законодательство по Российской Федерации. Ст. 40 Закона "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 8 января 1998 года.	1
29	Новый Уголовный кодекс Российской Федерации от 1 января 1997 года: Глава 25 УК РФ "Преступления против здоровья населения и общественной нравственности": Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств либо психотропных веществ	1
30	Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.	1
31	Глава 10 "Назначение наказания" и 15 "Принудительные меры медицинского характера" Уголовного кодекса РФ о принудительном лечении наркоманов.	1
32	Постараемся ответить на вопрос: <i>"Что можете сделать вы, чтобы наркотики не употреблялись в вашей школе?"</i> или <i>"Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?"</i> (обмен мнениями)	1
33	"Мозговой штурм" с записью на листе бумаги вариантов ответов на предложенные вопросы.	1
	Итоговое занятие	1
34	Постановка спектакля «НАРКОМАНИЯ - НАЦИОНАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ» (спектакль-дискуссия).	1

Содержание курса:

ЧАСТЬ I. Здоровый дух и здоровое тело

Тема 1. Здравствуйте!

Концепция культуры здоровья. Аспекты культуры здоровья: физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный. Знакомство с понятием "здоровый образ жизни".

Основные аспекты ЗОЖ. Отношение к ЗОЖ Всемирной организации здравоохранения.

Характеристика культуры здоровья (жизнь со знаком "+") и болезни (жизнь со знаком "-")

Практическое задание: Выбери для себя те качества жизни, которые тебя больше устраивают. Попробуй дать этому выбору самооценку.

Задания и упражнения:

1. Устно дай определения понятиям: *культура здоровья, трезвость, идеал, ценность.*
2. Выпиши в тетрадь те качества жизни, которые тебя больше всего устраивают.
3. Выпиши в тетрадь те греховные страсти, которые тебя наиболее печаливают.
4. Выбери основные аналитические аспекты культуры здоровья, которые, по твоему убеждению, поведут наше общество вперед.

Памятка российскому долгожителю

Знать основные понятия темы: личность; нравственность; трезвость; здоровый образ жизни; стойкость; идеалы; ценности.

Домашнее чтение: Раздумья академика Н.М. Амосова о здоровье; Раздумья академика Ф.Г. Углова о здоровье; "Здравствуйте, вам говорю!" П.К. Иванов

Литература

1. Алиев Х. М. Ключ к себе: этюды о саморегуляции. М.: Мол. гвардия, 1990.
2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. – Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 1989.
3. Бережков Л. Ф., Ананьева Н. А., Ямпольская Ю. А. Медицинские наблюдения за состоянием здоровья школьников. Руководство для врачей школ. М.: Медицина, 1983, с. 41-87.
4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. 3-е изд. Ростов н/Д.; изд-во Ростовск. ун-та, 1990.
6. Крылов Д.Н. Критические периоды формирования личности. / Здоровье, развитие, личность. - М.: Медицина, 1990, с. 210-221.
7. Крылов Д.Н., Кулакова Т. П. Нервно-психическое здоровье и задачи психогигиены детства. Гигиенические аспекты охраны здоровья детей и подростков. М., 1984, с.173-183.
8. Кючарьянц В. Тревога: Новая проблема в зеркале психики // Московские новости.

1987. 17 мая.
9. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: "Знание" РСФСР, 1982, 40 с.
 10. Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: книга для учителя. М.: Просвещение, 1987.
 11. Навакатикян А. О., Ковалева А. И. Здоровье и работоспособность при умственном труде. - Киев: Здоровье, 1989.
 12. Петленко В. П. Основные методологические проблемы теории медицины. - Л.: Медицина, 1982.
 13. Петленко В. П. Философские вопросы теории патологии. - Л.: Медицина, книга 1, 1968; книга 2, 1971.
 14. Петленко В. П., Сержантов В.Ф. Проблема человека в теории медицины. - Киев: Здоровье, 1984, с. 192-194.
 15. Петленко В.П., Спивак Л.И. Философия и психосоматическая проблема медицины // Военно-медицинский журнал. 1984. №9. С. 11-16.
 16. Петленко В.П., Струков А.И., Хмельницкий О.К. Детерминизм и теория причинности в патологии. М.: Медицина, 1977, с. 42-201.
 17. Петленко В.П., Струков А.И., Хмельницкий О.К. Детерминационная концепция болезней человека. // Архив патологии. 1984. №11. С. 3-8.
 18. Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Философия медицины. Киев: Здоровье, 1981, с. 223-224.
 19. Попова А.И. Укреплять здоровье. // Начальная школа. 1990. № 6. С. 89-92.
 20. Сердюковская Г.Н., Кляйнпетер У. Охрана здоровья детей и подростков - важная социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. М.: Медицина, 1990, с. 14-26.

Тема 2. Здоровое питание

Физические часы питания. Здоровая и полезная пища. Сочетание пищевых продуктов. Пища, которую следует избегать. Азбучные истины "правопитания" (рационального питания).

Немного знаний о сыроедении, голодании, вегетарианстве и полезных соках.

Сыроедение и его преимущество. Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (в граммах) .

Что мы едим? Минеральные вещества, витамины в нашем питании. Важнейшие источники витаминов в продуктах питания.

Практическая работа: Сколько энергии вы расходуете, столько вы и должны получать с пищей?

Определите потребность в калорийности суточного рациона, используя табл. 1.

Примерный расход энергии на различные виды деятельности^{1*} и табл. 2.

Физиологические нормы суточной потребности школьников в пищевых веществах (г) и калорийности рациона (ккал)

Вопросы и задания:

1. Какие витамины ты знаешь?
2. Что называют кладовой жизни?

3. Какую пищу следует избегать в своей жизни?

4. Чем полезно сыроедение?

Знать основные понятия : Рациональное питание; Здоровое питание

Домашнее чтение: Диета Доктора Брэгга; Взгляд на питание Арнольда Шварценеггера; Народные рекомендации и советы

Литература

1. Авдулина А.С. Жизнь без лекарств. М.: Медицина, 1965.
2. Айванхов А.М. Законы космической морали. М.: Физкультура и спорт. 1993.
3. Акулова Л.Г. Вегетарианские блюда / Жизнь без лекарств. СПб.: Гиппократ, 1996, с. 418-421.
4. Александров Б.В. В мире целебных трав. М., 1966.
5. Алексеенко И.П. Очерки китайской медицины. Киев, 1985.
6. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: Петрополис, 1992.
9. Армстронг Д. Живая вода. Зарубежные методы лечения. СПб.: АО "Спикс". 1991.
10. Болотов Б.В. Спаси себя сам. М., 1992.
11. Бреннен Б.Э. Руки света. СПб.: Общество ведической культуры, 1992.
12. Брэгг П. Чудо голодания. М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Вендеровская С. 100 минут красоты и здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Войтович Г.А. Исцели самого себя. Минск: Беларусь, 1988.
15. Ганушкова И., Шмоник П. Худей с помощью движений. М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Гарбузов В.И. Древние и новые каноны медицины. СПб.: ОВК, 1992.
17. Генкова Л.Л., Славкой Н.Б. Почему это опасно. М.: Просвещение, 1989.
18. Гурвич М. Как быть здоровым. М.: Физкультура и спорт, 1991.
19. Джарвис Д. Мед и другие естественные продукты. М.: Медицина, 1990.
20. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. М.: Медицина, 1987.
21. Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения – целители. Киев: Наукова думка, 1988.
22. Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Плодовые и ягодные растения - целители. Киев: Наукова думка, 1992.
23. Дубров А.П. Лунные ритмы человека. М.: Медицина, 1990.
24. Жохов В.Н., Жохова Е.В. 150 рецептов народной медицины. М.: Медицина, 1990.
25. Зубков А.Н. Йога - путь к здоровью. М.: Физкультура и спорт, 1991.
26. Каневская Л.Я. Питание школьника. М.: Медицина, 1989.
27. Кудашева В.А. Чудесная диета. М.: Просвещение. 1996.
28. Куши М. Воздействие питания на здоровье / Целительное питание. СПб, 1993, с. 117-317.
29. Лавров Ю.А. Напитки здоровья. Киев: Техника, 1989.
30. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. М.: Медицина, 1988.
31. Латенков В.П., Губина Г.Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
32. Лебедев Н.Н. Биоритмы пищеварительной системы. М.: Медицина, 1987.
33. Леви. В.Л. Искусство быть собой. М.: Эврика, 1973.
34. Левинсон М.Ю., Левинсон М.И. Целительство. М.: Аверс, 1993.

35. Лунгквист Арне. Питание для спортсменов. СПб, 1995.
36. Максимова Т.А. Хранить и возделывать рай. СПб.: Светоч, 1989.
37. Малахов Г.П. Целительные силы. Том 1-4. СПб., 1992-1996.
38. Мерод А. Спорт и питание. СПб, 1992.
39. Микулин А.А. Активное долголетие. М.: Физкультура и спорт, 1977.
40. Морозов Н.Ф. Законы природы и здоровье человека. М.: Прометей, 1992.
41. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Голодание ради здоровья. М.: Медицина, 1992.
42. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые и полезные истины. М.: Физкультура и спорт, 1985.
43. Резник С.И. Диета в стиле обезьяны... // Целительные силы. 1996. № 10. С. 38-30.
44. Рейли К. Загрязнения пищевых продуктов. М.: Мир, 1985.
45. Розенцвейг С. Красота и здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1985.
46. Сель Ж. Питание и микробиотический образ жизни / Целительное питание. СПб. 1993. С. 317-342.
47. Семенов В.С. Современная вегетарианская кухня. Киев: Здоровье, 1986.
48. Ставицкий Ю.П. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болен и какие у тебя мысли / Целительное питание. СПб. 1993. С. 6-27.
49. Сухарев А.Г. Режим дня - залог здоровья. М.: Медицина, 1988.
50. Уоркер Н.В. Лечение сырыми соками. М.; 1992.
51. Успенский В.М. Продукты пчеловодства / Жизнь без лекарств. СПб.: Гиппократ, 1996, с. 93-105.
52. Хей Л. Как исцелить свою жизнь. М.: Кокон, 1991.
53. Химический состав пищевых продуктов. М.: Химия, 1987.
54. Шелтон Г. Голодание спасет вашу жизнь. М., 1993.
55. Шелтон Г. Ортотрофия. Основы правильного питания. М.: Молодая гвардия, 1992.
56. Щедрунов В.В. Рациональное и лечебное питание / Жизнь без лекарств. СПб.: Гиппократ, 1996, с. 221-243.
57. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. М.: Экономика, 1990.
58. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, 1985.

Тема 3.Физическое здоровье

Физическое развитие и полноценный человек. Массовая физическая культура -основа культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха.

Биохимические, физиологические и психологические резервы человека. Резервные возможности человека. Закаливание. Как правильно дышать? Основные типы дыхания. Гармонично-полное дыхание.

Глаз – это окно человека в мир. Кожа - орган защиты. Как предупредить кариес.

Противотравматизм при дорожно-транспортных происшествиях, падениях, ожогах, отравлениях, утоплениях, травмах в результате опасных игр и конструирования, ранениях колющими предметами.

Основные меры предотвращения травм, профилактики проблем со зрением, зубами, кожей, дыханием.

Вопросы и задания:

1. Какие три истины существуют в оздоровлении человека?
2. Назовите три эшелона резервных возможностей человека?

3. Опишите, как правильно проводить закаливание организма.

Знать основные понятия: Биохимические, физиологические и психологические резервы человека; закаливание

Домашнее чтение: Эксперимент длиною в целую жизнь: П. К. Иванов

Литература

1. Агаджанян Н., Катков А. Резервы нашего организма. М., 1982.
2. Айрапетов С.Г. Здоровье, эмоции, красота. М., 1977.
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М., 1978.
4. Апарин В.Е. Физкультура для среднего и пожилого возраста. М., 1968.
5. Берман Э.Р. Общеразвивающие упражнения. М., 1967.
6. Бирюков А.А. Баня и массаж. Мн., 1989.
7. Букалов М.М., Янанис С.В. Гигиеническая гимнастика и закаливание. М., 1965.
8. Бураго Л.И. Гимнастика для лиц среднего и пожилого возраста. М., 1973.
9. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М., 1972.
10. Журавлев Е.П. Секреты здоровья. М., 1977.
11. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. М., 1970.
12. Иванченко И. Тайны русского закала. М., 1985.
13. Калгушкин А.Н. Целебный холод воды. М., 1988.
14. Кафанова Л.П., Решетников Г.С. Полнота – твой враг. М., 1975.
15. Кафанова Л.П. Путевка в долголетие. 1975.
16. Косицкая И.П. Искусство быть здоровым. М., 1977.
17. Краймский В.Я. Воздух закаливает и лечит. М., 1973.
18. Кривенков С. Твое здоровье в твоих руках. М., 1973.
19. Кудрявцев В. Физическое совершенство. М., 1974.
20. Кузьмин Н.И. Гармоническое развитие человека. М., 1973.
21. Коколевский Г.М. Гигиена физкультурника. М., 1971.
22. Купер Кеннет. Новая аэробика. М., 1976.
23. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1989.
24. Леви В. Искусство быть собой. М., 1973.
25. Ловицкая И. Упражнения на расслабление мышц. М., 1969.
26. Ловицкая И. Меридиан жизни / Под ред. Круглого М.М. Саратов, 1972.
27. Микулин А.А. Активное долголетие. М., 1977.
28. Мокиенко Н.Н. Родник здоровья. М., 1968.
29. Найдин В.Л. Десять тысяч шагов к здоровью. М., 1978.
30. Найдин В.Л. Наш друг - бег. М., 1976.
31. Пальмова С.А. Бодрость и здоровье. М., 1974.
32. Пилс-Самкова Г. Всегда в хорошей форме. М., 1975.
33. Жбанков Р.Г., Приходченко К.М., Полищук С.А. Закаливание холодом. Мн., 1980.
34. Решетников Г.С. Ваши мышцы. М., 1977.
35. Рубцов А.Т. Уроки общей физической подготовки для женщин. М., 1971.
36. Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. М., 1987.
37. Саркизов-Серазини И.М. Физическая культура в пожилом возрасте. М., 1962.
38. Саркизов-Серазини И.М. Источник жизни. М., 1968.
39. Саркизов-Серазини И.М. Человек должен быть здоровым. М., 1964.
40. Семенов Л.П. Советы тренерам. М., 1980.
41. Смоленский В.М. Внимание: и раз, и два... М., 1974.
42. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. М., 1976.
43. Спиридонов Н.И. Тысяча советов на здоровье. М., 1971.
44. Хамзин Х.Х. Правильная осанка. М., 1972.

45. Шенкман С. Мы – мужчины. М., 1977.
46. Шефер И.В. Эликсир бодрости. М., 1980.

Тема 4. Я люблю

Что такое любовь? Лев Николаевич Толстой о значимости любви к людям. Осознание значимости любви и уважения к людям.

Две модели состояния влюбленности.

Задания и упражнения

I. Опиши (устно или письменно) действия людей, которые хотят показать, что они тебя любят, хорошо к тебе относятся.

II. Подумай и назови, в чем заключается разница между похожими действиями людей, совершаемыми из чувства любви и по другой причине, например, из-за страха или ложного чувства долга и др.

III. Закончи предложения:

Я могу показать, что я люблю себя, тем, что...

Я показываю маме, что люблю ее, тем, что я...

Я могу показывать папе, что забочусь о нем, когда я...

Я хочу, чтобы мой друг (подруга) знал(а), что я забочусь о нем (о ней). Поэтому я...

Я могу показать уважение к взрослым людям тем, что...

Я часто стараюсь придерживать входные двери, потому что...

IV. Христианское понимание любви к людям изложено в Новом Завете Библии. Объясни и попробуй привести свои аргументы "за" или "против" известных постулатов библейского текста.

V. Как бы ты закончил предложение:

"Любовь никогда не перестает..."

(Окончание предложения ты найдешь там же, в тексте Нового Завета).

VI. Докажи своими примерами известное утверждение: *"Любовь творит чудеса!"*

VII. Следующие задания можно объединить словом "Предположим..."

1. Предположим, что ты сможешь получить 1 млн. долларов. Чем ты готов пожертвовать ради него?

2. Предположим, что ты очень нуждаешься в любви и признании со стороны какого-либо человека. Какую цену ты готов за это заплатить, чем пожертвовать?

3. Предположим, что все люди твоего города, твоей страны, всего мира начинают любить друг друга...

VIII. Придумай историю, которая так начинается.

IX. Чем, на твой взгляд, заключается разница между словами "добрый" и "добренький"?

Знать основные понятия: нравственные нормы; доброта; любовь; уважение.

Домашнее чтение: Стихи Роберта Бернса «В полях, под снегом и дождем...»; Сергея Есенина «Заметался пожар голубой...».

Литература:

1. Ананьев Е.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд. ЛГУ, 1959.
2. Андреева Л.С. Социально-философские проблемы пола, брака и семьи. // Вопр. философии. 1980. №2. С. 135-143.
3. Антонов А.И. Социология рождаемости (теоретические и методологические проблемы). М.: Статистика, 1980.
4. Антонов А.Н. Подготовка девочки к материнству. Л., 1929.
5. Бабичев В.В. Нейроэндокринология пола. М.: Наука, 1981.
6. Бельская Г. Откуда берутся плохие жены? // Лит. газета. 1977. №36.
7. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
8. Бернштам Т.А. Девушка-невеста и предбрачная обрядность в Поморье в XIX - начале XX века / Русский народный свадебный обряд. Исследования и материалы. Л.: Наука, 1977. с. 49-71.
9. Братусь Б.С. Аномалия личности. М.: Мысль, 1988.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984.
11. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопр. психол. 1988. №5. С. 27-37.
12. Вишневский А.Г. Воспроизводство населения и общество. М.: Финансы и статистика, 1982.
13. Властовский В.Г. Акселерация роста и развитие детей. М.: Изд. МГУ, 1976.
14. Вундер Н.А. Эндокринология пола. М. Наука, 1980.
15. Геодакян В.А. Роль полов в передаче и преобразовании генетической информации // Проблемы передачи информации. 1965. №1. С. 105-112.
16. Гозман Л.Я. О возможности социально-психологического исследования любви / Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга. Краснодар, 1979, с. 89-97.
17. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. Л.: Наука, 1984.
18. Дзарасова И.В., Медков В.М. Репродуктивное поведение семьи / Семья и дети. Под ред. А.И. Антонова. М: Изд. МГУ, 1982, с. 6-16.
19. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание детей. Л., 1988.
20. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. Л.: Медицина, 1986.
21. Ишлондский Н.Е. Любовь. Общество. Культура. Берлин, 1924.
22. Кон И.С. Дружба. Этико-психологический очерк. М.: Политиздат, 1987.
23. Кон И.С. Половая мораль в свете социологии / Советская педагогика. 1966. №12. С. 64-77.
24. Кон И.С. Психология половых различий // Вопр. психологии. 1981. №2. С. 47-57.
25. Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1982.
26. Кон И.С. Этнография детства. Историографический очерк / Этнография детства. Традиционные формы воспитания детей и подростков у народов Восточной и Юго-Восточной Азии. Под ред. И.С. Кона. М., 1983.
27. Кон И.С. В поисках себя (личность и ее самовоспитание). М.: Политиздат, 1984.
28. Корольков А.А., Петленко В.П. Норма как закономерное явление. / Философские социально-гигиенические аспекты учения о здоровье и болезни. Под ред. Г.И. Царегородцева. М.: Медицина, 1975, с. 22-47.

29. Латышев И.А. Семейная жизнь японцев. М.: Наука, 1985.
30. Леонтьев А.К. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
31. Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины. М.: Медицина, 1982.
32. Любит – не любит. М., 1969.
33. Макаренко А.С. Книга для родителей. Сочинения в 7 томах. М.: Изд. Акад. пед. наук РСФСР, 1957, т. 4.
34. Рюриков Ю.Б. Три влечения. Любовь, ее вчера, сегодня, и завтра. М., 1968.
35. Рюриков Ю.Б. Трудность счастья: любовь и молодая семья. М., 1977.
36. Семенов В.С. Происхождение семьи и брака. М.: Мысль, 1974.
37. Семенов Д.С. Образы брака и любви в молодежных журналах / Молодежь. Образование. Воспитание, профессиональная деятельность. Л.: Наука, 1973. с. 164-170.
38. Тылкина С.П. Беседы о любви. М.: 1962.
39. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. 2 изд. М.: Мысль, 1979.

Тема 5. История Серого Джина

История развития никотинизма в мире. История приобщения европейцев к курению. Аксессуары для хранения табака. Религия против курения. Позиция правительств Европы и России по отношению к табакокурению. Вред никотина и как против него боролись в разных странах Земли. Антитабачная политика СССР и России в XX веке. О сложностях преодоления табачной беды.

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?

Знать основные понятия темы: табак; никотин; никотинизм; табачник; некурящий; противокурильщик.

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

Домашнее чтение: "Химическая война" В. Коровин, врач-субординатор

Литература

1. Герасименко Н. Эпидемия курения в России. // Анти-зомби. 2002. № 22. С. 7.
2. Гринев В.И. Самоизбавление от курения табака. М.-Тула, 1997. – 186 с.
3. Денисов В.Г., Онищенко В.Ф., Скринец А.В. Курение. Здоровье. Работоспособность. К.: Здоров'я, 1986. – 128 с.
4. Довженко А.Р. Здоровье – в вашей воле. К.: О-во "Знание" УССР, 1990. – 64 с.
5. Казьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. М.: Сов. Россия, 1989. – 64 с.
6. Каннингхэм Роб. Дымовая завеса. Канадская табачная война. М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.
7. Кигель Д.Г., Мартынов В.В. Горькая мода на яд. Пермь: Экономическ. изд-во, 1986. – 125 с.
8. Клещева Р.П. Табакокурение и мозг. М.: Наука, 1991. – 125 с.

9. Курение и здоровье. (Материалы МАИР): Пер. с англ. Под ред. Д.Г. Заридзе, Р. Пето. М.: Медицина, 1989. – 384 с.
10. Основные факты про табак. К., 1998. – 27 с.
11. Радбиль О.С., Комаров Ю.М. Курение. М.: Медицина, 1988. – 160 с.
12. Рязанцев В.А. Психотерапия и деонтология при алкоголизме. 2-е изд. К.: Здоров'я, 1983. – 144 с. (Б-ка практического врача)
13. Соколов В.Н. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. 1996. № 4. С. 37-137.
14. Стойко А.Г. Хронический никотинизм (табакокурение) и его лечение. М.: Медгиз, 1958. – 108 с.
15. Стоппард М. Бросим курить. Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
16. Теленгатор А.Я. Курение и здоровье. К.: Здоров'я, 1988. – 56 с.
17. Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному извлечению от табакокурения. Л., 1990. – 79 с.
18. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, 1985. – 112 с.

Тема 6. Разрушающее действие табака на человека

Состав табачного дыма и о влиянии его на организм человека. Влияние никотина на организм человека.

Механизм влияния табакотравления на органы дыхания. Физико-химические основы этого травления. Социальная зависимость от курения, психологическая зависимость от табака.

Канцерогенные вещества в табачном дыме. Коканцерогены - непосредственные возбудители раковых заболеваний.

Примеры классических заболеваний от курения: гипертоническая болезнь, хронический бронхит, эмфизема легких, раковые заболевания.

Печальные факты и статистика.

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?

Знать основные понятия темы: социальная зависимость; психологическая зависимость; физическая зависимость; курильщик; воздержанник; естественный некурильщик.

Домашнее чтение: «Как я провел лето с бабушкой»; «Три потерянных года»;

Стихи В. Бондаренко «Не курить!»

Литература:

1. Шичко Г.А. Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы. Л., 1969.
2. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. Л., 1991.
3. Шичко-Дроздова Л.П. Он пришел дать нам веру. Абакан, 1993.
4. Никольский Б. Воскрешение из мертвых (роман о Г. А. Шичко). Л., 1990.
5. Углов Ф.Г. Человек среди людей. М., 1982.
6. Углов Ф.Г. В плену иллюзий. Мн., 1986.
7. Углов Ф.Г. Из плена иллюзий. М., 1986.
8. Углов Ф.Г. Ломихузы. Л., 1991.
9. Соколов Ю.А. Трезвость, противокурение (методические рекомендации). Л., 1989.
10. Толкачев В.А. Путь к трезвости. Мн., 1988.
11. Заикин И., Никитин А. Спасибо, не курю. М., 1990.
12. Кузьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. М., 1989.
13. Курение и здоровье. / Под ред. Д.Г. Заридзе, Р. Пето. М., 1989.

Тема 7. Кратковременные и длительные последствия курения

Узнай еще о вредных последствиях курения. Основные отрицательные последствия курения. Знакомство с новыми терминами: абсурдизм; абсурдист; веритист. Заблуждения табачников.

Рыночная Конвенция контроля над табаком. Основные принципы Конвенции.

Игра "Плюсы и минусы" по содержанию конвекции:

- Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки);
- Прочие отрицательные последствия курения;
- Отрицательное воздействие длительного курения;
- Положительные последствия курения

Статистика о табакокурении.

Вопросы и задания

1. Подсчитать сумму денег, потраченную табачником 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".

Основные понятия темы: абсурдизм; абсурдист; веритист; курение; острое отравление табаком; привыкание к табаку; привычка к употреблению табака.

Домашнее чтение: «Открытое письмо курящей девушке» академик Ф. Углов.

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.

Тема 8. "Да здравствует чистый воздух!"

Сведения о так называемом табачном энергетическом вампиризме. Стадии никотинизма. Освоение методики тестирования своих друзей и родных.

Демонстрация опыта: «Физиологические последствия курения и влияние табачной смолы на живую ткань».

Сделай **ВЫВОДЫ ИЗ НАБЛЮДЕНИЙ**:

1. Как выглядит ватный шарик после эксперимента?
2. Как выглядит бутылка?
3. Как вы думаете, какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность ваших легких?

Практическая работа:

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

Статистика о табакоотравлении. Работа с таблицей «Токсичность табака»

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.

Знать основные понятия темы: курительная ситуация; травление табаком; стадии никотинизма.

Домашнее чтение: Рубрика "Дорогая Яна" дает советы; «Курильщик»

Г.Б. Кремнев ; «Кроха» М.А. Оганова

Литература:

1. 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.
2. Демин А.К., Демина И.А. Табачного паразита – на свалку истории / Дымовая завеса. Канадская табачная война. С. 454-472.
3. 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.
4. Карпов А.М. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии наркомании. Казань: Медицина, 2000. - 36 с.
5. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащиты от курения. Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.
6. Курение и здоровье (Материалы МАИР) / Пер. с англ. Под ред. Д.Г. Заридзе, Р. Пето. М.: Медицина. – 1989. - 384 с.
7. Новиков О.В. Тайны золотого листа. Казань, 124 с.
8. Проблемы терапии зависимости от психоактивных веществ: Труды кафедры наркологии РМАПО. Том I / Под ред. Ю.В. Валентика. М., 1998. - 92 с.
9. Скворцова Е., Иоффина О. Борьба с курением за рубежом // Врач. 1995. № 3. С. 42-44.
10. Смирнов В.К. Клиника и терапия табачной зависимости. М., 2000. – 96 с.

Тема 9. Еще раз о табачном обмане

Глубокое осознание понятия "ранняя профилактика курения". Наркотизм и курение. Курение - главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека. Осмысливание проблемы, связанные с прокурительной запрограммированностью. Знакомство с новой наукой – гортоновикой. Что такое привычное курение? Как развивается привыкание к курению?

Информация для размышлений.

Задания и упражнения:

Напишите сочинение по одной из предложенных тем:

1. *Как убедить 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.*

Знать основные понятия темы: ранняя профилактика курения; наркотизм и курение; прокурительная запрограммированность; гортоновика; привычное курение; привыкание к курению.

Домашнее чтение: «Гиганты здоровья» (Поль Брегг, Порфирий Иванов, Михаил Котляров и другие); «О табаке, водке и моем дяде»; А. Бузмаков «Конец курильщику!»

Литература:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. М., 1996. – 96 с.
2. Бальчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! Запорожье, 1993. – 46 с.
3. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. М.: Просвещение, 1989. – 96 с.
4. Гринев В.И. Самоизбавление от курения табака. М.-Тула, 1997. – 186 с.
5. Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.
6. Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. СПб., 1997. – 196 с.
7. Как бросить курить. Тарту, 1997. – 12 с.
8. Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.
9. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.
10. Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. М.: Яуза, 1998. – 256 с.
11. Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.
12. Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. М., 1992. – 87 с.
13. Профилактика курения. Н. Новгород, 1994. – 73 с.
14. Курение или здоровье в России? М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.
15. Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". Брест, 1996. – 76 с.
16. Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.
17. Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. Казань, 2000. – 19 с.
18. Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.
19. Основные факты про табак. Киев, 1998. – 27 с.
20. Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.
21. Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. Николаев, 1993. – 52 с.
22. Соколов Ю.А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. 1996. № 4. С. 37-137.
23. Твой выбор. Черкасс-Киев, 1997. – 20 с.
24. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: Финист, 1997. – 96 с.
25. Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.
26. Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. Л., 1990. – 78 с.
27. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Мн.: Народня ясвета, 1986. – 104 с.
28. Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

Тема 10. Законодательство и табачная реклама

Факты о курении в России и других странах. Распространенность курения, в т. ч. ежедневного, среди выпускников общеобразовательных школ крупных городов РФ (в %).

Законодательные меры против табака, предпринимаемые правительством России в последнее время. Распространение курения среди взрослого населения в различных

регионах мира.

Основные рекламные приемы. Распознай ложные приемы рекламы табачников. Найди пути рекламы здорового образа жизни.

Творческое задание: Давайте на примере рекламы курения попробуем создать вариант "антирекламы".

Вопросы:

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?
4. Считают ли они рекламу правдивой? Заведомо ложной? Нечестной? Провокационно-привлекательной для подростков?

Практические задания:

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.

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?

Знать основные понятия темы: закон и табак; реклама здорового образа жизни; коррекция поведения; вникаемость; противокурительный программист; противокурительный веритист.

Домашнее чтение: «Том Сойер учится курить» М.Твен; Предупреждения о вреде курения; «Сказка о русских богатырях и их врагах».

Литература:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. М., 1996. – 96 с.
2. Больчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! Запорожье, 1993. – 46 с.

3. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. М.: Просвещение, 1989. – 96 с.
4. Гринев В.И. Самоизбавление от курения табака. М.-Тула, 1997. – 186 с.
5. Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.
6. Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. СПб., 1997. – 196 с.
7. Как бросить курить. Тарту, 1997. – 12 с.
8. Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.
9. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.
10. Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. М.: Яуза, 1998. – 256 с.
11. Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.
12. Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. М., 1992. – 87 с.
13. Профилактика курения. Н. Новгород, 1994. – 73 с.
14. Курение или здоровье в России? М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.
15. Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". Брест, 1996. – 76 с.
16. Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.
17. Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. Казань, 2000. – 19 с.
18. Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.
19. Основные факты про табак. Киев, 1998. – 27 с.
20. Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.
21. Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. Николаев, 1993. – 52 с.
22. Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. 1996. № 4. С. 37-137.
23. Твой выбор. Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.
24. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: Финист, 1997. – 96 с.
25. Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.
26. Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. Л., 1990. – 78 с.
27. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.
28. Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

ЧАСТЬ II. Алкоголь. Убийца №1.

Тема 11. Невидимый фронт.

История алкоголизации России и история трезвенческих движений

Осознание ценностей истории в вопросах питания и трезвения.

Периоды движения за здоровый и трезвый образ жизни в истории нашего Отечества.
Представление о современном этапе формирования здоровой и трезвой личности.

Вспомним и расширим знания о терминах: винный спирт, алкоголизация, алкогольное опьянение, алкогольные изделия.

Вопросы и задания

1. Какие этапы в спаивании народа России тебе известны?
2. Выдели основные периоды подъема народных масс за трезвость в истории Отечества.
3. Запиши все основные понятия темы в свою тетрадь. Что ты узнал нового в этих формулировках (терминах)?

Знать основные понятия темы: алкоголик; алкоголь; алкогольное опьянение; алкогольные изделия; абсолютный спирт; абсурдизм; абсурдист;

Алкоголепейца.

Домашнее чтение: Первый съезд борьбы с пьянством; Программа курса учения о трезвости для педагогов и священников учительских и духовных семинарий П. А. Миртова; письма педагога Рачинского С. А. о формировании трезвости у учащихся духовных училищ, духовных семинарий, духовных академий на религиозной основе; первый вариант гимна трезвости России.

Литература:

1. Кривоногов В.П., Трофимов О.И. Трезвость - наше оружие. Абакан: ВДОБТ, 1989. - 53 с.
2. Лапицкий Ф.Г., Сидоров П.И. Что такое "хорошо?" Что такое "плохо?" Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1987. - 3 с.
3. Лисицин Ю.П., Сидоров П.И. Алкоголизм. М.: Медицина, 1990. - 528 с.
4. Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание. М.: Просвещение, 1987. - 189 с.
5. Маюров А.Н. Заметки по поводу (Записки собриолога). Н. Новгород, 2000. - 311 с.
6. Maurov A. ALCOHOL AND DRUG ABUSE. N. Novgorod, 1999. - 27 s.
7. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов международного семинара. Вып. 8. / Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. Н. Новгород-Шарлеруа: МАФР, 2000. - 89 с.
8. Маюров А.Н. Некоторые факты из истории употребления алкоголя на Руси (в России). / Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000, с. 59-62.
9. Народная борьба за трезвость в русской истории. Л.: Библ. АН СССР, 1989. - 48 с.
10. Основы социальной педагогики. Курс лекций. Владимир: ВГПУ, 1995. - 280 с.
11. Подходы к антинаркотическому воспитанию в школе. Казань: МНАТ, 1996. - 43 с.
12. Попов Л.Е. Методические рекомендации. Томск: МВ и ССО СССР, 1986. - 34 с.
13. Якушев А.Н. Становление и развитие антиалкогольной мысли и опыта формирования трезвого образа жизни с древнейших времен по 1917 год. М.: Институт возр. физиологии РАО, 1993. - 423 с.

Тема 12. Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия?

Традиционные производства алкогольных изделий: сбраживание, перегонка. Виды алкогольных изделий. Пиво. Вино. Другие алкогольные изделия.

Влияние алкоголя на организм человека. Воздействие алкоголя на сердечно-сосудистую систему, мозг, пищеварительную и половые системы человека.

Кратковременные последствия воздействия алкоголя. Последствия длительного воздействия алкоголя. Обсуждение причин многих заболеваний, вызванных алкоголем.

Тест. АЛКОГОЛЬ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.

Информация к размышлению

Вопросы и упражнения:

1. Чем отличается пиво от вина и водки? В чем их схожесть?
2. Дай химическую формулу винного спирта, запиши ее в тетрадь.
4. Запиши в тетрадь основные термины этого урока.
5. Назови наиболее характерное влияние алкоголя на организм человека.
6. Выдели те органы человеческого организма, на которые алкоголь влияет необратимо.
7. Прочти несколько раз "Зарубки на память".

Домашнее чтение: Расул Гамзатов «Песня винной бутылки»; Валентин Распутин «Не могу-у...».

Литература:

1. Бестужев-Лада И.В. Пьянство как социальная проблема. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 184 с.
2. Воронович Богдан Т. Алкоголизм: природа, лечение, выздоровление. / Пер. с польск. М.: Информ-12, 1999. – 192 с.
3. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
4. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. Л., 1991. – 160 с.
5. Маюров А.Н. и др. Краткий словарь-справочник / Гринченко Н.А. Основы искусства антинаркотического воспитания. Елец: ВГПИ, 1999, с. 144-152.
6. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и психологии. Тезисы докладов Международного семинара. / Под общей редакцией проф. А.Н. Маюрова. Вып. 1. Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1996 – 35 с.
7. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. / Под общей редакцией проф. А. Н. Маюрова. Вып. 2 – Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1996 - 44 с.
8. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. / Под общей редакцией проф. А. Н. Маюрова. Вып. 3 – Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1997 - 69 с.
9. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. / Под общей редакцией проф. А.Н. Маюрова. Вып. 4. Н. Новгород – Алушта: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1997 - 53 с.
10. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. Вып. 7. / Под общей редакцией проф. А.Н. Маюрова. Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1999 - 91 с.
11. Подари мне сизаря: Повести и рассказы. М.: Мол. гвардия, 1986. – 350 с.
12. Попов Л.Е., Лесняк Л.И. Творчество, эмоции, алкоголь. Томск, 1987, - 24 с.
13. Преодоление алкоголизма у подростков и юношей: психолого-физиологический аспект. М.: Педагогика, 1987. - 112 с.
14. Протьюко Т.С. В борьбе за трезвость: Страницы истории. Мн.: Наука и техника, 1988.

- 165 с.
15. Ромоданов А.П. Формирование трезвого образа жизни. Киев: Знание, 1987. - 32 с.
 16. Рязанцев В.А. Записки нарколога. К.: Здоровье, 1987. - 192 с.
 17. Рязанцев В.А. Как предупредить алкоголизм. К.: Здоровье, 1988. - 103 с.
 18. Рязанцев В.А. Психотерапия и деонтология в наркологии. К.: 1990. – 112 с.
 19. Скотт Джозеф. Антиалкогольное просвещение. М.: Рос. гос. социальный институт, 1992. – 99 с.
 20. Смышляев Э.Б. Сообща воспитывать трезвость. Пермь: Кн. изд-во, 1986. - 139 с.
 21. Совершенствование содержания, форм и методов антиалкогольного и антинаркотического воспитания учащихся. Благовещенск, 1990. - 181 с.
 22. Соколов Ю.А. Трезвость. Противокурение. Л.: ВДОБТ, 1989, - 356 с.
 23. Соколов Ю.А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. 1996. № 4. – С. 37 - 137.
 24. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: ПКИФ "Финист", 1994. – 73 с.
 25. Успенский С. Школа трезвости. М., 1914. – 47 с.
 26. Якушев А.Н. Становление и развитие антиалкогольной мысли и опыта формирования трезвого образа жизни с древнейших времен по 1917 год. М.: Институт возр. физиол. РАО, 1993. – 423 с.

Тема 13. Формирование алкогольной зависимости

Социально программирование и формирование алкогольной запрограммированности. Роль СМИ. Подавление защитных реакций организма под влиянием алкогольной запрограммированности. Привычка к потреблению алкоголя. Пьянство. Алкоголизм. Изменения в личности алкоголика.

Печальная статистика.

Вопросы и задания

1. На примере 3-4 фильмов сделай анализ программирования на потребление алкоголя.
2. Опиши 2-3 ситуации «алкогольным» языком и языком трезвости.
3. Запиши в свою тетрадь "Узелки на память". Подумай, о чем в них говорится.

Домашнее чтение: ПРАВДА И ЛОЖЬ ОБ АЛКОГОЛЕ (спектакль-шоу "Один на один").

Вопросы для дискуссии:

1. Правдива ли легенда об извечном русском пьянстве?
 2. Сколько мы пили до 60-х годов XX века (в середине 60-х, сегодня)?
 3. Как мы расплачиваемся за пьянство? Какова демографическая ситуация в России сегодня?
 4. Почему мифолог распространяет свои мифы и не хочет бороться за трезвость?
- Стихи Сергея Викулова «Увидел свет»; Джек Лондон "Джон Ячменное зерно".

Литература:

1. Бестужев-Лада И.В. Пьянство как социальная проблема. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 184 с.

2. Воронович Богдан Т. Алкоголизм: природа, лечение, выздоровление. / Пер. с польск. М.: Информ-12, 1999. – 192 с.
3. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
4. Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. Елец: Елецкий гос. пед. институт, 1997. – 37 с.
5. Колесов Д.В. Не допустить беды. М.: Педагогика, 1988. – 160 с.
6. Маюров А. Н. Заметки по поводу... / С. Шевердин. Люди. Идеи. Уроки. ч. II - Казань: МНАТ, 1997 - с. 9-18.
7. Маюров А.Н. Извлечения из Библии и Корана о вине, сикере, мейсире и пьянстве. Казань, 1998 - 27 с.
8. Маюров А.Н. и др. Дети с девиацией развития. / Под ред. О.В. Трошина. Н. Новгород: НГПУ, 1998, т. 1 – 101 с.
9. Маюров А.Н. и др. Универсальный процесс диссоциации. / Под ред. О.В. Трошина - Н. Новгород: НГПУ, 1998, т. II – 112 с.
10. Маюров А.Н. и др. Нейро-психические девиации. Медико-биологическая интеграция. / Под ред. О.В. Трошина. Н. Новгород: НГПУ, 1998 - т. III - с. 106.
11. Маюров А.Н. и др. Кризонетика. Основы кризологической реабилитации. / Под ред. О.В. Трошина. Н. Новгород: НГПУ, 1998 - 93 с.
12. Скотт Джозев. Антиалкогольное просвещение. М.: Госс. гос. соц. институт, 1992. – 99 с.
13. Соловьев А. А. и др. Антиалкогольное гигиеническое воспитание школьников. - Кострома, 1988. - 24 с.
14. Стриж Э. Методические рекомендации для педагогов по противоалкогольной разъяснительной и воспитательной работе среди учащихся. Таллинн: РС ДОБТ. 1986.
15. Суровая правда об алкоголизме. Душанбе: Информ, 1988. - 128 с.
16. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. М.: Мысль, 1987. - 352 с.
17. Ткачевский Ю.М. Право и алкоголизм. М.: МГУ, 1987. - 160 с.
18. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: "Финист", 1994. - 73 с.
19. Турапин В. Душа устала. М.: Прометей, 1989. - 126 с.

Тема 14. Социальные беды

Углубление понимания понятий "опьяняющие вещества" и "опьянение";
расширение своих знаний о влиянии алкоголя на женщин, детей и преступления.

Как можно решать вопросы наркотизма и формирования здорового образа жизни с людьми, наделенными властными полномочиями.

ОДИ: заседание городского собрания – чрезвычайная сессия – на котором вырабатывается "позиция" нашего города по отношению к алкоголю.

Информация для размышлений.

Вопросы и задания:

1. Как ты сможешь повлиять на отрезвление своих сверстников?
2. Что бы ты сказал своему Президенту, окажись с ним за одним обеденным

столом?

3. Отправь заготовленные в классе письма руководителям города, района, области, края, республики, округа, страны

Знать основные понятия темы: опьяняющие вещества; опьянение; гортоновика; трезвенник; трезвенный веритист; трезвость.

Домашнее чтение: стихи Алексея Маркова «Я был на мусульманской свадьбе..»; Иван Дроздов «Беседы с палачом»; Алкоголь: мифы и реальность;

Литература:

Алкоголь и другие наркотические вещества. Н. Новгород, 1994. – 130 с.

Аникин С.С. Трезвенное воспитание – основа психолого-педагогической профилактики наркотизма в школах и других учебных заведениях. Красноярск: клуб "Здоровая семья", 2002. – 179 с.

Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.

Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. Л., 1991. – 160 с.

Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. Минск: Нар. асвета, 1987. – 175 с.

Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании. М.: Просвещение, 1987. – 80 с.

Колесов Д.В. Не допустить беды. М.: Педагогика, 1988. – 160 с.

Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пособие для учителя. М., 1992. – 86 с.

Колесов Д.В., Мельников Г.В. Актуальные вопросы антиалкогольной пропаганды и пути повышения ее эффективности. М.: Знание, 1988. – 64 с.

Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков. Минск: Беларусь, 1988. – 207 с.

Константинов А.А. Антиалкогольное воспитание молодежи. История. Опыт. Проблемы. Пермь: Знание, 1988.

Красновидова С.С. Горько! Очень горько! Л.: Лениздат, 1987. – 60 с.

Красновидова С.С. Содержание и формы антиалкогольного воспитания учащихся. Л.: АПН СССР, 1985. – 16 с.

Красновидова С.С. Содержание и формы антиалкогольной пропаганды среди учащихся. Л.: АПН СССР, 1985. – 32 с.

Маюров А.Н. Программа учебного курса "Психолого-педагогическая профилактика наркотизма у девиантных детей". Н. Новгород: МУНФ, IVES, МАФР, 1999 – 34 с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. / Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. Вып. 5. Н. Новгород, МУ, МНАТ, IVES и др., 1998 – 80 с.

Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Международного семинара. / Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. Вып. VI. – Н. Новгород, МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1999 – 65 с.

Маюров А.Н. Боец. Казань, 1999 – 12 с.

Скотт Д. Антиалкогольное просвещение. М.: Росс. гос. соц. институт, 1992. – 99 с.

Тема 15.

Семейные проблемы

5 свобод здоровой, так называемой функциональной семьи. проблемы семейного пьянства и алкоголизма Роли детей в семье с алкогольной проблемой. Пять подходов к проблемам семьи. 16 весьма важных вопросов и ответов об алкоголизме и семье, путях отрезвления. Информация для размышлений.

Деловая игра с распределением ролевых позиций между мужем и женой, без детей, когда один из них – пьющий. Второй вариант возможен, когда оба – пьющие. Третий вариант – при наличии одного ребенка, четвертый – при наличии двух детей и т. д.

Знать основные понятия темы: настроенность; программа; убеждение.

Упражнения и задания

1. Написать перед сном ответы на вопросы антиалкогольного теста. Протестировать себя.
2. Подсчитать сумму денег, потраченную за всю жизнь на алкоголь в твоей семье.
3. Написать сочинение: "Мой самый страшный день". Последняя фраза сочинения: "С сегодняшнего дня я навсегда прекращаю употреблять алкогольные (в любом виде – водка, вино, шампанское, спирт, самогон, пиво...) изделия".

Подпись.

Домашнее чтение: стихи неизвестного автора «Не до веселья нам, не до веселья...»; Чем не является алкоголь; Руководство для родителей как реагировать на употребление подростком наркотиков и алкоголя; Памятка родителю от ребенка.

Литература:

1. Алкоголь и другие наркотические средства. Н. Новгород, 1994. – 130 с.
2. Воронович Б.Т. Алкоголизм: природа, лечение, выздоровление. / Пер. с польского. М.: Информ-12, 1999. 192 с.
3. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
4. Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. СПб., 1997. – 196 с.
5. Маюров А.Н. Диалог о наболевшем. Горький: Волго-Вятское кн. изд-во, 1980. – 80 с.
6. Маюров А.Н. "Бойтесь данайцев дары приносящих!" / Трезвость –

- норма жизни. М.: Молодая гвардия, 1984. – 143 с.
7. Маюров А.Н. История трезвеннического движения за рубежом / США, Финляндия, Швеция, Болгария / Беседы о трезвости. Киев: Вища школа, 1987. – 144 с.
 8. Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание. М.: Просвещение, 1987. – 189 с.
 9. Маюров А.Н. Памятные даты русского, советского, международного трезвеннического движения (1987-1990 годы). М.: ВДОБТ, 1987. – 45 с.
 10. Маюров А. Н. Памятные даты... / Клубы – школы ВДОБТ. Горький: ВДОБТ, 1988, с. 25-45.
 11. Маюров А.Н. и др. Профилактика молодежного наркотизма: Кр. словарь-справочник. Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1996 - 68 с.
 12. Скотт Джозеф. Антиалкогольное просвещение. М.: Росс. гос. соц. институт, 1992. – 99 с.
 13. Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду. М.: Педагогика, 1988. - 144 с.
 14. Углов Ф.Г. Алкогольный геноцид. М.: СБНТ, 1990. - 11 с.
 15. Углов Ф.Г. Ломехузы. Л.. 1991. -159с.
 16. Фицула М.И. Антиалкогольная воспитательная работа в школе. К.: Рад. школа, 1984. – 104 с.
 17. Хмелев А.И. и др. Антиалкогольное воспитание учащихся школ, ПТУ, техникумов и студентов ВУЗов. Ульяновск: ОДСП, 1986. - 32 с.
 18. Частокоренко Л.В. Алкоголь с точки зрения генетики. М.: ЦС ВДОБТ, 1990. - 8 с.
 19. Швердин С.Н. У опасной черты. Как уберечь детей от алкоголя. М.: Педагогика, 1987. – 160 с.
 20. Шихирев П.Н. Жить без алкоголя? М.: Наука, 1988. - 160 с.
 21. Шичко Г.А. Основная трезвенная терминология. Л.: Оптималист, 1988.
 22. Энтин Г.М. Трезвость - норма жизни советского человека. М., 1987. - 15 с.
 23. Юзефович Г.Я., Соколова В.Н. Пленники Вакха. Хабаровск: Кн. изд-во, 1985. -208 с.
 24. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана. М.: Просвещение. 1989. - 96 с.

Часть III. НАРКОТИКИ. Враги в образе друга

Тема 16. Что такое наркотики и наркомания?

Что такое "наркотики"? Наркотики легальные и нелегальные. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ подростками.

Этапы приобщения к наркотикам. Модели наркотизма. Последствия наркотизма:

галлюцинация; деградация; деменция; депрессия;
иллюзия; интоксикация; суицид.

Информация для размышлений.

Задания и упражнения:

1. Озаглавь чистый лист бумаги "Поддерживающее поведение".

Напиши на этом листе любые вопросы, которые, как тебе кажется, могли бы задать друг другу члены твоего коллектива, твои друзья или родные, если бы находились в проблемной или стрессовой ситуации. Постарайся ответить на эти вопросы, представляя конкретного человека, стараясь выразить сочувствие и поддержку именно ему.

2. Определи для себя свою основную проблему, наберись храбрости и вынеси ее на обсуждение на следующем занятии. Попроси помощи у класса в разрешении твоей проблемы.

Подумай и ответь на вопросы:

- **Какие проблемы, на твой взгляд, есть у твоих близких, родителей и друзей?**
- **Как ты можешь помочь своим близким, родителям и друзьям в решении их проблемы?**

Знать основные понятия темы: галлюцинация; деградация; деменция; депрессия; иллюзия; интоксикация; суицид.

Домашнее чтение: притча "Агитпункт"; книга Бетти Форд "Бетти: счастливое пробуждение";

Литература:

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. – 2-е изд., испр. и доп. СПб.: "Невский Диалект", 2000. – 240 с.
2. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
3. Захаров А. Бриллиантовая явь. Книга для наркоманов и их родителей. М.: Глагол, 2000. – 55 с.
4. Как организовать клуб взаимопомощи наркоманов. Екатеринбург: Благотворительный фонд им. Г.А. Шичко, 1999. – 45 с.
5. Маюров А.Н. Новая литература. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 5. Н. Новгород: МУ, МНАТ, и др., 1998. с. 51-54.
6. Маюров А.Н. Извлечения из Библии о вине, сикере и пьянстве. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 5. Н. Новгород: МУ, МНАТ, IVES и др., 1998. с. 55-76.
7. Маюров А.Н. Извлечения из Корана о вине, майсире и пьянстве. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 5. Н. Новгород: МУ, МНАТ, и др., 1998. с. 77-78.
8. Маюров А.Н. и др. Программа "Духовное и физическое возрождение Нижнего Новгорода". / Материалы научно-практической конференции "Национальная идея -здоровье народа". Орел. - Москва: Госкомитет по физической культуре и туризму,

- 1998.
9. Маюров А.Н. Как выйти из "пьяного" замкнутого круга? / Материалы межрегиональной конференции "Политика отрезвления к возрождения России". Новосибирск: СБНТ, 1998. - с. 24-25.
 10. Маюров А.Н. и др. Джасак. Закон Чингисхана. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 10. Н. Новгород: МАФР, 2002, с. 119-121.
 11. Маюров А.Н. Трезвенные конфессии, религиозные течения, деноминации и толки мира / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 10. Н. Новгород: МАФР, 2002, с. 122-136.
 12. Маюров Я.А. Проект в области первичной профилактики наркотизма в открытых детских и юношеских досуговых центрах Германии./ Перед лицом наркоагрессии. М.: МКБН, 2002, с. 159 – 167.
 13. Миронов Е.М. Прощайте наркотики. СПб.: Питер, 2001. – 192 с.
 14. Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости. / Под ред. А.Н. Гаранского. М.: Лаборатория Базовых Знаний, 2000. – 384 с.
 15. Нейк Амина. Наркотики. М.: В. Секачев, 2001. – 128 с.
 16. Опасно: наркотики / ред.-сост. М.И. Никитин. М.: Воскресенье, 1998. – 144 с.
 17. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания. Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 256 с.
 18. Сирота Н.А. и др. Профилактика наркомании у подростков: от истории к практике. М.: Генезис, 2001. – 216 с.
 19. Сирота Н.А. и др. Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. М.: НАН, 2001. – 77 с.
 20. Тереньева А.В. и др. Реабилитационно-профилактическая программа клуб "Перекресток". М.: НАН, 2000.- 77 с.
 21. Ширгалим Б.Ш., Завадский В.В. Реабилитационная тренинговая программа для детей и подростков "Вызов". М.: НАН, 2000.- 71 с.
 22. Ширгалим Б.Ш. Методическое пособие по организации социальной службы "Ребенок на улице" и информационно-консультативного центра. М.: НАН, 2000. – 129 с.
 23. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. / Под научной ред. Л.М. Шипициной и Е. И. Казаковой. СПб.: Детство-пресс, 2001. – 176 с.

Тема 17. История наркотизма

Знакомство с историческими вехами хождения наркотиков по миру.

Различные конвенции мировых организаций в отношении наркотиков: Единая конвенция о наркотических средствах 1961 г.; Комиссия ООН по наркотическим средствам; Конвенция ООН по борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.; Конвенция о психотропных веществах 1971 г.

Коварная роль алкоголя и других наркотиков в решении тех или иных политических вопросов. Мониторинг наркотической ситуации.

Отмывание наркоденег. Стратегия сдерживания. Управление Европола по наркотикам.

Информация для размышлений.

Упражнения и задания

1. Запиши "узелки" в свою тетрадь.

2. Какие основные этапы наркотизации тебе известны (в мире, в России)?

3. Проанализируй базовые ценности традиционных религий и коммунизма. Обсуди этот вопрос с родителями и друзьями.

Знать основные понятия темы: ввоз (вывоз) наркотических средств; Единая конвенция о наркотических средствах 1961 г.; Комиссия ООН по наркотическим средствам; Конвенция ООН по борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.; Конвенция о психотропных веществах 1971 г.; мониторинг наркотической ситуации;

отмывание наркоденег; стратегия сдерживания; Управление Европола по наркотикам.

Домашнее чтение: Рассказ Михаила Булгакова «**Морфий**»; стих Сергея Михалкова «**Мак**»; Базовые ценности традиционных религий и коммунизма.

Литература:

1. XXI век: здоровый образ жизни. Елец: Елецкий гос. унив. им. И.А. Бунина, 2001. – 144 с.
2. Ахмедзянова Э.Ф. Первичная профилактика наркотизации детей и подростков. Казань: Аек булу, 2000. – 27 с.
3. Григорьева Л.С. Антинаркотическое воспитание детей в учебных заведениях. Якутия: департамент по охране генофонда народов РС (Я), 1995. – 68 с.
4. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
5. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2000. – 348 с.
6. Коробкина З.В., Попов В.А. Наркобизнес и наркомания в 20 веке. Владимир: Влад. гос. пед. унив., 2000. – 348 с.
7. Корченков В.В. Социологические проблемы здорового образа жизни. М.: МГУ, 1996. – 62 с.
8. Лильессон Свен. Марихуана. СПб.-Стокгольм: RNS, Sida, б/г. – 32 с.
9. Лильессон Свен. Кокаин и другие психостимуляторы. СПб.-Стокгольм: RNS, Sida, б/г. – 40 с.
10. Лильессон Свен. Героин и другие опиаты. СПб.-Стокгольм: RNS, Sida, б/г. – 36 с.
11. Маттссон Янне. Наркотики: информация для учителей и других специалистов. СПб.-Стокгольм: RNS, Sida, б/г. – 128 с.
12. Маюров А.Н. Как выйти из пьяного замкнутого круга? / II Международная Нижегородская ярмарка идей. XXVII Академический симпозиум "Россия в культуре мира". 27-30 мая 1999 г. Н. Новгород 1999, с. 329.
13. Маюров А.Н. Научные исследования в собриологии. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 7. Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1999, с. 9-11.
14. Маюров А.Н. Формы и средства трезвеннического воспитания. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 7. Н. Новгород: МУ, МНАТ, ИСБВ и др., 1999, с. 11-23.
15. Маюров А.Н. Проблемы воспитания трезвости среди школьников на современном этапе развития образования / Задержка нервно-психического развития. Сб. трудов. Н. Новгород: Нижегород. общество детских неврологов и психологов им. В. М. Бехтерева, 2000, с. 76-84.
16. Маюров А.Н. Показатели трезвеннического воспитания / Методики первой Американо-Российской конференции по преодолению зависимости и формированию трезвого образа жизни. 23-27 июня 2000 г. Сидар-Сити: МАФР, 2000, с. 37-41.

17. Маюров А.Н. Алкогольная и наркотическая ситуация в России. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 8. Н. Новгород-Шарлеруа: МАФР, 2000, с. 40-42.
18. Миронов Е.М. Прощайте, наркотики! СПб.: Питер, 2001. – 192 с.
19. Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости. / Под ред. А.Н. Гаранского. М.: Лаборатория Базовых Знаний, 2000. – 384 с.
20. Проценко Е.Н. Наркотики и наркомания. М.: Информ-12, 2000. – 112 с.
21. Рязанцев В.А. Записки наркомана. Кн. 2-я. Николаев: Тетра, 1999. – 175 с.

Тема 18. Токсикомания

Летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Аналоги наркотических средств и психотропных веществ, вещества сильнодействующие Механизм действия ЛВНД на подростковый организм.

Признаки опьянения ЛВНД. Три стадии отравления. Последствия действия ЛВНД. Результаты действия ЛВНД.

Почему люди становятся токсикоманами? Группа риска наркотизации. Как помочь самому себе, если вы сами пристрастились к "нюхачеству"? Определи свое отношение к токсикантам. Информация к размышлению.

Упражнения и задания

1. Обсуди материал этого урока с родителями.
2. С "узелками" ознакомь своих друзей из других классов и школ.
3. В интернете или библиотеке найди дополнительный материал по токсикомании и принеси его на следующий урок в свой класс.

Знать основные понятия темы: аналоги наркотических средств и психотропных веществ; вещества сильнодействующие; группа риска наркотизации;

депрессия; интоксикация; психоактивные вещества; токсикомания.

Домашнее чтение: Ди Снайдер «Курс выживания для подростков.

Опасный путь: наркотики и алкоголь».

Литература:

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: "Невский Лиалект", 2000. – 240 с.
2. Бланков А.С. в соавт. Предупреждение наркомании несовершеннолетних. Учебное пособие. М.: ВНИИ МВД СССР, 1989.
3. Богомолова Т.А., Толпенин К.А. Наркотизм и наркомания: основные направления борьбы и профилактики // Советское государство и право. 1987. № 1.
4. Борьба с наркотиками и алкоголем на производстве // Трудовой мир. 1998. № 1.
5. Брюн Е.А. Наркоман - это национальность // Нарко-НЕТ. 2000. № 1. С. 14-16.
6. Брылов В.И. Основные направления профилактики распространения наркомании. Материалы Всероссийской научно-практической конференции по проблеме профилактики правонарушений. Москва, 16 ноября 1995 г. М., 1997.
7. Буюева Л.П. Реабилитация воспитания. // Учительская газета. 1999. № 32.
8. Волобуев П.М., Чарыков В.И. Наркомания; два взгляда на одну проблему // Закон и право. 1998. № 11.
9. Габияни А.А. На краю пропасти: наркомания и наркоманы. М.: Мысль, 1990.
10. Габияни А.А. Кто такие наркоманы? // Социологические исследования. 1992. № 2.
11. Гасанов Э.Г. Наркотизм: тенденции и меры преодоления. М.: Учебно-консультационный центр "ЮрИнформ", 1997.

12. Голубятникова В. Наркотический айсберг. О вступлении в силу закона о наркотических средствах и психотропных веществах // Человек и закон. 1998. № 6.
13. Герасименко Н.Ф. Россия без будущего? Наркомания и алкоголизм угрожают генофонду нации. М., 1999.
14. Герасименко Н.Ф. Влияние наркотиков и алкоголя на генофонд нации и будущее России. / "Российская цивилизация: история и современность" (Межвузовский сб. научн. статей). Воронеж, 1998.
15. Гишинский Я.И. Социология девиантного поведения и социального контроля / "Социология в России" под ред. В.А. Ядова. Изд. II. М.: ИС РАН, 1998.
16. Гишинский Я.И., Афанасьев В.С. Социология девиантного (отклоняющегося) поведения и социального контроля. Учебное пособие. СПб.: Санкт-Петербургский филиал ИС РАН, 1993.
17. Гришко А.Я. Правовая культура и наркотизм. / "Преступность и культура". М., 1999.
18. Давыдов В., Зязева Л., Фомина Е. Тюрьма вместо лекарства // Эксперт. 1998. № 35.
19. Данилин А.Г., Данилина И.В. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центр Полиграф, 2000.
20. Двойменный И.А. Незаконный оборот наркотиков // Социологические исследования. 1999. № 5.
21. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
22. Маюров А.Н. Противоалкогольная пропаганда в печати. / Краткие тезисы по материалам докладов Всесоюзной межведомственной научно-практической конференции "Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе" 8-10 декабря 1981. Дзержинск. ИСИ АН СССР, 1981, с. 32-33 (в соавторстве).
23. Маюров А.Н. К истории трезвеннического движения в СССР. / Совершенствование социалистического образа жизни и борьба с отклоняющимся поведением. М. 1982, с. 24-26.
24. Маюров А.Н. Алкоголизм и трезвость среди подростков. / Охрана труда подростков, занятых в сельском хозяйстве. (Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции). Орел, 1982, с. 30-31.
25. Маюров А.Н. Вопросы антиалкогольной пропаганды в газетном материале Горьковской области. / Состояние научной разработки проблемы борьбы с пьянством и алкоголизмом. М.: Академия МВД СССР, 1981, с. 138-143.
26. Маюров А.Н. К вопросу профилактики отклоняющегося поведения среди детей и подростков. / Актуальные проблемы борьбы с антиобщественным поведением (тезисы Всесоюзной научно-практической конференции). Раздел III. М.: ИСИ АН СССР, 1984. с. 28-29.
27. Маюров А.Н. К истории антиалкогольного воспитания и просвещения в России и СССР. / Пути предупреждения антиобщественного поведения. Тезисы Всесоюзной научной конференции за здоровый образ жизни (Борьба с социальными болезнями) Суздаль, 1987. М.: ИСИ АН СССР, 1987, с. 36-37.
28. Маюров А.Н. Дореволюционные периодические издания в борьбе за трезвость. / За здоровый образ жизни (Борьба с социальными болезнями). Часть II. Материалы Всесоюзной научно-практической конференции (Брест, 14-16 сентября 1988 г.). Москва-Брест: ИСИ АН СССР. 1988, с. 40-42.
29. Маюров А.Н. К истории антиалкогольного воспитания. / Совершенствование содержания, форм и методов антиалкогольного и антинаркотического воспитания учащихся. Благовещенск: Министерство народного образования СССР, 1990, с. 46-49.
30. Маюров А.Н. К истории рухнувшего штампа. / IV Соловецкий

общественно-политический форум: "Человек и общество, психическое здоровье и экология культуры". Архангельск - Соловки: Изд-во Поморского университета, 1992. - с. 126-128.

31. Нейк Амина. Наркотики. М.: В. Секачев, 2001. – 128 с.
32. Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости. / Под ред. А.Н. Гаранского. М.: Лаборатория Базовых Знаний, 2000. – 384 с.
33. Сирота Н.А. и др. Профилактика наркомании у подростков: от истории к практике. М.: Генезис, 2001. – 216 с.
34. Хольмберг Б. Растворители и клей. СПб.-Стокгольм: RNS, Sida, б/г. – 24 с.
35. Шашков В.Н. В сетях нарколоббии. М.: ЗАО "Газета "Правда", 1999.

Тема 19. Развитие зависимости

Механизм приобщения к токсическим веществам (из писем стершекласников). Этапы приобщения к употреблению наркотиков. Кто виноват в том, что дети употребляют наркотики? Наиболее распространенные пути получения денег для покупки зелья.

Конкурс на лучшее стихотворение и песню. **Сочинение**, как средство профилактики наркотизма.

Темы сочинений:

1. Что я знаю про наркоманию и наркотики?
2. Хочу познать все!
3. Наркотики - война без взрывов.
4. Наркомания - способ уйти от реальной действительности.
5. Наркотики - всеобщая беда.
6. Хороший человек - может ли он стать наркоманом?
7. Наркомания - чума нашего времени.
8. Мой друг - наркоман. Что делать?
9. Первый укол наркотика - первый шаг к смерти.
10. Что хуже - алкоголизм или наркомания?
11. Роль наркотизма в процессе развития государства.
12. Роль наркотизма в международных отношениях.

Информация для размышления. **Диспут на тему:** "Что я знаю про наркотики и почему никогда не буду их применять".

Упражнения и задания

1. Напиши на листе бумаги перечень собственных проблем и разбери их по схеме предыдущих занятий. Попробуй предложить помощь в разрешении проблем друзьям или близким.

2. Что нового ты узнал на сегодняшнем уроке? Где ты сможешь применить эти знания?

Знать основные понятия темы: наркотическая зависимость; незаконный оборот наркотиков; полинаркомания; потребители наркотиков; склонение к употреблению наркотиков; хранение наркотиков; эйфория.

Домашнее чтение: «Признаки наркотического опьянения и наркотической

ломки»; «Татуировки наркоманов»; «Наркотики и здоровье»; «Мифы и реальность»; «Стигмы наркомании».

Литература:

1. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
2. Драган Г.Н. Проблема выявления несовершеннолетних потребителей наркотиков / Актуальные проблемы контроля за незаконным оборотом наркотиков. Под ред. Б. Ф. Калачева. М.: МЮИ МВД России, 1996.
3. Дуюнов В.К. Наркомания и наркотизм: причины и условия распространения. (Ученые записки Ульяновского гос. ун-та), Вып II. Ульяновск, 1997.
4. Егоров В.Ф. Свято место пусто не бывает // Нарко-НЕТ. 2000. № 1. С. 2-3.
5. Иванов В. Источники социальных угроз безопасности России. / Социальная и духовная безопасность России. М.: МГУ. 1995.
6. Илюхин В. Реформы и кризис нации. // Диалог. 1998. № 4.
7. Ильюхов А.А. Культура общества и борьба с наркоманией. / "Преступность и культура". М., 1999.
8. Калачев Б.Ф., Моднов И.С., Веренинова Т.Ю., Клипочева А.Д. Контрабанда наркотиков в России. / Под ред. Проф. Пономарева. М.: ВНИИ МВД России, УЭК ФСБ России, 1996.
9. Маюров А.Н. Две книжки против двух зол. // Семья и школа. 1980. № 5. С. 52.
10. Маюров А.Н. Рюмка чая. // Студенческий меридиан. 1981. № 6. С. 44 (в соавторстве).
11. Маюров А.Н. В лабиринтах "культурного питья". // Наш современник. 1981. № 11. С. 148-150 (в соавторстве).
12. Маюров А.Н. За трезвый быт. // Агитатор. 1983. № 3. С. 44-46.
13. Маюров А.Н. Трезвая свадьба. // Студенческий меридиан. 1983. № 1. С. 41.
14. Маюров А.Н. Активно, наступательно. // Агитатор. № 6. 1987. С. 59-60.
15. Маюров А.Н. Письма читателей. // Научный коммунизм. 1985. № 6. С. 144-145.
16. Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание школьников. // Воспитание школьников. 1985. № 5. С. 46-47.
17. Маюров А.Н. Вперед, на фронт своих кварталов! // Агитатор. 1987. № 20.
18. Маюров А.Н. Даешь трезвую жизнь! // Журналист. 1985. № 8. С. 34-35.
19. Маюров А.Н. В детском доме. // Агитатор. 1985. № 8. С. 41-43.
20. Маюров А.Н. Клуб против Бахуса. // Клуб и художественная самодеятельность. 1984. № 21. С. 20-21.
21. Маюров А.Н. Щедрость на добро. // Календарь для родителей, 1984.
22. Маюров А.Н. Вина доказана. // Звезда. 1986. № 1. С. 145-152.
23. Маюров А.Н. Семь няnek трезвеннического движения. Круглый стол. // Трезвость и культура. 1987. № 8. С. 20-23.
24. Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости / Под ред. А.Н. Гаранского. М.: Лаб. Баз. Знаний, 2000. – 384 с.
25. Основы собриологии: лекции по антинаркотическому воспитанию. Под ред. проф. А.Н. Маюрова. М.: Свободное сознание, 2003 – 199с.
26. Черненко Е. Социальные последствия рыночных реформ // Диалог. 1998. № 6.
27. Черненко Е. Почему в России стремительно растет наркомания? // Диалог. 1998. № 1.
28. Шакиров М. Наркобизнес в России. Многоликая мафия расширяет преступную деятельность в России. М.: Центрполиграф, 1998.
29. Шашков В.Н. В сетях нарколоббии. М.: ЗАО "Газета Правда", 1999.
30. Шашков В. Общество и наркотики // Человек и закон. 1998. № 6.
31. Шершнеv Л. Россия против наркотиков. Актуальные мысли о наркобезопасности страны // Безопасность. Информационный сборник. 1993. № 2, С.11-12.

32. Шурыгина И.И. Наркотики, карьера, семья // Народонаселение. 1999. № 1.
33. Шурыгина И.И. Представление об успехе и наркомании // Социологический журнал. 1997. №№ 1, 2.
34. Юзефович Г.Я. Нет наркотикам. Ранние признаки токсикоманий и наркоманий. Хабаровск, 2000, с. 57-59.

Тема 20. Наркотики и закон

Изготовление наркотических средств. Приобретение наркотиков.
Пересылка. Переработка наркотиков. Перевозка и сбыт. Склонение к потреблению наркотиков.

Анализ законодательства зарубежных стран, касающегося наркотиков законодательство по Российской Федерации.

Ст. 40 Закона "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 8 января 1998 года.

Новый Уголовный кодекс Российской Федерации от 1 января 1997 года:
Глава 25 УК РФ "Преступления против здоровья населения и общественной нравственности":

Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ

Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств, либо психотропных веществ

Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ

Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества

Главы 10 "Назначение наказания" и 15 "Принудительные меры медицинского характера" Уголовного кодекса РФ о принудительном лечении наркоманов.

Постараемся ответить на вопрос: *"Что можете сделать вы, чтобы наркотики не употреблялись в вашей школе?" или "Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики"?*

Давайте проведем "мозговой штурм" и запишем на листе бумаги по возможности все варианты ответов на следующие вопросы:

- Что такое наркотики?
- Как влияют наркотики на организм человека, на его здоровье, развитие и благополучие?
- Каковы причины употребления наркотиков?
- Что можете сделать вы, чтобы наркотики, алкоголь и табак не употреблялись в вашей школе? Как помочь человеку, начавшему употреблять наркотики?

Задания и упражнения

1. Познакомь своих друзей с теми знаниями, которые ты получил на этом уроке.

2. Возьми чистый лист бумаги. Напиши на нем название "Нет, спасибо!"

Вспомни или представь различные ситуации, в которых тебе предлагали бы попробовать наркотики. Опиши эти ситуации, а также твои мысли и действия, связанные с ними.

3. Постарайся в конфликтных ситуациях поставить себя на место твоего противника и подумай, что он переживает? Попробуй "принять" на себя его роль, вчувствоваться в его эмоции. Опиши этот опыт.

Знать основные понятия темы: изготовление наркотических средств; приобретение наркотиков; пересылка; переработка наркотиков;

перевозка; сбыт.

Литература:

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. – 2-е изд., испр. и доп. СПб.: "Невский Диалект", 2000. – 240 с.
2. Гринченко Н.А. Пути предупреждения наркотического поведения школьников подросткового возраста. - Дисс. ... канд. пед. наук. Душанбе. 1991. - 166 с.
3. Гринченко Н.А. Предупреждение наркомании / Методическое руководство для учителя. Елец: ЕГПИ, 1996. – 13 с.
4. Гринченко Н.А. Письма к дочери (откровенный разговор по проблемам пьянства, курения, наркомании и полового воспитания). Елец: ЕГПИ. - 1997. – 21 с.
5. Гурский С. Внимание - наркомания! Пер. с польск. М.: Медицина. 1986. – 144 с.
6. Калачев Б. Глобальная информационная сеть Internet: дигитал - источник наркомании и наркобизнеса. Материалы парламентских слушаний "Наркомания в России среди детей и молодежи", 3 ноября 1998 г. М., 1998.
7. Квартин Л.М. Эйфория: Достижение, характеристика, анализ ощущений. М., 1991.
8. Кокушкин Я.К., Маюров А.Н., С.Н. Шевердин и др. Если взяться по-рабочему. // Правда. 1970. 18 ноября.
9. Колесников А.Н. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления // Безопасность. Информационный сборник. 1998 № 11-12.
10. Колесников А.Н. Коварство мифов. Деграция личности - распад страны // Учительская газета. 1999. № 10. Спецвыпуск: "Учительская газета против наркотиков".
11. Колесников В.И., Дмитриева Т.Б., Чепурных Е.Е. Наркомания в России // Закон и право. 1998. № 2.
12. Колесов Д.В., Турцевич С.В. Наркотизм: Сущность и профилактика. М.: Знание, 1988.
13. Маюров А.Н. Непримиимо бороться с наркоманией и токсикоманией. //Воспитание школьников. 1988. № 1. С. 76-77.
14. Маюров А.Н. Словарь-справочник дня пропагандистов трезвости. // Трезвость и культура. 1988. № 1. С. 30.
15. Маюров А.Н. Перестройка и трезвость неразделимы. // Трезвость и культура. 1989. № 10. С. 1-2. (в соавторстве).
16. Маюров А.Н. Дореволюционные периодические издания в борьбе за трезвость. // Наркологическая токсикология. 1989. № 12. С. 1.
17. Маюров А.Н. Донкихотство или платформа. // Трезвость и культура. 1990. № 3. С. 2-3.
18. Маюров А.Н. Прежде и теперь. // Трезвость и культура. 1990. № 4. С. 35-36.
19. Маюров А.Н. Быть генератором идей! // Трезвость и культура. 1990. № 6. С. 12-14.
20. Маюров А.Н. Давайте по-новому! // Трезвость и культура. 1990. № 9. С. 14-15.
21. Маюров А.Н. Быть ли рюмке последней? // Комсомольская правда. 1981. 18 июня.
22. Маюров А.Н. Обвиняется Бахус. // Комсомольская правда. 1982. 23 сентября.

23. Маюров А.Н. Трезвость - норма жизни. // Книжное обозрение. 1983. 21 января.
24. Маюров А.Н. Не лезь в бутылку! // Собеседник. 1986. № 37.
25. Маюров А.Н. Пройди под радугой. // Правда. 1986. 5 января.
26. Маюров А.Н. Приглашает "Радуга". // Советская культура. 1985. 10 октября.
27. Маюров А.Н. Не потеряй себя! // Сельская жизнь. 1983. 17 декабря.
28. Маюров А.Н. Щедрость на добро. // Учительская газета. 1983. 3 ноября.
29. Маюров А.Н. Пример старших. // Советская Россия. 1976. 31 августа.
30. Маюров А.Н. Опасное застолье. // Советская Россия. 1979. 10 января (в соавторстве).
31. Маюров А.Н. Проигрышная лотерея. // Советская культура. 1981. 24 апреля.
32. Маюров А.Н. Негатив под микроскопом. // Советская Россия. 1981. 5 июня (в соавторстве).
33. Маюров А.Н. Впервые в мире! // Мир без наркотиков. 1994. № 1. С. 80.
34. Маюров А.Н. К трезвости всей семьей. // Трезвость и культура. 1995. № 3. С. 16.
35. Маюров А.Н. Особенности молодежной табачной наркомании // Нижегородский медицинский журнал. 1998. № 1. С. 42-43.
36. Маюров А.Н. Музей трезвости на Нижегородской ярмарке. // Нижний Новгород. 1998. № 8. С. 187-190.
37. Mayurov A. Russian Encyclopedia on Alcohol and Drug History. // ICAA NEWS. 1993. № 21. p. 5.
38. Mayurov A. "Homo bibens" ist kein "Homo sapiens" // Gesunde Jugend. 1994. № 62.
39. Mayurov A. Die Wirkung der Alkoholwerbung in Russland. // Sucht. 1995. # 41. S. 205-206.
40. Mayurov A. Psycho-pedagogical method of relief from addictions of prof. Gennady Shichko. / Challenges and Opportunities for a New Millenium ISAMs International Scientific Conference. Israel, Tel-Aviv, 2001. – s. 45.
41. Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости. / Под ред. А.Н. Гаранского. М.: Лаб. Базовых Знаний, 2000. – 384 с.
42. Сирота Н.А. и др. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001. – 216 с.
43. Устьяхин И. Под наркотическим дурманом совершались оккультные обряды // Политика. 1997. № 3.
44. Федеральная целевая программа "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 1999-2001 годы" Утверждена постановлением правительства РФ 9.09.1999 г. // Собрание законодательства России. № 39. С. 8783-8812.
45. Фомин А.Н. Наркомания - глобальная угроза безопасности Российской Федерации // Безопасность. Информационный сборник. 1998. № 5, 6.
46. Фридман Л.С., Флеминг Н.Ф., Роберте Д.Г., Хайман С.Е. Наркология. М.: Бином, СПб.: Невский диалект, 1998.
47. Хлобустов О. Угрожающие тенденции: о наркомании и наркомафии в России // Политика. 1998. № 8.

Итоговое занятие

Постановка спектакля «НАРКОМАНИЯ - НАЦИОНАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ» (спектакль-дискуссия);

Вопросы для дискуссии

1. Почему не бывает пожилых наркоманов?
2. Какую опасность представляют наркотики для личности, семьи,

общества?

3. Излечима ли наркомания? Почему?
4. Какие меры борьбы с наркоманией предлагает юрист? Согласны ли вы с ним? Почему?
5. Какие пути преодоления наркомании предлагает Педагог?
6. Какова взаимосвязь наркомании с табакокурением и пьянством?
7. Как сложились судьбы у старых друзей Студента? Почему?

ТРЕЗВЫЙ ВЫБОР

*Программа курса
для учащихся 10—11 классов*

«Уроки культуры здоровья»

За здоровый образ жизни. Программа курса для учащихся 10—11 классов. М., 2006.

Программа представляет собой развернутую схему курса «ТРЕЗВЫЙ ВЫБОР» по циклу «Уроки культуры здоровья» для учащихся 10—11 классов средних общеобразовательных школ в качестве факультативного курса.

Пояснительная записка

Цель курса:

- формирование представления о проблемах зависимости здоровья человека от окружающей среды и образа жизни;
- Изучение причин табакокурения, наркомании и алкоголизма в подростковом возрасте и их профилактика.

Задачи курса:

- Изучить правовые и этические основы поведения человека;
- обеспечить учащихся достоверной информацией о факторах, влияющих на здоровье человека;
- Развивать умения самостоятельно работать с различными источниками информации и использовать полученные знания на практике;
- подвести учащихся к осознанию негативного влияния вредных привычек на здоровье человека;
- формировать активную социальную позицию учащихся за ведение здорового образа жизни и его пропаганду.

Пособие можно использовать в процессе учебной деятельности, а также во внеклассной и внешкольной работе, для проведения классных часов, факультативных занятий, родительских собраний, педагогического всеобуча, летнего оздоровительного отдыха.

Актуальность данного курса состоит в том, что учащиеся должны понимать, что «здоровье человека – не личное дело каждого, а общественное достояние».

Систематичность содержания обеспечивается логикой развертывания учебного содержания, являющегося продолжением подобного курса в основной школе. Основными принципами программы являются не только систематичность и преемственность, но также и концентричность изложения материала: сходные темы курса основной школы расширяются и углубляются в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Практическая направленность содержания – содержание обеспечивает грамотное отношение к своему здоровью и окружающих.

Программа предназначена для учащихся 10-11 классов. Структура программы соответствует содержанию: курс рассчитан на двухгодичное обучение (68 часов) исходя из расчета 1 часа в неделю, возможен вариант одногодичного курса (68 часов) из расчета 2 часа в неделю.

Программа предполагает блочный принцип организации учебного материала. 10 класс: *первый блок* изучает правовые и этические аспекты поведения человека, понятие истинной красоты природы и человека; *второй блок* - токсичность веществ, содержащихся в табачном дыме; вред пассивного курения и методов избавления от табачной зависимости.

11 класс: *третий блок* изучает возможности избавления от алкогольной зависимости, связь алкоголизма и наркомании, программы борьбы с наркотизмом за рубежом и в России; *четвертый блок* посвящен вопросам практического освоения психолого-педагогических методов избавления от зависимостей и их профилактики; проблеме несовместимости современного облика человека и сквернословия.

В зависимости от специфики содержания, материал внутри блоков может организовываться по линейно – хронологическому (например: развитие антинаркотического движения в мире) или проблемно-тематическому принципу (человек и его поведение в природе и обществе; проблема вредных привычек и избавление от них).

Общими принципами отбора содержания материала программы являются:

- актуальность;
 - научность;
 - доступность;
 - наглядность;
 - обеспечение мотивации;
 - целостность;
 - практическая направленность;
 - прослеживание внутрикурсовых и межпредметных связей;
 - реалистичность с точки зрения возможности усвоения основного материала
- программа реализуется за 68 часов занятий.

Критерии отбора учебного материала соответствуют целям и задачам программы. Программа опирается на имеющиеся знания учащихся, сформированные на уроках естественных и гуманитарных дисциплин, а также факультативных занятиях по программе «За здоровый образ жизни» для основной школы.

В программе предусмотрена возможность более глубокого изучения отдельных тем курса, имеющих наибольшее значение для достижения целей курса в формировании здорового образа жизни учащихся.

Программа рассчитана на возрастные особенности учащихся – 16-18 лет (10-11 классы), учитываются потребности и интересы старшеклассников, а также их возрастные психологические и познавательные возможности.

В основе учебной деятельности предполагаются – лекции, но в активной форме в виде бесед, дискуссий, дебатов; творческих заданий; практических работ, анкетирования, ОДИ, постановки спектаклей, пропагандистической и исследовательской деятельности и др.

Пособие А.Н. МАЮРОВ, Я.А. МАЮРОВ Серия «ТРЕЗВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»
«УРОКИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ», 2006 и данная программа представляют собой учебно-методический комплекс.

Тематическое планирование. 10 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
Часть 1. Здоровый дух и здоровое тело		
1.1	Нормы права и правонарушения	3
1.2	Красота природы и человек	6
1.3	Твой праздник	3
ЧАСТЬ II. Табак. ЯДОВИТЫЙ ТУМАН		
2.1	Систематическая работа против табака	4
2.2	Иллюзии курильщиков	4
2.3	Пассивное курение	5
2.4	Избавление от табачной зависимости	9
Всего часов:		34

Тематическое планирование. 11 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
ЧАСТЬ III. Алкоголь. Убийца №1.		
3.1	Избавление от алкогольной зависимости	6
3.2	Алкогольный трамплин в наркоманию	6
3.3	Противостояние наркотизму в зарубежном мире	2
Часть IV. НАРКОТИКИ. Враги в образе друга.		
4.1	Избавление от зависимости и профилактика	8
4.2	Метод Шичко и другие психолого-педагогические методы избавления от зависимостей	6
4.3	Бранные слова	4
4.4	Я принимаю решение (Итоговое занятие)	2
Всего часов:		34

Учебно-тематическое планирование (почасовое)
10 класс. 34 часа

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
Часть 1. Здоровый дух и здоровое тело		
1	Понятия «правонарушение», «проступок», «вина». Причины правонарушений.	1
2	Понятие «юридическая ответственность». Формы юридической ответственности на примерах древних и современных правовых норм.	1
3	Свойства характера и качества личности.	1
4	Наука экология, ее проблемы и их решения. Последствия отрицательного воздействия человека на природу.	1
5	Необходимость ответственного отношения человека к окружающей среде.	1
6	Красота природы и красота человека. Красота, здоровье, молодость. Законы красоты.	1
7	Понятие «внешность» (физический облик, функциональные признаки, оформление внешности).	1
8	Уход за кожей лица и тела. Питание и укрепление кожи лица. Защита кожи лица. Как правильно заботиться о своих волосах?	1
9	Раздельное питание. Типаж лица и характер.	1
10	Необходимость и ценность общения. Круг своих друзей и качество проведения своих праздников	1
11	Главные правила и приемы общения. Правила этикета.	1
12	Даты календаря культуры здоровья.	1
	Проверь себя: анкета «Воспитанный(ая) ли я сын (дочь)?».	
	ОДИ «Путешествия в страну «Я»» (познай себя).	
ЧАСТЬ II. Табак. ЯДОВИТЫЙ ТУМАН		
13	Связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков.	1
14.	Негативные внешние последствия курения табака. Пути действия дыма табака на кожу.	1
15	Методика и практика проведения антинаркотической викторины	1
16	Понятия: эмоциональная напряженность, прокурительный программист; негативизм, статус подростка и другими.	1
17	Три стадии человеческой зависимости курильщиков	1
18	Иллюзии табачников.	1
19	Печальная статистика. Практические советы отказывающимся курить.	1
20	Урок-викторина « Как работают в повседневной жизни каждого человека те законы физики, химии, биологии и экономики»	1
21	Термин – "пассивное курение". Загрязняющие воздух компоненты вторичного дыма	1
22	Две фазы табачного дыма, образующегося во время курения. Вред «пассивного курения» для организма.	1
23	Принцип оптимализма. Принцип сингулизма. Толерантность.	1
24	Печальная статистика. Тест на определение табачной зависимости.	1

25	Стратегические задачи антитабачности.	1
26	Методы избавления от табачной зависимости. Классификация.	1
27	Немедикаментозные (психотерапия, индивидуальная и групповая, аутотренинг, психологические наборы, гипноз и др.)	1
28	Медикаментозные (жевательная резинка, иглорефлексотерапия, фитотерапия и др.).	1
29	МЕТОД Г. А. ШИЧКО – психолого-педагогический метод избавления от зависимости (табак, алкоголь и другие наркотики. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА отказа от табака	1
30	Аутотренинг-набор приемов сознательной психической саморегуляции. Противокурительный аутотренинг.	1
31	Мотивация отказа от табака. Ряд самооправданий для продолжения освоенного курения, поддержания зависимости от никотина и продолжение привычного образа жизни.	1
32	ФОРМУЛА САМОВОЗДЕЙСТВИЯ. Анкетирование учащихся (АНКЕТА ТАБАЧНАЯ).	1
33	Способы замены старых привычек новыми. Следствие даже кратковременного отказа от курения.	1
34	ОДИ: «Скажи нет КУРЕНИЮ!»	1
	Всего часов:	34

Учебно-тематическое планирование (почасовое)

11 класс. 34 часа

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
	ЧАСТЬ III. Алкоголь. Убийца №1.	
1	Две стороны воздействия на алкогольную проблему: избавление от зависимостей и профилактика отклонений	1
2	Самоизбавление от алкогольной зависимости по методу Г. А. Шичко	1
3	Положительные качества трезвости. Влияние сверстников. Отказ от выпивки (практ. задание).	1
4	Мероприятия по профилактике приобретения зависимостей. Помощь своим друзьям, зависимым от алкоголя.	1
5	Метод самоотрезвления. Метод аппаратной дезалкоголизации. Метод гортоновической дезалкоголизации.	1
6	Информация к размышлению. Ролевая игра "Антиалкогольный трибунал"	1
7	Государственная программа «Здоровье России» и Федеральная целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 1995-1997 годы».	1
8	Новый Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 8 января 1998 года.	1
9	«Международный антиалкогольный план действий» и «План	1

- действий по борьбе с потреблением табака в Европе
- | | | |
|----|---|---|
| 10 | Национальные программы противодействия. ВОЗ: «Здоровые города», «Европейский план действий» по борьбе с потреблением алкоголя», | 1 |
| 11 | Основные вопросы, остро стоящие перед властями и обществом в целом: криминализация молодежи, наркомания, алкоголизм, проституция, суицид, бродяжничество. | 1 |
| 12 | Информация для размышлений. Результаты движения борьбы за трезвость в 1985-1988 годы. | 1 |
| 13 | Всемирные модели по борьбе с наркотиками, табакокурением и алкоголизмом. | 1 |
| 14 | Смысл пьяной и трезвой жизни. Наиболее приемлемые пути в развитии культуры здоровья. | 1 |

Часть IV. НАРКОТИКИ. Враги в образе друга.

- | | | |
|----|--|---|
| 15 | Основные методы и методики избавления от зависимостей: "Ломка на сухую"; То же самое, но летом на юге; баня, сауна и горячие водные процедуры. | 1 |
| 16 | Основные методы и методики избавления от зависимостей: прекращение приема в условиях резкого, сильного и продолжительного изменения эмоционального фона; отказ от наркотиков после продолжительной тяжелой болезни; после состояния клинической смерти. | 1 |
| 17 | Основные методы и методики избавления от зависимостей: взаимосвязь с "Анонимными | 1 |

Наркоманами" (АН) и группами самопомощи для родственников наркоманов; посещение собраний групп самопомощи.

- | | | |
|----|---|---|
| 18 | Основные методы и методики избавления от зависимостей: метод Назаралиева; иглотерапия (рефлексотерапия); физиотерапия; нейрохирургическое лечение (цингулотомия); Избавление с использованием биологической обратной связи. | 1 |
| 19 | Основные методы и методики избавления от зависимостей: заместительная терапия; противорецидивная терапия; лечение налтрексоном; кодирование; психотерапия зависимости; модели психотерапии зависимости; библиотерапия; психотерапевтический театр. | 1 |
| 20 | Основные методы и методики избавления от зависимостей: триада Бехтерева; Условно-рефлекторная терапия; метод избавления цветочной пыльцой. | 1 |
| 21 | Модели антинаркотической профилактики: <i>педагогическая, юридическая и медицинская.</i> | 1 |
| 22 | Материал для размышлений: Двенадцать Шагов "Анонимных Наркоманов"; Двенадцать Традиций "Анонимных Наркоманов". | 1 |
| 23 | Психолого-педагогические методы избавления от зависимостей: метод Орлова; метод Гринева; методика двенадцати ступеней избавления от наркомании | 1 |
| 24 | Метод Шичко: фотографирование; подробное написание анкеты и ежедневное ведение дневника; ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ДНЕВНИК. Обретение новых увлечений и возвращение к здоровой жизни.

Информация для размышлений. | 1 |
| 25 | Метод Шичко: заучивание трезвенной терминологии; заучивание наизусть текста самовнушения. Чтение противонаркотической литературы. Написание сочинений на противонаркотические темы. | 1 |
| 26 | Метод Шичко: противонаркотическая работа; работа в | 1 |

	клубе трезвости	
27	Метод Шичко: обретение новых увлечений и возвращение к здоровой жизни.	1
28	Анализ информации для размышлений.	1
29	Нравственная сущность человека. Современный облик человека и сквернословие.	1
30	История возникновения бранных слов на Руси.	1
31	Писатели о сквернословии (А.С. Пушкин, И.С. Тургенев, И.А. Гончаров, А.П. Чехов, М. Горький и другие).	1
32	Диспут-спор об употреблении нецензурных слов и грубости	1
33	ОДИ: Проблемы наркотизма и их решение.	1
34	Итоговое занятие: «Решения, которые я принимаю» (карточки с примерами ситуаций)	1

Содержание:

ЧАСТЬ I. Здоровый дух и здоровое тело

Тема 1. Нормы права и правонарушения (3 часа)

Основные нормы права и правонарушения. Свойства характера и качества личности, которые приводят к правонарушениям:

- легкомыслие,
- самонадеянность,
- неуважение к закону,
- неуважение к другим людям.

Цели наказания. Что важнее - покарать преступника или перевоспитать его?

Вопросы и задания

- I. Для того чтобы лучше понять и осмыслить вопросы о причинах правонарушений, сделаем схематический рисунок в виде яичницы. В центре - человек и мотивы его неправомерного поведения, вокруг - общество и те обстоятельства, которые способствуют росту правонарушений.

Раскрась "яичницу" (можешь ее сделать разноцветной). Приведи свои примеры, раскрывающие указанные причины нарушения норм права.

II. Ответь на вопросы:

1. Почему в большинстве случаев люди добровольно соблюдают нормы права?
2. Каковы внутренние причины правомерного поведения?
3. Что такое правонарушение?
4. Всегда ли, нарушая нравственную норму, мы нарушаем норму права? (Докажи примерами).
- Всегда ли, нарушая норму права, мы нарушаем нравственную норму? (Докажи примерами).
5. Каковы признаки правонарушения?

6. Чем отличаются правонарушения друг от друга.

III. Объясни новые понятия и термины, запомни их:

правомерное поведение;

правонарушение;

признаки правонарушения;

вина;

проступок;

преступление.

IV. Попробуй найти в себе одно или несколько внутренних свойств, которые помогают тебе соблюдать правовые нормы (например, правила дорожного движения, устав школы, правила поведения на транспорте, в общественных местах и др.).

А, какие внутренние качества тебе в этом немного мешают? Можешь ли ты указать хотя бы одно внутреннее качество, которое бы ты назвал слабостью?

Сделайте упражнение по цепочке:

Мне помогает ...

Мне мешает ...

V. Постарайся проанализировать свои поступки в течение одного дня с позиции правомерности поведения. Сделай это добросовестно и ничего не пропусти.

Если возникнут затруднения в оценке поступка, обратиться за помощью к учителю. В случае подробного описания можно ограничиться анализом нескольких поступков, совершенных в течение какой-либо части дня.

Мои поступки вчера	Возможное правонарушение	Чем я руководствовался
1.		
2.		
3.		

VI. Обсуди следующие ситуации. Укажи, какие нормы права морали нарушены.

1. 8-й "Б" класс учился во вторую смену. Перед началом уроков Гаркави и Красовский встречали ребят из школы и объявляли, что первого урока истории не будет, так как учитель заболел. Собравшись у школы, одноклассники решили погулять в парке по соседству и заодно обсудить подготовку к школьному КВН. Учителю истории Гаркави и Красовский сообщили, что ребята не придут на урок, так как готовятся к важному мероприятию. Гаркави и Красовский остались довольны своей "грандиозной аферой", решив, что, в случае разоблачения, объяснят все шуткой и заботой об общем деле...

2. Учительница математики решила побеседовать с мамой Саши Колокольниковой о причинах снижения успеваемости Саши. В дневнике была сделана соответствующая запись. Встреча назначалась на 2 декабря. Саша ожидала неприятностей и осторожно перед цифрой 2 поставила единичку...

3. Юрий Бессонов, который в 9-м "Б" пользовался уважением одних за постоянную готовность смело поднимать руку на всех уроках и других - за отважные битвы рукопашную на переменах, однажды вошел в класс с огромным лиловым синяком под глазом. Ребятам он сказал: "Их было четверо из 9-го "Г". Для поддержания боевого духа товарища и в знак солидарности 9-й "Б" решил проучить обидчиков. Договорились встретить недругов сразу после уроков.

В любом ли состоянии человек способен соблюдать правила?

Всегда ли хорошо быть честным?

Почему взрослые часто говорят, что месть - это плохо? Ты с этим согласен?

Придумай окончания ситуаций. Какие последствия могут ожидать героев этих историй?

Домашнее чтение: Антиалкогольное законодательство в Древнем мире; Антиалкогольное законодательство в Средние века; Антиалкогольное законодательство в Новое время.

Должен знать:

- понятия "правонарушение", "проступок", "вина";
- правонарушение;
- проступок;
- преступление;
- вина;
- юридическая ответственность;
- цели наказания;
- справедливость.

Должен уметь:

- размышляешь о причинах правонарушений;
- анализировать свои и чужие поступки с точки зрения правомерного поведения;
- осмысливать понятие "юридическая ответственность";
- сравнивать формы юридической ответственности на примерах древних и современных правовых норм.

Литература

1. Гиппократ. О здоровом образе жизни // Избранные книги / Пер. с древнегреч. В.И. Руднева. М.: ОГИЗ Биомедгиз, 1936.
2. Гомер. Илиада // Илиада; Одиссея / Пер. с древнегреч. В.В. Вересаева. М.: Просвещение, 1987.
3. Дьяконов И.М. Законы Вавилонии, Ассирии и Хеттского царства // Вестник древней истории. 1952. №3.
4. Если хочешь быть свободным // Сенека, Честерфилд, Моруа. М.: Политиздат, 1992.
5. Законы XII таблиц // Хрестоматия по истории Древнего мира: Рим / Под ред. акад. В.В. Струве: В 3 т. М.: Изд-во Минпроса РСФСР, 1953. Т. 3.
6. Законы Ману / Пер. с санскритского С. Д. Эльмановича проверенный и исправленный Г.Ф. Ильиным. М.: Издательство Восточной литературы, 1960.
7. Канель В.Я. Алкоголизм и борьба с ним. М., 1914.
8. Колпаков М.Н. К вопросу об алкоголизме в С.-Петербурге и о мерах общественной борьбы с ним в связи с устройством специальных лечебниц для алкоголиков: Дис. ... д-ра мед. СПб., 1896.
9. Краткое описание нравов и обычаев древних римлян. СПб., 1792.
10. Лесеневич В. М. Очерки по истории медицины. Киев, 1895. Вып. 1.
11. Письма и фрагмента Эпикура // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. С.И. Соболевского. М.: Гос. изд-во политехлит-ры, 1955.
12. Пифагор / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
13. Платон / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
14. Платон. Законы / Соч.: в 3 т. 1 Пер. с древнегреч. М.: Мысль, 1972. Т. 3. Ч. 2.
15. Плутарх. Застольные беседы / Пер. с древнегреч. Я.М. Боровского и др. Л.: Наука, 1990.
16. Плутарх. Пир Семи мудрецов // Застольные беседы / Пер. с древнегреч. Я.М. Боровского и др. Л.: Наука, 1990.

17. Плутарх. Сравнительные жизнеописания: В 3 т. / Пер. с древнегреч. С.И. Соболевского. М.: Изд-во АН СССР, 1961. Т. I.
18. Порфирий. Жизнь Пифагора / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
19. Ранович А.Б. Первоисточники по истории раннего христианства. Античные критики христианства. К.: Политиздат, 1990.
20. Светоний Г.Т. Жизнь двенадцати цезарей / Пер. с лат. М.: Худ. лит-ра, 1990.
21. Сенека Л.А. Нравственные письма к Луцилию / Пер. с лат. С. Ошерова. М.: Худ. лит-ра, 1986.
22. Сенека Л.А. Нравственные письма к Луцилию; Трагедии / Пер. с лат. С. Ошерова. М.: Худ. лит-ра, 1986.
23. Сократ / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
24. Солон / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
25. Социальные отклонения. М.: Юрид. лит-ра, 1989.
26. Спарта / Хрестоматия по истории Древнего мира: Греция и Эллинизм / Под ред. акад. В.В. Струве: В 3 т. М.: Изд-во Минпроса РСФСР, 1951. Т. 2.
27. Фрагменты Гераклита // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. М.А. Дынника. М.: Гос. изд-во поллит-ры 1955.
28. Фрагменты Демокрита и свидетельства о его учении // Материалисты Древней Греции / Пер. с древнегреч. А.О. Маковельского. М.: Гос. изд-во полит. лит-ры, 1955.
29. Эпикур / Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
30. Якушев А.Н. История формирования трезвости в Древнем мире. М.: НИИ теории и методов воспитания РАО, 1992.

Тема 2. Красота природы и человек (6 часов)

Красота природы и красота человека. Красота, здоровье, молодость. Законы красоты.

Понятие "внешность" (физический облик, функциональные признаки, оформление внешности). Уход за кожей лица и тела. Питание и укрепление кожи лица. Защита кожи лица.

Как правильно заботиться о своих волосах? Раздельное питание. Типаж лица и характер.

Важнейшие компоненты природы: солнце, вода, атмосфера, земля, почва, растения, птицы, животные, насекомые, грибы, бактерии.

Вопросы и задания

1. Что такое экология? Зачем нужна эта наука?
2. Чем роль человека в природе отличается от роли других живых существ?
3. Как человек оказывает давление на природу? Как при этом страдают компоненты живой и неживой природы?

Компонент природы	Воздействие человека	Последствия

4. Что означает понятие "природное равновесие"? Каковы последствия его нарушения?

5. Каковы правила отношения человека к природе?

II. Поясни мысль и докажи, что...

- природа требует ответственного к себе отношения;
- люди в древности меньше нарушали и загрязняли природу;
- можно научиться ответственному отношению к природе у самой природы, у наших предков;

- решать экологические проблемы можно только совместными усилиями.

III. Это задание можно выполнить в группах.

Приведи примеры:

- загрязнения окружающей среды;
- нарушения природного равновесия;
- истребления животных;
- действий людей по охране природы и предотвращению экологических бедствий.

IV. Сделай в тетради рисунок с изображением любой картины природы. Мысленно соотнеси показатели загрязнения природы, приведенные в уроке под заголовком "Это важно!", и раскрась рисунок.

V. Придумай небольшой рассказ от имени любого неживого или живого компонента природы. Побудь солнцем, почвой, листком или воздухом! Вырази от имени своего героя отношение к человеку.

VI. Какие существуют законы красоты природы и человека?

VII. Организуй тестирование своих родных и близких на биологический возраст.

Домашнее чтение: Язык жестов.

Должен знать:

- ответственность,
- гармония природы,
- экология.

Должен уметь:

- обсуждаешь последствия отрицательного воздействия человека на природу;
- узнавать о науке экологии, ее проблемах и их решениях;
- убеждаешься в необходимости ответственного отношения человека к окружающей среде.

Литература

1. Аствацетуров К.Р., Кольгуненко И.И. Косметика для всех. Л.: ЛФЭИ, 1991.
2. Ауредан Л. Как быть красивой. Полезные советы. М: Профиздат, 1990.
3. Ахабадзе А.Ф., Арутюнов В.Я. Практическое пособие для медицинских сестер косметичек-массажисток. М.: Медицина, 1986.
4. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. М: Медицина, 1981.
5. Вендровская С. 100 минут для красоты и здоровья. Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Вилламо Х. Косметическая химия. Пер. с финск. М.: Мир. 1990.
7. Висьневска-Рошковска К. Вторая и третья молодость женщины. Пер. с польск. Минск: Полымя, 1988.
8. Войцеховская А.Л., Вольфензон И.И. Косметика сегодня. М.: Химия, 1988.
9. Гуске Ф. Азбука косметики. Пер. с нем. М.: Медицина, 1973.
10. Дацковский Б.М. Растения и косметика. Пермь: Звезда, 1990.

11. Книга о лице и теле. Практическое руководство по уходу за внешностью. Пер. с англ. Под ред. М. Стоппард. М.: Панорама, 1992.
12. Козловски Г., Хубев Л., Пушкарева М., Трошев К. Всегда красивая. Пер. с болг. София: Медицина и физкультура, 1986.
13. Ласси Н.И. Методическое пособие по косметике для деловой женщины. СПб.: ДНТП, 1992.
14. Ленсина С.Н. Косметика, возраст и время года. Таллинн: Валгус, 1986.
15. Медицинская косметика. Пер. с болг. Под ред. П. Михайлова. М.: Медицина, 1985.
16. Мурох В.И., Стекольников Л.И. Целебные кладовые природы. Минск: Ураджай, 1990.
17. Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. М.: Пищевая промышленность, 1978.
18. Основы физиологии. Пер. с англ. Под ред. П. Стерки. М.: Мир, 1984.
19. Пастушенков Л.В., Пастушенков А.Л., Пастушенков В.Л. Лекарственные растения. Использование в народной медицине и быту. Л.: Лениздат, 1990.
20. Популярно о питании. Под ред. А.И. Столмаковой и И.О. Мартынюка. Киев: Здоровья, 1989.
21. Скурихин И.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. М.: Высшая школа, 1991.
22. Справочник по врачебной косметике. Под ред. Б.Т. Глухенького. Киев: Здоровья, 1990.
23. Справочник по косметике. Под общей ред. М.А. Розентула. М.; Медицина, 1964.
24. Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни. Пер. с чешск. М.: Медицина, 1984.
25. Турова А.Д., Сапожникова Э.Н. Лекарственные растения СССР и их применение. М.: Медицина, 1982.
26. Физиология человека. Под ред. Г.И. Косицкого. М.: Мир, 1985.
27. Фридман Р.А. Парфюмерия и косметика. М.: Пищевая промышленность, 1976.
28. Хорватова З.С. С косметикой к красоте. Пер. со словацк. Прага: Освега, 1969.
29. Чупин С.П. Азбука красоты. М.: Мир, 1990.
30. Энциклопедия молодой женщины. Пер. с чешск. М.: Прогресс, 1989.

Тема 3. Твой праздник (3 часа)

Праздники бывают:

- государственные (Татьянин день - всемирный день студентов(25 января); День святого Валентина (14 февраля); День защитников Отечества; Международный женский день - 8 Марта; День Победы; День защиты детей;
 - городские (Зима, Новый год; Проводы зимы, или масленица; «Зверье мое» по страницам Красной книги России; День смеха);
 - семейные (День рождения семьи; День игры и игрушки; Папа, мама, я - читающая семья);
 - Личные (День рождения, День именинника), религиозные и т. д.
- ОДИ «Путешествия в страну "Я"» (познай себя).** Систематические занятия (на выбор ребенка 1-2 видами деятельности).

Даты календаря культуры здоровья.

Проверь себя: анкета «Воспитанный(ая) ли я сын (дочь)?».

Вопросы и задания

1. Чем отличаются трезвые праздники от "пьяных"?

2. Что лежит в основе общения? Каковы общие правила общения?
3. С какими ситуациями, нарушающими нормы морали, ты встречаешься в быту и на праздники? Приведи примеры.
4. Как ты отвергнешь сигарету или алкоголь, предложенные тебе знакомыми, в т. ч. и в праздничный день?

Домашнее чтение: «Все движется любовью».

Должен знать основные понятия:

- будни и праздники;
- ценность общения;
- правила этикета.

Уметь:

- признавать необходимость и ценность общения;
- определять круг своих друзей и оценивать качество проведения своих праздников;
- сформулировать главные правила и приемы общения и научиться их соблюдать.

Литература

1. Афонин И., Травинка В. Как прекрасен этот мир, посмотри! С-Петербург. Харьков. - Минск, 1996.
2. Белогуров С.В. Популярно о наркотиках и наркоманах. Санкт-Петербург, 1998.
3. Вишневская-Рошковская К. Новая жизнь после шестидесяти. М., 1999.
4. Воспитание здорового ребенка в семье. Методические рекомендации для медицинского персонала детских поликлиник, проводящих занятия в "Школе родителей". М., 1984.
5. Григорьева Л.С. Антинаркотическое воспитание детей в учебных заведениях. Якутск, 1995.
6. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. Ленинград, 1991.
7. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Санкт-Петербург, 1998.
8. Здоровый образ жизни. Учебное пособие. Ярославль, 1999.
9. Ершов С.А. Исцеление словам. Псков, 1995.
10. Иванова Е. Как помочь наркоману. Санкт-Петербург, 1997.
11. Информационный сбор состояния детства. - Якутск, 1991.
12. Колбанов В.В. Валеология. Санкт-Петербург, 1999.
13. Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.Б. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. (Пособие для учителя). Москва, 1992.
14. Кононова С.К., Прокопьева Ю.Н., Павлова Е.Н., Ноговицына А.Н., Кириллина В.И. Наше здоровье - в наших генах. Якутск, 1999.
15. Луиза Хей. Жизнь. Единственная и неповторимая. М., 1998.
16. Нельсон-Андерсон Д., Уотерс С. Генетические связи. Санкт-Петербург, 1996.
17. Плешкова Г.В., Анисимова З.В., Дмитриева Н.Г. Уроки нравственного здоровья. Москва, 1994.
18. Профилактика наркозависимости в школе. Методическое пособие. Новосибирск, 1999.
19. Пузырев В.П., Назаренко Л.П. Генетико-эпидемиологическое исследование наследственной патологии в Западной Сибири. Томск, 2000.
20. Сборник. Записи Г.А. Шичко. Курган, 1990.
21. Сборник. Как избавиться от курения. Курган, 1991.
22. Соколов Ю.А. Выбери жизнь. Санкт-Петербург, 1996.
23. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М., 1985.
24. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург, 1997.
25. Татарникова Л.Р., Поздеева М.В. Валеология подростка. Санкт-Петербург, 1998.

26. Ткачевский Ю.М. Правовые аспекты борьбы с наркоманией и алкоголизмом. Москва, 1990.
27. Углов Ф.Г., Дроздов И.В. Живем ли мы свой век. Москва, 1983.
28. Углов Ф.Г. Из плена иллюзий // Роман-газета. Москва. 1994.
29. Углов Ф.Г. Ломехузы. Ленинград, 1991.
30. Углов Ф.Г. Самоубийцы. Санкт-Петербург, 1995.
31. Фогель Ф., Мотульски А. Генетика человека: в 3 т. Москва, 1989-1990.
32. Чумаков Б.Н. Валеология. Москва, 1997.
33. Шичко-Дроздова Л.П. Он пришел дать нам веру. Абакан, 1993.
34. Щедрина А.Г. Понятие индивидуального здоровья - центральная проблема валеологии. Новосибирск, 1996.

ЧАСТЬ II. Табак. ЯДОВИТЫЙ ТУМАН

Тема 4. Систематическая работа против табака (4 часа)

Связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков. Связь между уровнем потребления табака и уровнем потребления иных интоксикантов, таких как марихуана и кокаин. Три составляющих связи между потреблением табака и потреблением других наркотиков. Негативные внешние последствия курения табака. Пути действия дыма табака на кожу.

Антитабачная викторина. Печальная статистика.

Вопросы и задания:

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

Домашнее чтение: «ОБВИНЯЕТСЯ СИГАРЕТА»(спектакль - суд)

Знать основные понятия:

- эмоциональная напряженность;
- прокурительный программист;
- негативизм;
- статус подростка

Уметь:

- понимать системность работы против табака;
- навыки применения методики и практики проведения антинаркотической викторины.

Литература:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. М., 1996. – 96 с.
2. Большуков А.Г. Призадумайся, курильщик! Запорожье, 1993. – 46 с.
3. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. М.: Просвещение, 1989. – 96 с.
4. Гринев В.И. Самоизбавление от курения табака. М.-Тула, 1997. – 186 с.
5. Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.
6. Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. СПб., 1997. – 196 с.
7. Как бросить курить. Тарту, 1997. – 12 с.
8. Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.
9. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.

10. Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. М.: Яуза, 1998. – 256 с.
11. Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.
12. Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. М., 1992. – 87 с.
13. Профилактика курения. Н. Новгород, 1994. – 73 с.
14. Курение или здоровье в России? М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.
15. Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". Брест, 1996. – 76 с.
16. Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.
17. Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. Казань, 2000. – 19 с.
18. Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.
19. Основные факты про табак. Киев, 1998. – 27 с.
20. Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.
21. Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. Николаев, 1993. – 52 с.
22. Соколов Ю.А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. 1996. № 4. С. 37-137.
23. Твой выбор. Черкаassy-Киев, 1997. – 20 с.
24. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: Финист, 1997. – 96 с.
25. Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.
26. Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. Л., 1990. – 78 с.
27. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.
28. Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

Тема 5. Иллюзии курильщиков (4 часа)

Три стадии человеческой зависимости курильщиков. Иллюзии табачников:

Первая иллюзия курильщиков: их страсть – "благодарнее", чем алкоголизм.

Вторая иллюзия – возможность, несмотря на вредное воздействие курения, сохранить свое здоровье.

Третья иллюзия - это преодоление трудностей реальной жизни путем определенного стереотипа поведения на основе курения.

Четвертая иллюзия для курильщика - независимость и престижность.

Пятая иллюзия - курение помогает оставаться стройным.

Шестая иллюзия – табачники согреваются в холодное время года.

Седьмая иллюзия - курение помогает сосредоточиться и лучше работать.

Восьмая иллюзия – курят, чтобы выглядеть современным, независимым.

Девятая иллюзия - курение успокаивает нервы.

Печальная статистика. Практические советы отказывающимся курить.

Урок-викторина « Как работают в повседневной жизни каждого человека те законы физики, химии, биологии и экономики».

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: Об интоксикации - отравлении табаком Л.Н. Толстой в автобиографической повести "Юность".

Знать основные понятия:

- иллюзии;
- негативизм;
- прокурительный программист;
- статус подростка;
- эмоциональная напряженность.

Уметь:

- проанализировать ряд иллюзий табачников;
- проигрывать различные проблемные ситуации, связанные с отравлением табаком.

Литература:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. М., 1996. – 96 с.
2. Бальчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! Запорожье, 1993. – 46 с.
3. Бугров С.Л., Гуткина О.Н. Терапия Доктора Редокс – Атас. Н. Новгород: «Штрих», 1998 – 32 с.
4. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. М.: Просвещение, 1989. – 96 с.
5. Гринев В.И. Самоизбавление от курения табака. М.-Тула, 1997. – 186 с.
6. Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.
7. Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. СПб., 1997. – 196 с.
8. Как бросить курить. Тарту, 1997. – 12 с.
9. Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.
10. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.
11. Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. М.: Яуза, 1998. – 256 с.
12. Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.
13. Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. М., 1992. – 87 с.
14. Профилактика курения. Н. Новгород, 1994. – 73 с.

15. Курение или здоровье в России? М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.
16. Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". Брест, 1996. – 76 с.
17. Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.
18. Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. Казань, 2000. – 19 с.
19. Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.
20. Основные факты про табак. Киев, 1998. – 27 с.
21. Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.
22. Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. Николаев, 1993. – 52 с.
23. Соколов Ю.А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. 1996. № 4. С. 37-137.
24. Твой выбор. Черкасы-Киев, 1997. – 20 с.
25. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: Финист, 1997. – 96 с.
26. Целищева Н.А., Бугров С.Л. Сделай правильный выбор. Н. Новгород: ООО «Педагогические технологии», 2002 – 88 с.
27. Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.
28. Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. Л., 1990. – 78 с.
29. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.
30. Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

Тема 6. Пассивное курение (5 часов)

Термин – "пассивное курение". Загрязняющие воздух компоненты вторичного дыма выдыхаемого табакокурщиком (никотин, окись углерода, аммиак, смолы, бензпирен, радиоактивные вещества и другие вредные компоненты). Две фазы табачного дыма, образующегося во время курения. Вред «пассивного курения» для организма.

Тест на определение табачной зависимости. Печальная статистика.

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: Доклад президента Общероссийской общественной организации "Российская ассоциация общественного здоровья", доктора политических наук А. К. Демина о ряде стратегических задач и тактических вопросов по борьбе с курением.

Знать основные понятия:

- пассивное курение;
- принцип оптимализма;
- принцип сингулизма;
- толерантность.

Уметь:

- осмысливать влияние "пассивного курения" на организм некурящего;
- доказывать недопустимость дискриминации табачниками людей, ведущих здоровый образ жизни;
- научиться тестированию на отравление табаком;
- обсуждать стратегические задачи антитабачного движения.

Литература:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. М., 1996. – 96 с.
2. Больчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! Запорожье, 1993. – 46 с.
3. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. М.: Просвещение, 1989. – 96 с.
4. Гринев В.И. Самоизбавление от курения табака. М.-Тула, 1997. – 186 с.
5. Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.
6. Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. СПб., 1997. – 196 с.
7. Как бросить курить. Тарту, 1997. – 12 с.
8. Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.
9. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.
10. Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. М.: Яуза, 1998. – 256 с.
11. Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.
12. Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. М., 1992. – 87 с.
13. Профилактика курения. Н. Новгород, 1994. – 73 с.
14. Курение или здоровье в России? М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.
15. Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". Брест, 1996. – 76 с.
16. Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.
17. Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. Казань, 2000. – 19 с.
18. Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.
19. Основные факты про табак. Киев, 1998. – 27 с.
20. Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.
21. Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. Николаев, 1993. – 52 с.
22. Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. 1996. № 4. С. 37-137.

23. Твой выбор. Черкассы-Киев, 1997. – 20 с.
24. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: Финист, 1997. – 96 с.
25. Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.
26. Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. Л., 1990. – 78 с.
27. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.
28. Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

Тема 7. Избавление от табачной зависимости (9 часов)

МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КУРЕНИЯ могут быть разделены на три группы:

- а) индивидуального применения,
- б) группового,
- в) массового.

Каждую из этих групп можно разделить на подгруппы:

- а) лечебные методики,
- б) не лечебные методики,
- в) комбинированные,
- г) самолечение,
- д) не лечебные методики самоизбавления,
- е) комплексные.

Методы отказа от курения: немедикаментозные (психотерапия, индивидуальная и групповая, аутотренинг, психологические настрои, гипноз и др.);

- медикаментозные (жевательная резинка, иглорефлексотерапия, фитотерапия и др.).
- **МЕТОД Г. А. ШИЧКО** – психолого-педагогический метод избавления от зависимости (табак, алкоголь и другие наркотики).

Дневник - главный помощник в избавлении от табачного рабства. Основные ошибки, допускаемые при написании дневника.

Аутотренинг-набор приемов сознательной психической саморегуляции.
Противокурительный аутотренинг. УТРЕННИЙ АУТОТРЕНИНГ. ВЕЧЕРНИЙ АУГОТРЕНИНГ.

ФОРМУЛА САМОВОЗДЕЙСТВИЯ. Анкетирование учащихся (АНКЕТА ТАБАЧНАЯ).
Ряд самооправданий для продолжения освоенного курения, поддержания зависимости от никотина и продолжение привычного образа жизни.

Освобождение от курения с посторонней помощью,

Способы замены старых привычек новыми. Результаты для здоровья после кратковременного отказа от курения.

ОДИ: «Скажи нет!»

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 ответов:

"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»; «СОВЕТЫ ПРОТИВ ТАБАЧНЫХ ПРИСТУПОВ»; «ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТВЫКАНИЯ ОТ КУРЕНИЯ».

Знать основные понятия:

- Методы избавления от курения;
- Метод Шичко Г. А.
- Мотивация отказа от табака
- Самоизбавление,
- Комбинированные методы.

Уметь:

- освоить методы избавления от табачной зависимости;
- настраивать себя на отказ от вонючей соски;
- учиться вести дневник отказа от табака;
- применять аутотренинг;
- планировать дальнейшую здоровую жизнь.

Литература:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. М., 1996. – 96 с.
2. Больчуков А.Г. Призадумайся, курильщик! Запорожье, 1993. – 46 с.
3. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно: Пер. с болг. М.: Просвещение, 1989. – 96 с.

4. Гринев В.И. Самоизбавление от курения табака. М.-Тула, 1997. – 186 с.
5. Гринченко Н.А. Школьный антинаркотический спектакль. Елец: Гос. пед. институт, 1997. – 36 с.
6. Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. СПб., 1997. – 196 с.
7. Как бросить курить. Тарту, 1997. – 12 с.
8. Каннингхэм Р. Дымовая завеса. Канадская табачная война. М.: РАОЗ, 2001. – 495 с.
9. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. Казань: Изд-во "ДАС", 2001. – 32 с.
10. Клесгес Р.С., Де Бон М. Как бросить курить и не поправиться: Пер. с англ. / Под ред. О. Арнольд. М.: Яуза, 1998. – 256 с.
11. Клуб Доверие. Трезвость, противокурение. Курган: ВДОБТ, 1989. – 371 с.
12. Колесов Д.В., Казаков Л.Х., Плешкова Г.В. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. М., 1992. – 87 с.
13. Профилактика курения. Н. Новгород, 1994. – 73 с.
14. Курение или здоровье в России? М.: РАОЗ, 1996. – 265 с.
15. Лавренюк Н.С. Радиацию победить можно. Становись "деткой". Брест, 1996. – 76 с.
16. Ларионов Б.А. Миллионы здоровья. Гомель: Агентство "РИД", 1997. – 112 с.
17. Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. Казань, 2000. – 19 с.
18. Морозов Ю., Коновалов С., Костырева Л. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.
19. Основные факты про табак. Киев, 1998. – 27 с.
20. Путь к Здоровью, Гармонии и Радости. Миасс: Оптималист, 1997. – 69 с.
21. Рязанцев В.А. Психотерапия при хроническом никотинизме. Николаев, 1993. – 52 с.
22. Соколов Ю. А. Семь дней и вся жизнь. // Аврора. 1996. № 4. С. 37-137.
23. Твой выбор. Черкаassy-Киев, 1997. – 20 с.
24. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: Финист, 1997. – 96 с.
25. Шичко Г.А. Основной словарь трезвенника. Казань: РИЦ "Школа", 2002. – 40 с.
26. Шичко А. Курс занятий по профилактике, групповому и индивидуальному избавлению от табакокурения. Л., 1990. – 78 с.
27. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Мн.: Народна асвета, 1986. – 104 с.
28. Январский Н. Валеология. Практическая психология здоровья. Психолого-педагогическая методика Г. А. Шичко на уроках. Ижевск: МАПН, 1998. – 44 с.

ЧАСТЬ III. Алкоголь. Убийца №1.

Тема 8. Избавление от алкогольной зависимости (6 часов)

Метод Г. А. Шичко в уничтожении алкогольной запрограммированности и перепрограммирования сознания. Основа метода Г. А. Шичко - ведение дневника. Дневник - это "торпеда". Дневник противоалкогольный. Его структура.

Виды аутотренинга. Утренний, вечерний аутотренинг на избавление от алкогольной зависимости.

Положительные качества трезвости. Влияние сверстников. Отказ от выпивки (практ.

задание). Мероприятия по профилактике приобретения зависимостей.

Информация к размышлению. Ролевая игра "Антиалкогольный трибунал".

Упражнения и задания:

1. Написать перед сном ответы на вопросы антиалкогольного дневника.
2. Переписать 14 (лучше 21) раз вечерний аутотренинг.
3. Утром, проснувшись, левой рукой (для правши) написать утренний аутотренинг.
4. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

А). Что я знаю об алкоголе, нелегальных наркотиках и других токсических веществах?

Б). Что отличает друг от друга шампанское, сухое вино, ликер, водку, нелегальные наркотики? Что их объединяет?

В). Как действуют токсические вещества на умственные и половые способности человека?

Г). Для чего я рожден? Для употребления токсических веществ, для того, чтобы стать биороботом, для того, чтобы радоваться жизни, продолжить род, для любви и т. д.? Почему?

Д). Зачем и почему люди употребляют алкоголь, и другие токсические вещества?

Е). Почему в России столь сильно распространено употребление алкоголя и распространяется нелегальная наркомания?

Ж). Что делать для самосохранения нашего народа и нашего государства?

Домашнее чтение: иронические стихи Андрея Вознесенского «СОН»; Ю. Морозова «Предо мною рассеялся мрак...»; «АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ».

Знать основные понятия:

- дезалкоголизм;
- восприимчивость доброго;
- метод самоотрезвления;
- метод аппаратурной дезалкоголизации;
- метод гортоновической дезалкоголизации;
- принцип оптимализма;
- принцип сингулизма.

Уметь:

- осмысливать две стороны воздействия на алкогольную проблему: избавление от зависимостей и профилактика отклонений;
- практиковать самоизбавление от алкогольной зависимости по методу Г. А. Шичко;
- доказывать преимущество трезвой жизни;
- помогать своим друзьям, зависимым от алкоголя.

Литература:

- 1.Алкоголь и другие наркотические вещества. Н. Новгород, 1994. – 130 с.
- 2.Блинов А.С. и др. Совершенствование содержания форм и методов антиалкогольного воспитания школьников различных возрастных групп в комплексе с профилактикой курения, наркомании. Благовещенск, 1988. - 47. с.
- 3.Братанов Д. Общественность, ученые и писатели против алкоголизма. София: Народна просвета, 1986 - 162 с.
- 4.Брокан Э., Страздыньш Я. Подростки и алкоголь. Рига: Звайгэне. – 1986. - 78 с.
- 5.Брокан Э.Д. Рекомендации по противоалкогольной пропаганде. Рига, 1987. - 34 с.
- 6.Бурно М.Е. Трудный характер и пьянство. К.: Выща школа, 1990. - 176 с.

7.Воронович Б.Т. Алкоголизм: природа, лечение, выздоровление. / Пер. с польского. М.:

Информ-12, 1999. – 192 с.

8.Гагарин С. Жидкий дьявол. М.: Сов. Россия, 1987. - 96 с.

9.Гладышева Л. Нива жизни Терентия Мальцева. М.: Сов. Россия, 1986 - 160 с.

10. Государственная молодежная политика в Свердловской области: Кому нужны наши дети. Екатеринбург, 1994. - 75 с.

11. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.

12. Двенадцать шагов и двенадцать традиций. Нью-йорк, 1989. - 213 с.

13. Дроздов И.В. Унесенные водкой. СПб.: ЛИО "Редактор", 1995. - 120 с.

14. Дроздов И.В. Г.А. Шичко и его метод. Л., 1991 - 160 с.

15. Дудочкин П. Строчка в летописи. - М.: Моск. раб., 1988. - 96 с.

16. Жданов В.Г. Трезвость - наше оружие. М.: ЦС ВДОБТ, 1987. - 19 с.

17. Жданов С.И. и др. О составе алкогольных напитков, свойствах алкоголя и его воздействии на организм человека. М.: ЦС ВДОБТ, 1990. - 18 с.

18. Живолуп Р.П., Сирак Д.Л., Сухомлинов А.К. Антиалкогольное воспитание в семье и школе. Харьков: Мин. нар. обр. УССР. 1989. – 18 с.

19. Замотаев А.И., Фролов А.Ф. Трезво о пьянстве. Саранск: Морд. кн. изд-во, 1985. - 24 с.

20. Илларионова Н.В., Илларионов Н.С. Разум против спиртного. Кишинев: Картя Молд., 1986. - 96 с.

21. Искаков Б.И. Без иллюзий. Обнинск, 1989. - 15 с.

22. Калинин М.А. Методические рекомендации для проведения бесед по антиалкогольному воспитанию школьников. Архангельск: АГПИ, 1987. - 18 с.

23. Каруле А. Рекомендации об антиалкогольном воспитании учащихся 1-11 кл. Рига: Минира, 1986. - 46 с.

24. Методическое пособие для служителей курсов избавления от вредных привычек

употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. Казань, 2000. – 19 с.

25. Маюров А.Н. Формирование здорового образа жизни (Программа спецкурса для студентов всех специальностей). Н. Новгород: IVES , МАФР, 1997 - 24 с.

26. Маюров А.Н. Профилактика алкоголизма среди молодежи. / Хрестоматия по социальной педагогике. ч. II. Владимир: ВГПУ, 1997 – с. 316-373.

27. Маюров А.Н. и др. Современные основы специальной психологии и педагогики. Н.

Новгород: НГПУ, 1997 - 67 с.

28. Маюров А.Н. Трезвенническое воспитание на страницах журнала "Деятель". / Россия. Север. Море. V Соловецкий форум: Тезисы докл. Международной научной конференции. Архангельск: Поморский пед. университет и др. 1993. - с. 65-67.

29. Маюров А.Н. К вопросу потребления алкоголя школьниками Нижнего Новгорода. / VI Международный Соловецкий форум "Социальная работа и социальное управление" Архангельск: Изд-во Арханг. госуд. мед. института, 1994 - с. 123-125.

30. Маюров А.Н. К деятельности Международного Комитета по алкогольному делу. / Тезисы докладов 1 Международного славяно-евразийского конгресса деятелей науки, культуры, предпринимательства. г. Н. Новгород, 23-27 мая 1994 г. Н. Новгород: МСА,

1994. – с. 114-116.
31. Mayurov A. Zur Geschichte des Alkoholismus und der Suchtprävention in Russland. / Suchtprävention in Europa. Geesthacht (IRT): Neuland, 1995 – s. 179-196.
32. Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание школьников. / Основы социальной педагогики. Курс лекций. Под общей ред. д. п. н. проф. В.А. Попова. Владимир: ВГПУ, 1995 - с. 110-135.
33. Маюров А.Н. К вопросу потребления алкоголя школьниками Н. Новгорода. / Дети: здоровье, экология и будущее. Материалы объединенной научно-практической конференции. Смоленск: Минздрав РФ, 1994. - с. 163.
34. Маюров А.Н. Педагогические основы формирования трезвого образа жизни школьников. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Всероссийского семинара. Н. Новгород: МУ, ИСБВ и др., 1996, с. 7-13.
35. Маюров А.Н. Ролевая игра "Антиалкогольный трибунал". / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов Всероссийского семинара. Н. Новгород: МУ, ИСБВ и др., 1996, с. 13-18.
36. Маюров А.Н. К истории пятого трезвеннического движения. / Материалы научно-практической конференции "Трезвость и здоровье. Классический и нетрадиционные подходы", посвященной 100-летию учреждения в России Попечительств о народной трезвости и подъема общественного трезвеннического движения. М.: МЛТиЗ, 1995. - с. 75-77.
37. Маюров А.Н. Пятое трезвенническое движение в нашем Отечестве. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов. Вып. 2. Н. Новгород: МУ, ИСБВ и др. 1996 - с. 12-16.
38. Морозов Ю. и др. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. Казань: Аек булу, 2002. – 35 с.
39. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии: (Тезисы докладов Международного семинара). Вып. 10 / Под общей ред. проф. А.Н. Маюрова. Н. Новгород: МУ, ИСБВ и др. – 142 с.
40. Скотт Д. Антиалкогольное просвещение. М.: Росс. гос. соц. институт, 1992. – 99 с.
41. Толкачев В.А. Теория и практика оптимализма. Мн.: ПКИФ "Финист", 1994. – 73 с.

Тема 9. Алкогольный трамплин в наркоманию (6 часов)

Государственная программа «Здоровье России» и Федеральная целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 1995-1997 годы».

Новый Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»

от 8 января 1998 года.

Национальные программы противодействия. ВОЗ: «Здоровые города», «Европейский план действий» по борьбе с потреблением алкоголя», «Международный антиалкогольный план действий» и «План действий по борьбе с потреблением табака в Европе».

Основные вопросы, остро стоящие перед властями и обществом в целом:

криминализация молодежи, наркомания, алкоголизм, проституция, суицид, бродяжничество.

Информация для размышлений. Результаты движения борьбы за трезвость в 1985-1988 годы.

Вопросы и задания

1. Какие известны тебе науки, занимающиеся изучением наркотизма, здорового образа жизни и культуры здоровья?
2. Запиши в тетрадь раздел "Узелки на память".
3. Обсуди с родными и друзьями таблицу "Система алкогольного геноцида народов", помещенную в конце этого урока. Где находится сейчас наше государство в этой таблице?

Домашнее чтение: Виктор Потанин «Подари мне сизаря...»; Лев Толстой «Пора опомниться»; «Система алкогольного геноцида народов» (по материалам ВОЗ и исследованиям академика Б.И. Исакова).

Требования к уровню знаний и умений учащихся:

Знать основные понятия:

- наркотизм;
- собриология;
- валеология;
- ювенология;
- социальная педагогика;
- криминология;
- судебная психология;
- наркология;
- алкология;
- превентология.

Уметь:

- углублять понятия о науках, которые изучают проблемы наркотизма и нравственности;
- расширять свои знания о социальных аспектах в области наркотизма и трезвости;
- пытаться обосновать необходимость культуры здоровья среди всего населения нашего Отечества.

Литература:

1. Абрамов Д.А. Заповеди трезвости. Ижевск: Удмуртия, 1988. - 96 с.
2. Алощенко Н.М. Примерный учебный план и программа для народных университетов культуры по курсу "Культура и трезвый образ жизни". М.: ЦС ВДОБТ. 1987. – 31 с.
3. Алкоголь и другие наркотические средства. Н. Новгород, 1994. – 130 с.
4. Анучин В.В. Аннотированная тематика лекций по антиалкогольной пропаганде. М.: Знание, 1984. - 64 с.
5. Антиалкогольное воспитание в семье / Под ред. Д.В. Колесова. М.: Педагогика, 1990. - 88 с.
6. Антиалкогольное воспитание учащихся средних учебных заведений. М.: ЦС Пед. общества РСФСР, 1987. - 62 с.
7. Антиалкогольное просвещение. Учебное пособие. М.: Рос. гос. унив.
8. Апостол народной трезвости. Куйбышев-Самара, 1990. - 33 с.
9. Афанасьев А.Л. Трезвость - настоятельное требование социалистического образа жизни. Томск: ОК ВЛКСМ, 1986. – 17 С.
10. Афанасьев А.Л. В.И. Ленин и борьба за трезвость. Томск: ТИАСУР, 1987. - 24 с.
11. Батраков Б. Сборник № 2. Абакан, 1999. - 38 с.
12. Бенюмов В.М., Костенко О.Р., Флоренсова К.М. Вред алкоголя, никотина и наркотиков: Пособие для учителя. К.: Рад. шк., 1989. - 125 с.
13. Берштейн В.М. Можем и должны! Петрозаводск: Карелия, 1986. - 78 с.
14. Бестужев-Лада И.В. Ступени к семейному счастью. М.: Мысль, 1988. - 301 с.
15. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
16. Маюров А.Н. Методологические основы собриологии. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 3. Н. Новгород: МУ; ИСБВ и др., 1997 – с. 33-38.
17. Маюров А.Н. Международные фонды / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 3. Н. Новгород: МУ, ИСБВ и др., 1997 – с. 61-63.
18. Маюров А.Н. Перечень периодических изданий о производстве и реализации алкоголя, о пьянстве и алкоголизме, о мерах по утверждению трезвого и здорового образа жизни (1703-1917 гг.). / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 3. Н. Новгород: МУ, ИСБВ и др., 1997 – с. 64-66.
19. Маюров А.Н. Статистика алкогольно-наркотического геноцида. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Н. Новгород - Алушта, 1997. - с. 52-53.
20. Маюров А.Н. Методы трезвеннического воспитания в собриологии. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 5. Н. Новгород: МУ, IVES и др., 1998 – с. 20-26.
21. Маюров А.Н. Неделя пропаганды знаний о трезвом образе жизни и действий по его утверждению. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов. Вып. 2. Новгород: МУ; ИСБВ и др. 1996 - с. 17-20.

22. Маюров А.Н. Перечень периодических изданий по формированию трезвого и здорового образа жизни. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Тезисы докладов. Вып. 2. Новгород: МУ; ИСБВ и др. 1996 - с. 33-35.
23. Маюров А.Н. Периодические издания, посвященные проблеме здорового образа жизни. / Педагоги за здоровый образ жизни: Материалы областного смотра-конкурса Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр. - 1996. - с. 68-71.
24. Маюров А.Н. К сравнительному анализу борьбы с наркоманией в России и США. / Материалы II Международной научно-практической конференции "Алкоголизм и наркомания в Евро-Арктическом Баренц-регионе". Архангельск: Изд-во АГМА, 1996, с. 35-40.
25. Маюров А.Н. Педагогические основы формирования трезвого образа жизни школьников. / Социальная профилактика и реабилитация молодежи с девиантным поведением: Сборник материалов международной научно-практической конференции. Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1996, с. 52-60.
26. Подари мне сизаря: Повести и рассказы. М.: Мол. гвардия, 1986, с. 342-349.

Тема 10. Противостояние наркотизму в зарубежном мире

(2 часа)

Всемирные модели: «Китайская модель», «Арабская модель», «Американская модель», «Нидерландская модель», «Скандинавская модель», «Евразийская модель» по борьбе с наркотиками, табакокурением и алкоголизмом.

Дополнительная информация.

Задания и упражнения:

- 1) Попробуй подсчитать размеры душевого потребления алкоголя в твоём городе, районе, поселке.
- 2) Сделай расчеты по уровню трезвости для твоего города или региона.
- 3) Что, на твой взгляд, мы могли бы взять на вооружение из опыта других государств для внедрения культуры здоровья и трезвости у нас в России?
- 4) Подсчитай экономические потери от алкопотребления в своём городе, регионе.

Домашнее чтение: Определение понятий: душевое потребление алкоголя, уровень трезвости, экономические потери от алкоголепотребления. В.

Маяковский «**Душа общества**»; С. Есенин

«**Годы молодые с забубенной славой...**»; "Согласие против пьянства"

более семидесяти тысяч писем к автору "Войны и мира".

Знать основные понятия:

- алкогольный климат;
- алкоголизм;
- антиалкогольная политика;
- антиалкогольное воспитание;
- веритизм;
- веритист;
- трезвенничество;
- трезвенность;
- трезвенные убеждения;
- трезвость;
- трезвый образ жизни.

Уметь:

- убеждаться в том, что в подавляющем большинстве земляне ведут трезвый образ жизни, и лишь третья часть населения Земли самоотравляет себя табаком, алкоголем и другими наркотиками;
- задумываться о смысле пьяной и трезвой жизни;
- выбирать наиболее приемлемый путь в развитии культуры здоровья.

Литература:

1. Алкогольные и другие наркотические вещества. Н. Новгород, 1994. – 130 с.
2. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
3. Из опыта работы зарубежных стран по борьбе с курением и алкоголизмом. Якутск: Дети на охране геноф. народов РС (Я), 1999. – 19 с.
4. Маюров А.Н. Об Уставе ИОГТ // Эйфория. 2000. № 24 (70). С. 16-17.
5. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Исторический опыт антиалкогольного воспитания в России. / Россия: вчера, сегодня, завтра. Вып. 1-2. М.-СПб.: Миф, 1998-1999, с. 120-126.

6. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Роль семьи в антиалкогольном воспитании подростков. / Россия: вчера, сегодня, завтра. Вып. 1-2. М.-СПб.: Миф, 1998-1999, с. 150-154.
7. Маюров А.Н. Наука и молодежное трезвенническое движение. / Здоровый образ жизни и трезвость – стратегия будущего республики Беларусь. Материалы Международной конференции 1-4 ноября 1997 года. Минск, 1998. – с. 92-93.
8. Маюров А.Н. Трезвенническое воспитание: показатели. / XXI век – без наркотиков. Первая региональная научно-практическая конференция, г. Елец, 27 марта 2000 г. Елец: ЕГПИ, 2000. – с. 62-65.
9. Маюров А.Н. Нижний Новгород – духовное и физическое возрождение. / XXI век: здоровый образ жизни. Елец: Госуд. университет, 2001, с. 37-41.
10. Маюров А.Н. Модели решения проблем наркотизма. / Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып. 10. Н. Новгород-Севастополь: МАФР, 2001, с. 43-48.
11. Кирющенко А.Г., Петрова Ф.Н. Антиалкогольная правовая политика и антиалкогольное законодательство советского государства: уроки истории и пути совершенствования. СПб.: С-Пб университет МВД РФ, 1998. – 157 с.

Часть IV. НАРКОТИКИ. Враги в образе друга.

Тема 11. Избавление от зависимости и их профилактика

(8 часов)

Основные методы и методики избавления от зависимостей:

- "Ломка на сухую";

- То же самое, но летом на юге;
- Баня, сауна и горячие водные процедуры;
- Прекращение приема в условиях резкого, сильного и продолжительного изменения эмоционального фона;
- отказ от наркотиков после продолжительной тяжелой болезни;
- после состояния клинической смерти;
- взаимосвязь с "**Анонимными Наркоманами**" (АН) и группами самопомощи для родственников наркоманов;
- посещение собраний групп самопомощи;
- Метод Назаралиева;
- Иглотерапия (рефлексотерапия);
- Физиотерапия;
- Нейрохирургическое лечение (цингулотомия);
- Избавление с использованием биологической обратной связи;
- Заместительная терапия;
- Противорецидивная терапия;
- Лечение налтрексоном;
- Кодирование;
- Психотерапия зависимости;
- Модели психотерапии зависимости;
- Библиотерапия;
- Психотерапевтический театр;
- Триада Бехтерева;
- Условно-рефлекторная терапия;
- Метод избавления цветочной пылью.

Модели антинаркотической профилактики: *педагогическая, юридическая и медицинская.*

Материал для размышлений: Двенадцать Шагов "Анонимных Наркоманов"; Двенадцать Традиций "Анонимных Наркоманов".

Задания и упражнения

1. Какие методы избавления от зависимостей применяли твои знакомые, друзья?
2. Запиши в тетрадь "узелки".
3. Чем отличается первичная профилактика от вторичной и третичной?

Домашнее чтение: Концепция комплексной активной профилактики и реабилитации (КАПР).

Знать основные понятия:

- анонимные наркоманы;
- модели профилактики;
- наркологическая служба;
- реабилитационный потенциал;
- реабилитация;
- гемосорбция;
- терапевтическое сообщество

Уметь:

- продолжать оценивать профилактические подходы к проблемам наркотизма;
- обсуждать различные методы избавления от зависимостей;
- учиться проводить "мозговую атаку" по проблеме.

Литература:

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. Изд-е 2-е, перер. и доп. СПб.: Невский Диалект, 2000. – 240 с.
2. Гринченко Н.А. Основы антинаркотического воспитания. Липецк: Деп. обр. и науки, 2000. – 223 с.
3. Комиссаров Б.Г., Роменко А.А. SOS: наркомания. Ростов-на-Дону: - Феникс, 2000.
4. Кулешов В. Против дурмана. Неужели и Россия проиграет схватку с наркобизнесом? // Росс. Федерация. 1997. № 19.
5. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркомания. Л.: Медицина, 1991.
6. Майтова В.М. Майтова О.В. Исповедь матери бывшего наркомана. Советский спорт, 2000.
7. Макеева А. Что толкает ребенка в пропасть наркомании // "Vita". - 1999. - № 4.
8. Матосян А.А. Вставай страна... Международная ассоциация по борьбе с наркотиками. М., 1999.
9. Маюров А.Н. На что опирается "Радуга" // Рабочая газета (г. Киев). 1979. 26 января.
10. Маюров А.Н. "Обойдемся без вина"// Рабочая газета (г. Киев). 1979. 13 апреля.
11. Маюров А.Н. "Бой на территории противника"// Молодой дальневосточник (г. Хабаровск). 1979. 20 октября.
12. Маюров А.Н. В поход за трезвость. // За науку в Сибири (г. Новосибирск). 1979. 15 ноября.
13. Маюров А.Н. Разговор по существу. // Рабочая газета (г. Киев). 1982. 2 апреля.
14. Маюров А.Н. Нужна ли рюмка для веселья? // Машиностроитель (г. Краматорск). 1982. 11 июня.
15. Маюров А.Н. Против жизни отравленной. // Советская Клайпеда. 1982. 11 декабря.
16. Маюров А.Н. Шаг навстречу. // Трезвость и культура. 2000. № 24. С. 7-8.
17. Маюров А.Н. Тропа в пропасть. // Ивановская газета. 2001. 28 февраля.
18. Наркомания: методические рекомендации по преодолению зависимости / Под ред. А.Н. Гаранского. М.: Лаборатория Базовых Знаний, 2000. – 384 с.
19. Силласте Г.Г. Социальные последствия возможной легализации наркотиков в России. Итоги социологического изучения общественного мнения. // Безопасность.

- Информационный сборник. 1993. № 2.
20. Скворцова Е.С. О распространении алкоголизации, курения и наркотизации среди старшеклассников // Социологические исследования. 1997. № 4.
 21. Смерть при жизни: Легальные и нелегальные наркотики (авт. сост.: Носачев Г.Н., Тютин Г.М.). При содействии Адм. Самарской обл. Самара. 1998.
 22. Соколов Ю.А. Как отказаться от курения. СПб: ИК "Комплект", 1997.
 23. Соломзес Дж., А. Чеурсон В., Соколовский Г. Наркотики и общество М.: ООО "Иллайн", 1998.
 24. Ткаченко В.И. Преступление против здоровья населения. М.: ВЮЗИ, 1983.
 25. Тростанецкая Г., Вителис С. Профилактика ранней алкоголизации и наркомании // Народное образование. 1998. №№ 9, 10.
 26. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. / Изд. 2-е, перер., доп. / Под научной ред. Л.М. Шипициной и Е.И. Казаковой. СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 176 с.

Тема 12. Метод Шичко и другие психолого-педагогические методы избавления от зависимостей (6 часов)

Психолого-педагогические методы избавления от зависимостей:

- Метод Орлова;
 - Метод Гринева;
 - Методика двенадцати ступеней избавления от наркомании;
- метод Шичко (Фотографирование; Подробное написание анкеты и ежевечернее ведение дневника; ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ДНЕВНИК).

Заучивание трезвенной терминологии; Заучивание наизусть текста самовнушения; Чтение противонаркотической литературы; Написание сочинений на противонаркотические темы.

Противонаркотическая работа; Работа в клубе трезвости; Обретение новых увлечений и возвращение к здоровой жизни).

Информация для размышлений.

Упражнения и задания

1. Запишите на листе бумаги различные варианты выхода из ситуаций, разыгранных на этом занятии. Обсудите их с друзьями и/или родителями.
2. Посоветуйте метод Шичко тем, кто потребляет наркотики (родным, близким, знакомым, друзьям).
3. Продолжите список вопросов, которые можно рассмотреть на заседаниях и встречах клуба трезвости.

Домашнее чтение: Маттсон Я. "Что мне делать, если мой друг начал употреблять наркотики?".

Знать основные понятия:

- психологический ряд;
- тромбофлебит;
- абсцесс;
- флегмона;

- сепсис.

Уметь:

- вырабатывать навыки поведения и принятия решения в ситуациях, когда нужно сказать "Нет!" любым наркотикам;
- "примерять" на себя и других метод Г.А. Шичко;
- продолжать учиться общению в трезвых сообществах.

Литература:

1. Гринченко Н.А. Основы искусства антинаркотического воспитания. Елец: ЕГПИ, 1999.
2. Гринченко В.И. Плюсы и минусы употребления алкоголя. М.-Воткинск, 2000. – 255 с.
3. Как организовать клуб взаимопомощи наркоманов. Екатеринбург: Фонд им. Г. А. Шичко, 1999. – 45 с.
4. Маттссон Я. Аргументы. СПб.-Стокгольм: RNS; Sida, б/г. – 20 с.
5. Маюров А.Н. Движение трезвенников. // Политическая агитация. 1987. № 3 С. 27-28. (в соавторстве).
6. Маюров А.Н. Трезвость: норма и еще раз норма. // Комсомолец Туркменистана. 1985. 19 декабря.
7. Маюров А.Н. Эка незадача! // Пачемыш ("Оса"). 1988. № 1. С. 6.
8. Маюров А.Н. Трезвость - норма жизни. // Политическая агитация. 1988. № 3. С. 31-32.
9. Маюров А.Н. Держитесь, как бы ни было трудно. // Трудовая слава (г. Казань). 1989. 6-13 октября.
10. Маюров А.Н. Как пьют наши дети? // Живое слово. 1994. № 2(9).
11. Маюров А.Н. Пятое трезвенническое движение в СССР и странах, созданных на его бывшей территории. // Соратник. 1994. № 5.
12. Маюров А.Н. По чьей вине? // Знамя трезвости (Новосибирская обл.). 1994. № 1 (декабрь).
13. Маюров А.Н. Памятные даты... // Татарские края. 1996. № 20. С. 8.
14. Маюров А.Н. Первый // Оптималист. № 7(45). С. 5-7; № 8(46). С. 6-9; № 9(47). С. 6-8; № 10(48); № 11(49); № 12(50); 2001. № 1(51); № 2(52); № 3(53); № 4(54); № 5(55).
15. Методическое пособие для слушателей курсов избавления от вредных привычек употребления алкоголя, наркотиков и курения табака. Казань, 2000. – 18 с.
16. Миронов Е.М. Прощайте, наркотики! СПб.: Питер, 2001. – 192 с.
17. Морозов Ю. и др. Оптимальный вариант: как стать трезвым и некурящим. Казань: Аек Булу, 2002. – 35 с.
18. Найденова Н.Г. Наркомания - опасная болезнь. М.: Знание, 1988.
19. Наркомания как форма девиантного поведения. / Под общ. ред. Поздняковой М.Е. – М., 1997.
20. Наркомания в России: угроза нации. Материалы парламентских слушаний "О неотложных мерах по борьбе с распространением наркомании в России", 2 марта 1998 г. / Доклад Совета по внешней и оборонной политике. М., 1998.
21. Некоторые методические рекомендации для проведения занятий по формированию у подростков навыков невосприимчивости негативных привычек: употребления одурманивающих веществ, спиртного, табака, наркотиков. Ленинград.: Всесоюзное объединение "Оптималист", 1991.
22. Низкий В. Наркомания: медленный ядерный взрыв // VIP premier. 1998. № 7.
23. О наркомании в России. Материалы парламентских слушаний "Наркомания в России среди детей и молодежи", 3 ноября 1998 г. Доклад Министерства

- внутренних дел РФ. М., 1998.
24. Программа по избавлению от наркомании. Екатеринбург: Благотв. Фонд им. Г.А. Шичко, б/г. – 45 с.
 25. Сирота Н.А. и др. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001. – 216 с.

Тема 13. Бранные слова (4 часа)

Засорение устной речи бранными и вульгарными словами и выражениями. Современный облик человека и сквернословие. Писатели о сквернословии (А.С. Пушкин, И.С. Тургенев, И.А. Гончаров, А.П. Чехов, М. Горький и другие)

Диспут-спор об употреблении нецензурных слов и грубости.

Упражнения и задания

1. Запиши в своей тетради "Узелки".
2. Обсуди эту тему дома с родителями.
3. Заключи со своим другом пари, что если хоть один из вас произнесет нецензурное слово, то сдает штраф (5-10 рублей) в общую копилку, деньги из которой затем отдает нищим.

Домашнее чтение: Из сочинения школьницы Иры Шулимовой, 17 лет «Сон».

Знать основные понятия:

- обаяние;
- манеры;
- этикет;
- вкус.

Уметь:

- выделяешь нравственную сущность человека;
- знакомишься с историей возникновения бранных слов на Руси;
- признаешь необходимость противостояния нецензурным словам.

Литература:

1. Об условном языке прежних волжских разбойников. // Моск. Телеграф. 1828. № 23.
2. Объяснение нескольких слов условного языка волжских разбойников. // Моск. Телеграф. 1829. VII.
3. Денежный счет, сверх обыкновенного, употребляемый в г. Нерехте. Сообщ. И.М. Снегирев. Русск. Истор. Сборн. - 1837, т. 1, кн. 1.
4. Срезнев И. [И.И. Срезневский]. Афинский язык в России. // Отеч. Записки. 1839. V. Отд. смеси.
5. Диев М. Изъяснение некоторых выражений Правды Русской. // Журн., Мин. Народн. Просв. 1839. № 5.
6. Свиньин П.П. Картины России и быт разноплеменных ее народов. СПб., 1839.
7. Тихонравов. Офени. // Влад. губ. ведом. 1847. № 6.
8. Пискарев А.И. Офенские слова, употребляемые в разговорах рязанского простонародья. // Ряз. Губ. ведом. 1847. № 51.
9. Макаров М. Опыт русского простонародного словотолковника. Буквы А-Н. Чтения имп. Моск. общ. ист. и др. рос. 1846-7, кн. III, VI, VII, IX; 1847-8, кн. I, II, III, IV, V, IX [есть отд. оттиски].
10. Маюров А.Н., Маюров Я.А. К вопросу еще одной отвратительной зависимости. /

- Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкологии. Вып 12./ Под общей редакцией профессора А.Н. Маюрова. Н. Новгород: МАФР, 2003, с.33-37
11. Искусственный офенский язык. ЖМНП. 1850., ч. LXV.
 12. Офени Владимирской губернии. // ЖМВД. 1854. Ноябрь, ч. 9.
 13. Григорович Д. Переселенцы. // Отеч. Зап. 1855. №№ 11-12, и 1856, №№ 4-8 [см. послед. издания в пол. собр. соч. и отд. 1889 г.]
 14. Извлечение из протокола Второго отделения Акад. Наук за январь месяц 1856 г. 8-й отчет. С. Микуцкого, А. Н. 1856, т. 5.
 15. Гарелин Я.П. Суздала, офени, или ходебщики. // Вестник имп. Русск. геогр. общ. – 1857. – экономическ II, ч. XIX, отд. II. Исследования и материалы.
 16. Шульгин И. Опыт системы энциклопедии словесности. Вильна, 1859.
 17. Собрание выражений, фраз, употребляемых в разговоре С.-Петербургскими мошенниками. // Северная Пчела. 1859. № 282.
 18. Достоевский Ф. Записки из мертвого дома. // "Время". 1861. №№ 4, 9, 10, 11 и 1862 1-3, 6, 12.
 19. Крестовский В. Петербургские трущобы. Книга о сытых и голодных. Т. I-IV. СПб., 1867.
 20. Слобода Мстера и офени (Из путешествия по России кн. В. Мещерского). Русский Инвалид. 1867. № 204.
 21. Липинский и Скрябин. Материалы для географии и статистики России. Симбирская губерния. Язык швцов Симбирской Губернии. СПб., 1868.
 22. Добр-ов А. Офени Вязниковского уезда. // Сын Отечества. 1868. № 32 и 52.
 23. Ставровский. Лабори. Исторический очерк. // Виленский сборник. 1869. т. I./
 24. Мартынов, П. Одоевские прасолы и их особенный разговорный язык. // Тульские губ. ведом., 1870. № 44.
 25. Смирнов Н. Слова и выражения воровского языка, выбранные из романа Вс. Крестовского "Петербургские трущобы". Изв. Отд. русск. яз. и слов. имп. Акад. Наук, IV. – 1871.
 26. Максимов С. В. Сибирь и каторга. СПб., 1871.
 27. Ядринцев Н. Русская община в тюрьме и ссылке. СПб., 1872.
 28. Голышев И.А. Офени, торгоши Владимирской губернии и их искусственный язык. Тр. Влад. губ. стат. ком., вып. X. - 1874.
 29. Григорович В.И. Записка антиквара о поездке его на Кам-ку и Калмиус, в Корсунскую землю и на южные побережья Днепра и Днестра. Одесса, 1874 [о происхождении слова "офеня").
 30. Бодуэн-де-Куртенэ. Резья и разьяны. // Славянский сборник. 1876.
 31. Кайдалов Анем. О предках прасолов и офеней. СПб., 1876.
 32. Максимов С.В. Бродячая Русь. СПб., 1877.
 33. Наши офени. // Санктпетербург. ведом. 1878. № 99.
 34. Кайдалов Анем. О родстве славян, шалов и скелотов по языку. СПб., 1880.
 35. Голышев И.А. Проводы офеней в дорогу из дома для торговли и разговор их на своем искусственном языке. // Ежег. Влад. губ. стат. ком. 1880. т. 3.
 36. Сцепура Ф. Русско-нищенский словарь, составленный из разговора нищих Слуцкого уезда, Минской губернии, местечко Семежова. Отзыв о нем акад. А. Бычкова. Сборник Отд. русск. яз. и слов. Акад. Наук. 1881. т. XXI.
 37. Артемьев А. Описание рукописей, хранящихся в библиотеке имп. Казанского университета [см. Описание Кричевского графства или бывшего староства, Андрея Мейера, XVIII в.] Летоп. занят Археогр. ком., 1876-1877, вып. 7. СПб., 1884.
 38. Шерцель В.И. О словах с противоположными значениями. Воронеж, 1884.
 39. Путеводитель по Одессе и ее окрестностям, изд. В. Скидан. Одесса, 1889.
 40. Николайчик Ф. Отголосок лирницкого языка. // Киевская старина. 1890. XXIX,

апрель.

41. Романов Е. Катрушницкий лемезень (условный язык шерстобитов м. Дрибина). Живая старина. СПб. 1890. Вып. I.
42. Романов Е. Очерк быта нищих Могилевской губернии и их условный язык (любецкий лемент). // Этногр. обозр. 1890. № 4.
43. [Тиханов П.Н] Криптогlossарий. Отрывок. (Представление глагола "выпить"). СПб. [Цензурн разреш. 15.04.1891].
44. Шилков. Из быта срочных арестантов. // Этногр. обозр. 1891. № 4.
45. Семенов В. Ладвинский или масовский язык. // Живая старина. 1891. в. IV.
46. Мельшин Л. [П.Ф. Якубович]. В мире отверженных. Записки бывшего каторжника. СПб., 1896.
47. Н.Я. Материалы для словаря условного языка. // Этногр. обозр. 1897. № 2.
48. Добровольский В.Н. О дорогобужских мещанах и их кубрацком языке. Изв. Отд. русск. яз. и слов. АН, II, 1897.
49. Будде И.Ф. О некоторых калужских говорах в Тульской и Калужской губерниях. Изв. Отд. русск. яз. и слов. АН, III, 1898.
50. Чернышев. Список слов портновского языка Изв. Отд. русск яз. и слов. АН. III, 1898.
51. Добровольский В. И. Некоторые данные условного языка калужских рабочих. Изв. Отд. русск. яз. и слов. АН, IV, 1899.
52. Смирнов Н. Слова и выражения воровского языка, выбранные из романа Вс. Крестовского "Петербургские трущобы". Изв. Отд. русск. яз. и слов. Акад. Наук, IV, 1899.
53. Шейн П.В. К вопросу об условных языках. Изв. Отд. русск. яз. и слов. АН, т. IV, 1899.
54. Мельшин Л. [П.Ф. Якубович]. В мире отверженных. Записки бывшего каторжника. Т. II. СПб., 1899.
55. Тиханов П. Черниговские старцы (псалки и криптогlossон). Тр. черниг. арх. ком. за 1899-1900 г. Чернигов.
56. Максимов С.В. Происхождение нищенства и меры борьбы с ним. 1901.
57. Кармен [Л.О. Корнман]. "Дикари". Из жизни обитателей одесского порта. Одесса, 1901.
58. Куприн А.И. "Вор". Киевские типы. Полн. Собр. соч., СПб., 1912, т. VIII.
59. Зарин А. В каменном мешке (день в "Крестах"). // Аргус. 1913. № 10.
60. Виноградов Н.Н. Условный язык галичан (Костромская губ.). ОРЯС. 1915.
61. Чуканова. Жаргон преступников. // Вестник права. 1916. № 33.
62. Виноградов Н.Н. Жгонский язык. Условный язык при-Ветлужья, Костромской губ. Изв. Отд. русск. яз. и слов. АН, 1918, XXIII, кн. I.
63. Краткий словарь сибирского воровского жаргона. Пособник агентам уголовного розыска. 1921.
64. Фабричный П. Язык каторги. // Каторга и ссылка. 1923. № 6.
65. Лихачев Д.С. Черты первобытного примитивизма воровской речи. / Словарь. Речевой и графический портрет советской тюрьмы. М.: Храм Москвы, 1992, с. 354-398.
66. Ушинский К.Д. Избр. пед. соч. М., 1954. Т. 2. С. 541-542.

Тема 14. Я принимаю решение (итоговое занятие)

(2 часа).

ОДИ: « Проблемы наркотизма и их решение».

«Решения, которые я принимаю» (карточки с примерами ситуаций);

Работа с родителями. Информация для размышлений: 99 возможностей сказать ребенку: **"Я тебя люблю"**

Задание на лето

1. Создай, сформируй в летнем лагере, во дворе, в поселке, в деревне клуб молодых трезвенников. Для его работы используй материалы этой книги и то, что ты познал на уроках "Культуры здоровья". Не чурайся и дополнительной литературы, которая приводится здесь в конце каждого урока.

Домашнее чтение: Из книги Стивена Кинга **"Странствующий дьявол"**; Из поэмы Е. Евтушенко **"Казанский университет"** (отрывок); Василий Белов **«Причины ясны...»**.

Уметь:

- научиться противостоять не только личному, но и общественному спаиванию и наркотизации населения твоей Родины;
- подводить итоги изученному и познанному за весь учебный год;
- принимать личное решение – жить трезво и счастливо.

Литература:

1. Алкоголь и другие наркотические вещества. Н. Новгород, 1994. – 130 с.
2. Карпов А.М. Самозащита от наркомании. – 2 изд., доп. Казань: изд-во «Карпол», 2001. – 46 с.
3. Маюров А. Н. Боец. // Оптималист. 1991. № 11(15). С. 2; 1992. № 3(18). С. 4; № 4(19). С. 4; № 5(20). С. 4; № 6(21). С. 2; № 7(22). С. 2; 1993 - № 1(23). С. 2; № 2(24). С. 2; № 4(26); № 5(27). С. 2.
4. Маюров А.Н. Неделя пропаганды знаний о трезвом образе жизни и действий по его утверждению. // Алкогольная болезнь. 1997. № 8. С. 7.
5. Маюров А.Н. Педагогические основы формирования трезвого образа жизни школьников. // Алкогольная болезнь. 1997. № 8. С. 8.
6. Маюров А.Н. Ролевая игра "Антиалкогольный трибунал". // Алкогольная болезнь. 1997. № 8. С. 8.
7. Маюров А.Н. Методологические основы собриологии. // Алкогольная болезнь. 1997. № 8. С. 8.
8. Маюров А.Н. Педагогические основы формирования трезвого образа жизни школьников. // Алкогольная болезнь. 1997. № 8. С. 9.
9. Маюров А.Н. Печальное первенство, но есть надежда на лучшее. // Биржа плюс свой дом. 1995. № 18.
10. Маюров А.Н. Страшнее Хиросим и Бухенвальдов. // Нижегородская правда. 1995. 13 мая.
11. Маюров А.Н. Шанс на спасение. // Биржа плюс свой дом. 1995. № 30. С. 13.
12. Маюров А.Н. У "них" с этим тоже проблемы. // Биржа плюс авто. 1995. № 24. С. 6.
13. Маюров А.Н. Словарь для маньяков. // Понедельник плюс он и она». 1995. № 30. С. 9.
14. Маюров А.Н. Взял наркотик - потерял смысл жизни. // Нижегородская правда. 1995. 29 июля.
15. Маюров А.Н. Наркотики станут легальными? // Нижегородская правда. 1995. 15

августа.

16. Маюров А.Н. Работы хватит и внукам. // Знамя трезвости. 1995. № 2.
17. Маюров А.Н. Убить дракона. // Биржа. 1995. № 39.
18. Маюров А.Н. "Душа устала". // Мужики. 1995. 24 ноября.
19. Маюров А.Н. Кому выгодно спаивать народ? // Мужики. 1995. 24 ноября.
20. Маюров А.Н. Кто же пьяные дикари? // Соль земли. 1998. 17 сентября.
21. Маюров А.Н. На Руси курящему отрезали нос и уши. // Соль земли. 1998. 19 ноября.
22. Маюров А.Н. Российский геноцид. // Соль земли. 1999. 30 января. С. 5.
23. Маюров А.Н. "То, что я видел, было мрачно..." // Понедельник. криминал. 1999. № 27.
24. Маюров А.Н. Музей трезвости на Нижегородской ярмарке. // Колокол (Волжская заря). 1999. 29 июня.
25. Маюров А.Н. Шичко "не лаптем щи хлебал"... // Доктор ФОМ. 1999. № 31.
26. Маюров А.Н. Потенциал здоровья в ваших руках // Праца (Гродненская обл.). 14 снежень. 1999.
27. Маюров А.Н. Здоровье нации – миф или реальность // Соль земли. 2000. 24 июля.
28. Позднякова М.Е. Социологический анализ наркомании. М.: РАН, ин-т социологии, 1995.
29. Позднякова М.Е. Неудовлетворенность социальных потребностей - важный фактор наркотизации. Актуальные проблемы девиантного поведения. Борьба с социальными болезнями. Ежегодник. М., 1995.
30. Понятовская О. Жизнь без "кайфа". О борьбе с наркоманией // Социальная защита. 1998. № 4.
31. Попов В.А. Наркотизация в России - шаг до национальной катастрофы // Социологические исследования. 1998. 8.
32. Похабов Г. Рубцовск: бой с наркоманией. О проведении II фестиваля-марафона "В XXI век - без наркотиков" // Малые города. 1998. № 4.
33. Проблемы национальной политики России по контролю за наркотиками и международное сотрудничество. Материалы международного научно-практического семинара 24-25 февр. 1998г. (МВД РФ). Белгород, 1998.
34. Пути и методы предупреждения подростковой и юношеской наркомании. Под ред. Березина С.В., Лисецкого К.С., Орешниковой И.Б. (Самарский гос. ун-т; Поволжск. филиал гос. НИИ Семья и воспитание РАО; Благотв. фонд "Второе рождение". Самара, 1999.
35. Пятницкая И.М. Наркомания. М., 1994.
36. Пятницкая И.М. Развитие наркотизма в прошлом и настоящем // Вопросы наркологии. 1995. №№ 1, 3.
37. Речнов Д.Д., Латышев Г.В., Яцышин С.М. и др. Шаг за шагом от наркотиков. Книга для родителей. СПб., 1999.
38. Романова Л.И. Наркотики и преступность. Учебное пособие / Дальневосточный ун-т. Владивосток: ДВУ, 1998.
39. Российские подростки в информационном мире. Результаты социологического опроса. Материалы парламентских слушаний, 3 ноября 1998/UNJCEF/, ЮНПРЕСС; С.Б. Цымбаленко, А.В. Шариков, С.Н. Щеглова. М., 1998.
40. Россия и наркотики. Краткий обзор ситуации. М.: Международная ассоциация по борьбе с наркоманией и наркобизнесом, 1999.
41. Русакова М. Социальный контроль над наркотизмом. Социальный контроль над девиантностью в современной России. Сб. ст. СПб. - 1998.
42. Ручкин Б.А., Гришина Е.А., Серикова Н.А. Российская молодежь: десять главных проблем. М.: Социум, 1999.

43. Сафонова С. Путь с иглы удастся не всем. Но есть способ победить этот страшный недуг // Учительская газета. 1999. 16 марта. / Специальный выпуск: Учительская газета против наркотиков.
44. Семья и причины наркозависимости. Православие и проблемы наркомании в современном мире. Помощь в воспитании детей. Изд. по благословению Архиепископа Пермского и Соликамского Афанасия. СПб: "Сатис", 1997.
45. Серебрякова Н.П. Расслабься и стань здоровым. О мерах борьбы с наркоманией // Соц. Защита. 1997. № 7.