

ОБЩЕЕ ДЕЛО

12+

для проведения
интерактивных
занятий



проект-общее-дело.рф

Подробную информацию о Проекте смотрите на сайте

Программа для проведения интерактивных занятий

Занятия могут проводиться на уроках ОБЖ, классных часах, внеклассных занятиях.

Цель программы – повышение уровня информированности молодежи о негативном влиянии табака и алкоголя на организм человека и формирование у подростков негативного отношения к табакокурению и употреблению алкоголя.

Суть деятельности – проведение интерактивных программ для учащихся с просмотром видео материалов и последующим коллективным обсуждением фильмов и роликов.

Занятие построено следующим образом:

с одним классом или группой учащихся проводится три занятия по 45 минут: два занятия по тематике «алкоголь» и одно на тему «табакокурения». Занятия могут проходить с периодичностью один раз в неделю или два раза в месяц. Возрастная категория – от 12 лет;

занятия проводят учащиеся старших классов по принципу «Сверстник – сверстнику», благодаря чему убирается возрастной барьер между тем, кто показывает видео материал и аудиторией, благодаря чему материал воспринимается лучше. Для проведения одного занятия привлекается два ученика из старших классов;

занятия также могут проводиться классными руководителями, педагогами, психологами.

Рекомендации по подготовке к занятиям:

Чтобы занятие прошло интереснее и полезнее, рекомендуем подготовиться к нему заранее. Заранее посмотрите фильм, который будете смотреть с аудиторией, обращая внимание на вопросы указанные в программке и правильные ответы в фильме. Пройдите внимательно по всем вопросам в программе, обдумайте и проясните для себя указанные на них ответы. Также настоятельно рекомендуем посмотреть дополнительные материалы на нашем сайте в разделе «Материалы» – там можно найти ответы на многие вопросы, с которыми Вы можете столкнуться во время проведения занятия.

Структура занятия следующая:

1. Анонс фильма, программы.
2. Совместный просмотр.
3. Обсуждение, вопросы и ответы.

Тема занятия: «Скрытая правда об алкоголе»



Совместный просмотр фильма «Технология спаивания»

Время просмотра – 25 минут.

Представьтесь.

Представьте цель занятия.

Цель нашего общения – поделиться знанием, раскрыть правду, которую от нас по тем или иным соображениям часто скрывают. Это знание необходимо нам для того, чтобы быть успешными, свободными и здоровыми.

Задайте аудитории вопрос:

Вы наверняка бываете за границей, ездите отдыхать, да? А что иностранцы думают про русских, какими нас себе представляют? Каковы стереотипы? (Ответ: что русские много пьют.)

Поднимите вопрос:

А знаете ли вы, что так было не всегда? Это не наша национальная традиция, а миф, ложь, навязанная нам извне.

Объявите регламент занятия:

- а) совместный просмотр фильма «Технология спаивания»;
- б) совместное обсуждение.

Сегодня мы с вами узнаем правду о том, как получилось так, что Россия, будучи одной из самых трезвых стран мира, стала считаться одной из самых пьющих. Откроем для себя правду о России, пройдемся по ступеням её истории, начиная с 16 века и до настоящего времени.

Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предупредите, что будут вопросы.



Включите фильм «Технология спаивания».

Вы тоже вместе с учащимися внимательно посмотрите фильм, чтобы они осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы

Вопросы для совместного обсуждения фильма.

Задать вопрос в аудиторию. Выслушать различные варианты ответов и проговорить некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-нибудь из учащихся предложит верный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если правильный ответ так и не прозвучал, произнесите его самостоятельно.

Спросите:

1. «Кто хочет поделиться своими мыслями, мнением об увиденном? Что вы узнали нового, что отметили для себя в фильме?»

Приведите полезную информацию:

Нет ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем, так что рассуждения о пользе алкоголя – довольно распространенное заблуждение. Самое сильное влияние алкоголь оказывает на головной мозг и нервную систему: там этот яд имеет свойство накапливаться. Человеческий мозг имеет примерно 14 миллиардов нейронов (нервных клеток). Деления нейронов после рождения человека не происходит – это означает, что к имеющимся нейронам головного мозга, за всю дальнейшую жизнь не прибавится ни одного. После употребления даже самых малых доз алкоголя в голове человека появляется целое кладбище погибших клеток. Две бутылки пива убивают около 6 500 нейронов коры большого полушария головного мозга. При вскрытии мозга любого умеренно пившего человека врачи видят сморщенный мозг, покрытый микроязвами и микрорубцами.

2. А какова безвредная для человека доза алкоголя?

Правильный ответ: *безвредной дозы алкоголя не существует. Еще академик Павлов писал: «Институт, ставящий себе непременно целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости, не имеет права именоваться или считаться научным институтом».*

3. Какое место по уровню употребления алкоголя по сравнению с десятью крупными странами Европы и США занимала Россия в конце 19 – начале 20 века?

Правильный ответ: *Предпоследнее.* Приведите статистику из фильма: в России 95% молодежи, 90% женщин и 47% мужчин никогда не употребляли алкоголь. Даже по праздникам.

4. Приносит ли на самом деле продажа алкоголя доход государству? Во сколько раз косвенные и прямые расходы, вызванные употреблением алкоголя, выше доходов от родажии алкоголя?

Правильный ответ: *не приносит. В 80-е годы косвенные и прямые потери от алкоголизации превысили доходы от продажи алкоголя как минимум в 3 раза. Бюджет страны получал 1 рубль, а терял 3 рубля.*

5. Кто помнит, сколько алкоголя потребляли в России в 1960-м году и сколько в 1980-м году?

Запишите на доске в столбик: *употребление алкоголя в 60-е годы – 5 литров в год. В 80-е годы - 11 литров в год на душу населения.*

А сколько школ было для умственно отсталых детей в разных областях СССР в 60-м и в 80-м году?

Запишите на доске в столбик:

в Омской области?

Правильный ответ: *В 60-е гг. 2 школы, в 80-е гг. 19 школ*

в Донецкой области?

Правильный ответ: *В 60-е гг. 4 школы, в 80-е гг. 38 школ*

в Хакасской республике?

Правильный ответ: *В 60-е гг. 1 школа в 80-е гг. 9 школ*

Сделайте вывод - *увеличение употребления алкоголя населением в два раза, с 5 до 11 литров, вызвало увеличение рождаемости умственно отсталых детей в девять раз.*

6. Кто помнит, какие изменения в рождаемости произошли с принятием «полу-сухого закона» в 1985 году?

Правильный ответ: *С 1985 по 1986 год детей появилось на полтора миллиона больше, чем в предыдущие годы. Несмотря на увеличение производства суррогатов (подделок), смертность от алкогольных отравлений понизилась на 56% (т.е. в 2 раза)*

Приведите важную информацию:

С 1991 года население России уменьшилось на 11,7 миллионов чел.; Каждый день из-за тех или иных причин употребления алкоголя погибает около 2 тысяч человек. На 2010 год из 16,3 миллионов детей школьного возраста 2/3 детей имеют отклонения в состоянии здоровья, абсолютно здоровых детей всего 4,3%. Отклонения в состоянии здоровья имеются у каждого четвертого новорожденного. Сегодня каждая пятая семья в России бесплодна.

7. Что такое теория «культурного питья»? Зачем её разработали и каковы последствия? Что такое псевдо-выбор?

Правильный ответ: согласно теории «культурного питья», человек может либо пить много и быть алкоголиком, либо же «выпивать культурно, умеренно». Эту теорию разработали, якобы чтобы научить население выпивать и при этом не спиваться. Последствием стало то, что употреблять алкоголь стали те, кто не пил. Здесь используется простой психологический приём «псевдо-выбор».

Псевдо-выбор, то есть «ложный выбор» - это когда нам, предлагая на выбор два якобы разных варианта, заранее навязывают какое-то решение, выдавая его за наш собственный выбор. Людям не предлагают на выбор «пить или не пить совсем», а предлагается выбрать «пить культурно или стать алкоголиком». Вариант «не пить совсем» опускается. Таким образом, за нас делают выбор, заставляя нас платить за разрушение собственного здоровья.

8. Является ли употребление алкоголя нашей национальной традицией или это созданный миф? Кому выгодно создавать такие мифы?

Правильный ответ: нет, не является, это миф. До 1960 года Россия была одной из самых трезвых стран Европы. Это созданный миф, просто, чтобы зарабатывать на этом обмане деньги. Это выгодно огромным компаниям, производящим алкоголь.

Итоги занятия #1

*Будьте счастливы и здоровы
и делитесь знанием!*

Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Трёх самым активным учащимся подарите по диску с фильмами проекта «Общее дело».

Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе ролики проекта «Общее дело».

Тема занятия: «Скрытая правда о курении».



Совместный просмотр фильма «Правда о табаке»

Время просмотра 18 минут.

Представьтесь.

Сегодня мы с вами узнаем правду, которая от нас тщательно скрывается производителями сигарет. Вместе с журналистами проведём секретное расследование и узнаем, что от нас утаивают за стенами табачных предприятий.

Вы получите знание, которое поможет вам в дальнейшем делать свой правильный выбор, а значит, быть свободным и не стать жертвой обмана.

Объявите регламент занятия:

- а) совместный просмотр фильма «Правда о табаке»;
- б) совместное обсуждение.

Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предупредите, что будут вопросы.



Включите фильм «Правда о табаке».

Вы тоже вместе с учащимися внимательно посмотрите фильм. Это нужно для того, чтобы они осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы для совместного обсуждения фильма:

Задать вопрос в аудиторию. Выслушать различные варианты ответов и проговорить некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-нибудь из учащихся предложит верный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если правильный ответ так и не прозвучал, произнесите его самостоятельно.

Вопросы

1. «Кто хочет поделиться своими мыслями, мнением об увиденном? Что вы узнали нового, что отметили для себя в фильме?»

2. Из чего делают сигареты?

Правильный ответ: *немного табака, бумага, отходы табачной промышленности – взорванная жилка, химикаты, отвечающие за вкус и крепость сигареты, боевые отравляющие вещества, тяжелые токсические вещества, моча.*

3. Зачем в сигарету добавляют коровью мочу?

Правильный ответ: *табак, бумага, отходы табачной промышленности, химикаты, отвечающие за вкус и крепость сигареты, боевые отравляющие вещества, тяжелые токсические вещества, моча.*

Чтобы привыкнуть к курению, ребенку хватает всего семи сигарет

4. Безопаснее ли «легкие» сигареты, чем обычные? Зачем их делают?

Правильный ответ: *«Легкие» сигареты не являются более безопасным способом курения. Это ложь, рекламный ход табачных компаний. Ни сигаретные фильтры, ни снижение количества смол и никотина не сокращают риски заболеваний и не уменьшают зависимость. «Лёгкие» сигареты делают, чтобы курильщик вместо того, чтобы бросить курить, продолжал курить якобы «более безопасные» сигареты и продолжал тратить свои деньги.*

Приведите полезную информацию:

В организме каждого человека существует процесс самозащиты от табачной интоксикации (отравления): половые клетки, отравленные токсинами, теряют способность к оплодотворению. Но такая самозащита часто оборачивается серьезными последствиями: бесплодием или рождением мёртвых детей. У девочек-подростков, начавших курить, помимо всех прочих бед - слабо развивается грудь, они чаще некурящих сверстниц болеют простудными заболеваниями, особенно бронхитом.

5. Почему на пачке сигарет не пишут ингредиенты, и что указано вместо состава?

Правильный ответ: в состав сигареты входит более 4000 опасных химических веществ, включая радиоактивные и боевые отравляющие вещества, из которых примерно 60 вызывают рак. Если производители будут писать состав, это отпугнет покупателя. Поэтому всё это заменили на одно слово СМОЛА. Это очередной обман, чтобы заработать деньги на курящих.

Приведите полезную информацию:

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

Россия занимает первое место в мире по уровню курения. 42% всех случаев преждевременной смерти мужчин связаны с курением.

Каждый четвертый курящий, по статистике, умрет преждевременно по причине курения. Каждый седьмой курильщик болеет облитерацией конечностей. Это заболевание ведет к нарушению питания конечностей, гангрене и в итоге к ампутации ноги.



6. Почему дети и подростки – главная целевая аудитория табачной рекламы?

Правильный ответ: самое сильное привыкание происходит в растущем организме. По статистике, если человек начал курить после 25 лет, ему проще отказаться от сигареты, чем если он начал в 15 лет. А табачные компании нацелены на то, чтобы люди начинали курить как можно раньше и не могли отказаться от этого никогда.

Приведите полезную информацию:

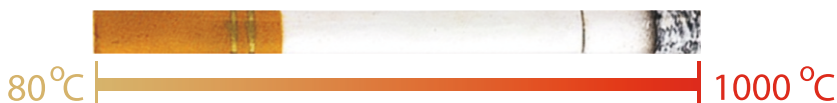
Сейчас мы с вами разберём, почему от курения у людей желтеют зубы, а с течением времени вообще разрушаются.

Нарисуйте на доске сигарету (или попросите кого-нибудь из присутствующих нарисовать ее на доске)

Спросите: Кто знает, как в древние времена разрушали большие камни? Например, когда нашим предкам надо было убрать с поля огромный валун, как они это делали?

Правильный ответ: Они сначала раскаляли этот камень (разводили вокруг него костры), а потом обливали его ледяной водой. Камень от резкого перепада температур трескался.

Спросите: кто знает, какова температура горения сигареты? Подпишите к рисунку сигареты правильный ответ: 1000 градусов



Расскажите: из-за теплопотери температура вдыхаемого курильщиком дыма составляет 80 градусов (подписать к рисунку 80 на уровне фильтра), тогда как средняя температура окружающей среды, например, зимой минус 10. При курении эмаль зубов испытывает постоянные резкие перепады температур. Из-за этого образуются микро трещины на эмали, в которые проникают смолы, зубы желтеют и начинают разрушаться.

Вопросы



7. Кто и зачем распространяет стикеры «продажа сигарет запрещена до 18 лет»?

Правильный ответ: Табачные компании сами разработали эти стикеры и распространяют их. Молодых людей убеждают, что «курение – это удовольствие только для взрослых». А подростки хотят быть похожими на взрослых. Это делает сигарету привлекательной для них.

Приведите интересную статистику:

97% табачного производства в России принадлежит иностранным компаниям. Например, японская корпорация выпускает в нашей стране такие сигареты, как "LD", "Пётр I", "Русский Стиль", "Наша Прима" и папиросы "Беломорканал". Годовой оборот этой компании составляет 42 миллиарда долларов США. А в России от болезней, связанных с курением, умирает около 350 тысяч человек в год.

8. Зачем в кино появляются герои, которые курят?

Правильный ответ: это скрытая реклама курения в кино и на телевидении, за которую табачные компании платят огромные гонорары.

9. Так кто же делает выбор за того, кто начинает курить?

(Каждый отвечает самостоятельно, сам для себя.)

Итоги занятия #2

Подведите итог занятия:

Теперь, когда вам многое стало известно про сигарету – мощный рычаг манипулирования обществом - вы сможете быть свободными и делать по-настоящему свой выбор, выбирать своё здоровье и благополучие

***Не курите, люди
и делитесь знанием!
Будьте счастливы и здоровы!***

Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Трёх самым активным учащимся подарите по диску с фильмами проекта «Общее дело».

Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе мультфильм «Иван Царевич и табакерка».

ЗАНЯТИЕ #3

Тема занятия: «Скрытая правда об алкоголе»



Совместный просмотр фильма «День рождения»

Время просмотра 27 минут.

Представьтесь.

Сегодня мы с вами посмотрим фильм под названием «День рождения». Это фильм о влиянии различных факторов на здоровье будущих детей. Несомненно, эта информация крайне важна в жизни каждого человека, ведь все хотят, чтобы в будущем у них были здоровые дети.

Объявите регламент занятия:

- а) совместный просмотр фильма «День рождения»;
- б) совместное обсуждение.

Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предупредите, что будут вопросы.



Включите фильм «День рождения».

Вы тоже вместе с учащимися внимательно посмотрите фильм. Это нужно для того, чтобы они осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы для совместного обсуждения фильма:

Задать вопрос в аудиторию. Выслушать различные варианты ответов и проговорить некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-нибудь из учащихся предложит верный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если правильный ответ так и не прозвучал, произнесите его самостоятельно.

1. «Кто хочет поделиться своими мыслями, мнением об увиденном? Что вы узнали нового, что отметили для себя в фильме?»

2. Влияет ли принятие алкоголя человеком на здоровье его будущих детей?

Правильный ответ: по мнению специалистов, алкоголь – одна из главных причин рождения больных детей. Алкоголь одинаково вреден как для мужчин, так и для женщин. 25 лет назад уровень употребления алкоголя в нашей стране составлял 5-6 литров спирта в год на душу населения, в это время около 20 % всех детей рождалось с отклонениями по состоянию здоровья. В настоящее время уровень употребления алкоголя в России **15-18 литров** в год, теперь более 60% всех новорожденных детей нередко имеют серьёзные отклонения по здоровью.

3. Увеличивается ли риск заболевания будущих детей, если родители начинают употреблять алкоголь в юном возрасте?

Правильный ответ: да, увеличивается во много раз. Организм подростка еще окончательно не сформирован, рост продолжается, и при приеме алкоголя риск повреждения клеток, отвечающих за рождение будущих детей, в растущем организме наиболее высок.

Приведите статистику:

Исследования доказали: вероятность родить здорового ребенка у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих; смертность у их детей в 5 раз выше, а болезненность выше в 3,5 раза (обратите внимание, речь идет всего-навсего о пьющих, а не об алкоголиках). Алкоголь поражает детей еще до их рождения.

Даже в семьях, умеренно пьющих спиртное, дети рождаются с замедленным развитием, умственно недоразвитыми, даже мертвыми.

4. Почему и с какой целью в древней Индии клеймили женщин, выжигая у них на лбу бутыл?

Правильный ответ: в древней Индии употребление женщинами алкоголя было строгойше запрещено. Нарушавших этот закон женщин клеймили. Это делалось для того, чтоб все знали, что у этой женщины могут родиться больные дети, а это угроза потомству и будущему поколению.

5. Как принятие алкоголя женщиной во время беременности влияет на здоровье будущего ребенка?

Правильный ответ: *употребление даже самых маленьких доз алкоголя, причём любого алкоголя, вредит здоровью будущего ребенка.*

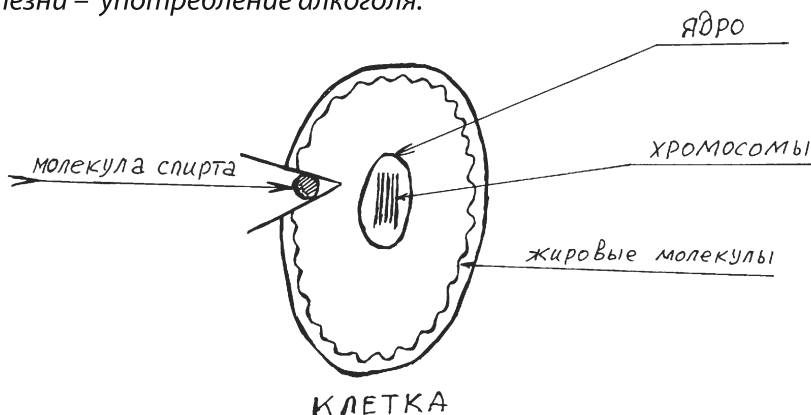
В зависимости от того, на какой стадии беременности произошло принятие алкоголя, у будущего малыша могут развиваться те или иные заболевания.

Приведите статистику:

Каждый третий рождаемый в России ребенок страдает врожденной заторможенностью в умственном и физическом развитии. Причина – употребление пива и других форм алкоголя родителями с подросткового возраста. Употребляя пиво, человек не только сокращает свою жизнь, но и разрушает здоровье своих будущих детей.

6. Может ли алкоголь стать причиной бесплодия у мужчины и женщины?

Правильный ответ: *Да. По оценкам специалистов, каждая пятая семья в нашей стране бесплодна, и основная причина этой болезни – употребление алкоголя.*



Приведите статистику:

По данным российского мониторинга, если женщина употребляет алкоголь от одного до трех раз в месяц, вероятность забеременеть и выносить ей здорового ребенка составляет всего 3% из 100, а вероятность выкидыша увеличивается в 4 раза.

7. Бывают ли безопасные дозы алкоголя?

Правильный ответ: *Нет. Алкоголь даже в малых дозах поражает клетки всего организма, деформирует их. Например, при употреблении одной бутылки пива навсегда и безвозвратно гибнут около трёх тысяч клеток головного мозга, которые не восстанавливаются. Алкоголь разрушает клетки репродуктивной системы, которые также не восстанавливаются. Алкоголь – это основная причина рождения больных детей и бесплодия у человека.*

Приведите полезную информацию:

Из заключения врача В.А.Рязанцева: «Вот описание состояния коры головного мозга умершего «весельчака» или «балагура», который при жизни, по мнению его друзей и даже врачей, пил «культурно»: изменения в лобных долях видны даже без микроскопа: извилины сглажены, атрофированы, множество мелких кровоизлияний. Под микроскопом видны пустоты, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминает землю после того, как на неё сбросили бомбы – вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след... Больной только казался беспечным юмористом и весельчаком: на самом деле он был ещё и слабоумен, ибо такое алкогольное поражение лобных долей не могло не затронуть его интеллект».

Пожалуйста, запомните:

Безопасных доз алкоголя – не существует

Итоги занятия #3

Подведите итог занятия:

Большинство из нас хочет иметь счастливую здоровую семью, здоровых детей в будущем. Но будущее – это результат настоящего. Поэтому возможно это только в том случае, если мы сами уже сейчас начнём думать о своём здоровье и осознавать эту ответственность.

***Будьте счастливы и здоровы
и делитесь знанием!***

Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Трём самым активным учащимся подарите по диску с фильмами проекта «Общее дело».

Если до конца урока осталось время, посмотрите вместе ролики проекта «Общее дело».

На протяжении последних 14 лет смертность в России превышает рождаемость в два раза.

За это время население России уменьшилось на 11,7 миллионов чел.; ежедневно россиян становится на 2 тысячи меньше. На конец первого квартала 2010 года население России составляло 132 млн. чел., из них 57% – пенсионеры и люди предпенсионного возраста.

Среднее количество детей в России – 1,3 ребенка на семью.
Сегодня каждая пятая семья в России бесплодна.

Каждый третий рождаемый в России ребенок страдает врожденной заторможенностью в умственном и физическом развитии (медики обозначают это терминами: олигофренизм и дебилизм); в последний год в России пошла волна рождения даунов. Причина – употребление пива и других форм алкоголя родителями с подросткового возраста. Употребляя пиво, человек не только сокращает свою жизнь, но и разрушает здоровье своих будущих детей.

Сегодня 80% мужчин в России не доживают до пенсии.

Средняя продолжительность жизни мужчин в России составляет **54,5 года**. Если немедленно не принять кардинальных мер, россияне постигнет участь североамериканских индейцев, уничтоженных «огненной водой» и живущих в изгнании в резервациях в той стране, где их непьющие предки некогда были хозяевами. Сейчас же Россия находится на первом месте по потреблению табака и алкоголя среди всех стран мира.

**ЖИВИ своей
ЖИЗНЬЮ**
БУДЬ СОБОЙ. ПОЗНАВАЙ! РАЗВИВАЙСЯ!

В наши дни в рекламе спиртных изделий можно встретить утверждения о том, что они полезнее молока. Мы просим обратить внимание на следующие неопровержимые факты, свидетельствующие об обратном:

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, **каждый третий человек в мире умирает от алкоголизма.**

О влиянии алкоголя на жизнь человека говорят такие факты: 50% аварий, 75% самоубийств, 80% смертей от рака полости рта и пищевода происходит из-за употребления алкоголя.

Средняя продолжительность жизни пьющего человека составляет 48–55 лет. Четверть из них не доживает и до этого срока.

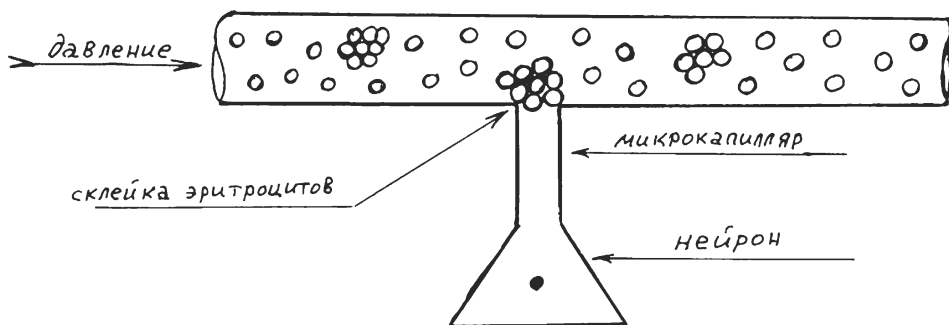
Нет ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем, так что рассуждения о пользе алкоголя – довольно распространенное заблуждение. Самое сильное влияние идет на головной мозг и нервную систему, там этот яд имеет свойство накапливаться. Человеческий мозг имеет 15 млрд. нейронов (нервных клеток). После каждой выпивки в голове человека появляется целое кладбище погибших клеток. Две бутылки пива убивают 6 500 нейронов коры большого полушария головного мозга. Рождение новых нейронов занимает от 3 до 4 лет. При вскрытии мозга любого умеренно пившего человека врачи видят сморщенный мозг, покрытый микроязвами и микрорубцами.

Алкоголь – самое мощное оружие для лишения человека разума.

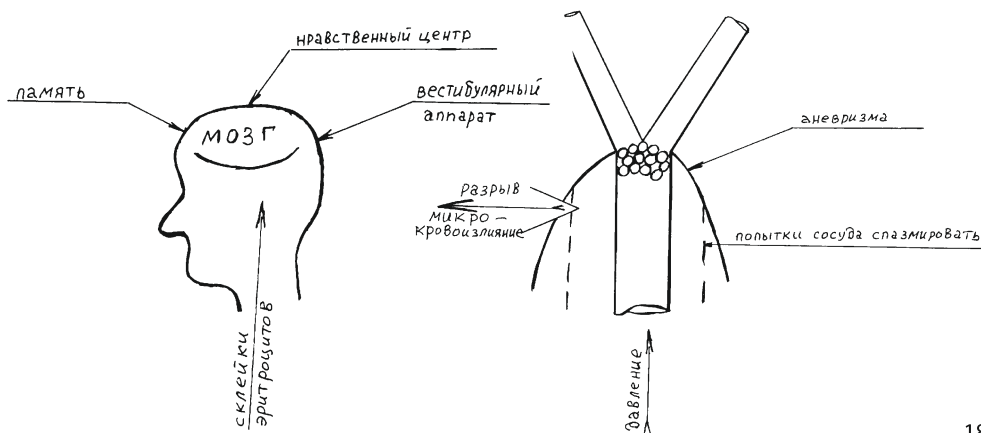
Алкоголь и продукты его распада сохраняются в организме до 20 суток; организм молодого мужчины восстанавливает пораженные алкоголем половые клетки только через 100 дней полного воздержания от алкоголя. Женщина такого срока вообще лишена. Половые клетки женщины зарождаются при ее рождении и находятся в организме всю жизнь, поступая раз в месяц в матку для возможного оплодотворения. Выпитая рюмка алкоголя (включая пиво) спустя годы может принести женщине неполноценного ребенка.

Безопасных для организма доз алкоголя в принципе не существует.

В первую очередь значительно страдает интеллект. Ведь даже однократное употребление алкоголя приводит к необратимым повреждениям клеток головного мозга. Причем процесс этот идет медленно и незаметно для себя, но рано или поздно при регулярном употреблении спиртных изделий наступает деградация личности.



По организму кислород переносят эритроциты (красные кровяные клетки). Снаружи они покрыты липидной оболочкой, которая не позволяет им слипаться между собой. Поступивший в кровь алкоголь обезжиривает поверхность эритроцитов, приводя к их слипанию и образованию сгустков, которые увеличиваются, как снежный ком. Естественно, что эти сгустки не могут проходить вначале по тонким капиллярам, а с увеличением количества прилипающих эритроцитов и по более крупным кровеносным сосудам. Причем чем больше выпито спиртного, тем более крупных размеров достигают эти сгустки. Рано или поздно такие сгустки застревают в сосудах, полностью парализуя кровоток.



Факты к размышлению

Алкоголь является главным врагом печени, основная функция которой – очищение организма.

Исследования доказали, что вероятность родить здорового ребенка у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих, смертность у их детей в 5 раз выше, а болезненность выше в 3,5 раза (обратите внимание, речь идет всего-навсего о пьющих, а не об алкоголиках). **Алкоголь поражает детей еще до их рождения.** Даже в семьях, умеренно пьющих спиртное, дети рождаются с замедленным развитием, умственно недоразвитыми, даже мертвыми. Из-за пристрастия к спиртным напиткам и наркотикам женщины в Америке каждый день производят на свет тысячи больных и недоношенных детей.

Эксперименты, проведенные на куриных яйцах, показали следующее: 160 яиц заложили под птицематку в сарае, в подвале которого варился спирт. Когда подошел срок, получился следующий результат: птенцы вылупились только из половины, из них 40 – мертвыми, 25 – мутантами (без клюва, без когтей и т. п.). Так пары спирта подействовали на яйца.

Сухой закон более 10 лет благополучно действовал в России. За этот период резко сократилось количество больных, опустели тюрьмы, настал мир в семьях, в домах появился достаток. Все эти данные можно проверить и по Большой медицинской энциклопедии, и по многим научным трудам того времени.

Представьте, как быстро изменится наша страна, если все перестанут верить в эту ужасную ложь, навешанную западными маркетологами, что умеренное употребление алкоголя безвредно.

Численность смертей в России ежегодно сократится на миллион, будут предотвращены десятки тысяч тяжелых аварий, уголовных преступлений, совершенных в состоянии алкогольного опьянения, сотни тысяч семей сохранятся и окрепнут, практически перестанут рождаться больные дети, а те, кто родились, не пройдут ада воспитания с пьяными родителями, врачами, педагогами, люди забудут про множество заболеваний, станут жить в десятки раз богаче и т. д. и т. п.

Культура трезвости – против «культуры питания»

проект-общее-дело.рф

«Устанавливать какие-либо нормы потребления этанола, говорить о том, какие дозы могут считаться безвредными – всё это вопросы в высшей степени безнравственны и не могут считаться научными
/Н.Е. Введенский/

«Бедность и преступление, нервные и психические болезни, вырождение потомства — вот что делает алкоголь». */В.М. Бехтерев/*

«Опьянение есть истинное безумие, оно нас лишает наших способностей». */Солон/*

«Опьянение есть добровольное сумасшествие». */Аристотель/*

«Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа». */Вальтер Скотт/*

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его». */Ф. М. Достоевский/*

«Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины – разум. Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное». */Ж.-Ж. Руссо/*

«Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой, верной стороны освещает для него все явления жизни». */Л. Н. Толстой/*

Для заметок



Авторы идеи и составители – Алексей и Мария Дегтярёвы
Верстка и дизайн – Артём Культенко
Авторское право – Общероссийская общественная организация «Общее дело»
Адреса для контактов: post27@bk.ru, odmosk@gmail.com

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

проект-общее-дело.рф

Трезвая Россия – Великая Россия!

«**Общее дело**» – это общественное движение, объединяющее всех людей, кто стремится возродить в нашей стране общечеловеческие и духовные ценности.

Цель всероссийского волонтерского проекта «Общее Дело» рассказать широкой общественности – всем и каждому – правду, что же на самом деле такое спиртное и сигареты, каковы реальные последствия их употребления, вдохновить россиян остановить это добровольное безумие, когда люди уничтожают сами себя за собственные же деньги и вернуться к настоящим многовековым традициям трезвости, которые всегда существовали в России до сравнительно недавнего времени.

Любой человек, кто неравнодушен к судьбе нашей страны, кто хотел бы видеть Россию Великой и Процветающей, может стать участником проекта «Общее дело», просто распространяя эту правдивую информацию в кругу друзей, в семье, в коллективе, среди соседей и знакомых.

Только все вместе, сообща мы сможем остановить деградацию нашего общества и гибель нашей страны. «Общее дело» объединяет все здоровые силы российского социума независимо от национальности, вероисповедания, культурных традиций.

Присоединяйся!

Твоя трезвая, активная жизненная позиция спасет не только твою собственную судьбу, но и судьбы и жизни многих наших соотечественников. Мы будем рады любой Вашей помощи Проекту – потому что это «Общее Дело». Никому кроме нас с Вами сильная и здоровая Россия не нужна.

Подробную информацию о Проекте смотрите на сайте



проект-общее-дело.рф