

Федеральное агентство по образованию  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ  
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ  
Кафедра истории и социальной работы

А. Л. АФАНАСЬЕВ

**Здоровый образ жизни  
как социально-культурное явление**

Учебно-методическое пособие для студентов  
специальности 040101 «Социальная работа»

Томск 2007

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Анализ заинтересованных сторон, проблем и целей изучения дисциплины.....	3
Как добиться поставленных целей .....	5
Время изучения, отчётность, тематическая программа .....	6
Тема 1. Введение .....	7
Тема 2. Теория и методология дисциплины .....	8
Тема 3. Методы общего оздоровления организма .....	9
Источник к теме 3. Ф. Г. Углов. Памятка русскому долгожителю .....	10
Тема 4. Улучшение зрения без очков .....	11
Тема 5. Сохранение здоровья при работе на компьютере .....	11
Тема 6. Аборты, защита материнства .....	13
Тема 7. Основы девиантологии .....	16
Тема 8. Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия .....	16
Источник к теме 8. Л.Е. Попов. Алкоголь и человек конца XX века ..	18
Тема 9. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни .....	20
Тема 10. Психолого-педагогические методы избавления от алкогольной зависимости .....	24
Источник к теме 10. Е. Кириков. Почему я бросил курить и употреблять алкогольные напитки .....	26
Тема 11. Курение: причины и последствия .....	27
Тема 12. Государство и общество в борьбе с курением .....	29
Тема 13. Наркомания. Социальные причины и последствия .....	30
Тема 14. Антинаркотическая политика государства .....	32
Тема 15. Общественные организации в борьбе с наркоманией. Методы освобождения от наркотической зависимости .....	33

*Все мне позволительно, но не все  
полезно; все мне позволительно, но  
ничто не должно обладать мною.*

Апостол Павел. Первое Послание  
к Коринфянам. Гл. 6. Стих 12 //  
Библия.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### **Анализ заинтересованных сторон, проблем и целей изучения дисциплины<sup>1</sup>**

**АНАЛИЗ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ СТОРОН** - это установление, выявление групп, отдельных лиц и учреждений, интересы которых дисциплина «Здоровый образ жизни как социально-культурное явление» может затронуть. Заинтересованные стороны не всегда сознают свои интересы. Им нужно показать, убедить, что они заинтересованы в данном вопросе.

**Студенты и выпускники** специальности «социальная работа» являются заинтересованной стороной в изучении дисциплины, ибо умение быть здоровыми душой и телом нужно для достижения всех стоящих перед ними положительных целей: получения качественного образования, достойной работы, создания семьи, рождения и воспитания здоровых детей и т.д.

**Работодатели** заинтересованы в найме на работу специалистов без вредных привычек, ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ), ибо такие люди, при прочих равных условиях, наиболее надёжны, работоспособны и энергичны. Приведём пример. Весной 2007 г. в Томске состоялась деловая игра выпускников российских вузов – потанинских стипендиатов с целью отбора

---

<sup>1</sup> При написании данного раздела использована работа: Малкова И.Ю. Управление разработкой и реализацией проектов в образовании : методические материалы по ГПО / И.Ю. Малкова; Томский гос. ун-т. - Томск. 2006. - С. 2.

кандидатов на работу. Представительница крупной фирмы пригласила на собеседование одного юношу со словами: «Вы единственный, кто написал в своём резюме: “Я веду и пропагандирую здоровый образ жизни”! У нас большие нагрузки. Пропагандируя здоровый образ жизни, сотрудник укрепляет Компанию».

**Клиенты** заинтересованы в получении от специалистов социальной работы знаний, умений, навыков здорового образа жизни. ЗОЖ улучшает самочувствие, повышает уровень здоровья и качество жизни, уменьшает заболеваемость и смертность. Это как раз то, что нужно людям!

**АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ** – это «формулировка проблем» заинтересованных сторон. Проблема **студентов и выпускников** состоит в том, что большинство из них имеет отклонения по здоровью и не ведёт здоровый образ жизни. Многие имеют вредные привычки (курение, потребление алкоголя, нелегальных наркотиков). Последствия этого многообразны и накапливаются во времени. Приведём лишь некоторые из них. Это ухудшение здоровья и качества успеваемости и работы, рост заболеваемости, потеря учебного и рабочего времени, увеличение расходов на лечение, снижение востребованности на рынке труда (вплоть до потери рабочего места), понижение здоровья детей и других членов семьи, приобщение их к нездоровым привычкам.

**Работодатели**, в т.ч. руководители социальных учреждений, страдают оттого, что многие сотрудники не придерживаются здорового образа жизни, имеют вредные привычки. Это приводит к потерям рабочего времени, снижению производительности труда, не позволяет добиться высокого качества труда и обеспечить жизнеспособность коллектива.

Проблема **клиентов** состоит в том, что большинство из них не располагает знаниями, умениями, навыками ведения ЗОЖ, многие имеют вредные привычки, что не позволяет улучшать здоровье, увеличивает заболеваемость и смертность, приводит к существенному снижению уровня жизни (расходы на алкоголь, сигареты, наркотики, лекарства, потеря работы).

**АНАЛИЗ ЦЕЛЕЙ**, это – «выведение целей из определенных проблем». Т.е. цели заключаются в том, чтобы решить проблемы, имеющиеся у заинтересованных сторон.

Цель **студентов и выпускников** при изучении дисциплины заключается в том, чтобы овладеть представлениями о современных подходах к ведению и пропаганде ЗОЖ. Задачи – приобрести знания, умения и навыки ведения ЗОЖ, владения психолого-педагогическими методами профилактики вредных привычек. Это позволит сохранять своё здоровье, предотвращать профессиональное «сгорание», оказывать действенную помощь клиентам.

Цель **работодателей** в – том, чтобы получить выпускников специальности, обладающих знаниями, умениями и навыками ведения и пропаганды ЗОЖ, что приведёт к снижению потерь рабочего времени, повышению производительности труда, качества работы и, в конечном счёте, - к повышению конкурентноспособности коллективов.

Цель **клиентов** состоит в том, чтобы получить таких специалистов социальной работы, которые могут предложить им знания, умения, навыки ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Это является необходимым условием для улучшения их здоровья, снижения заболеваемости и смертности, повышения уровня жизни.

### **Как добиться поставленных целей**

**Вдумчиво работать на лекциях и с текстом лекций.** Эффективность многократно повышается, когда человек ведёт записи. По окончании лекции дома целесообразно *«обработать» конспект*: внимательно прочесть, обдумать, выделить главное, дополнить и исправить то, что было записано недостаточно полно или неточно. Продумать вопросы к практическому занятию.

**Готовиться к практическим занятиям.** Наилучшим способом подготовки является следующий:

1. Проработать лекцию по соответствующей теме.

2. Изучить, выделить главное, законспектировать одно (или более) из произведений, указанных в списке основной литературы. В случае если его нет в библиотеке во время вашего обращения, нужно обратиться к списку дополнительной литературы.
3. Большая часть **литературы** имеется в Учебно-методическом кабинете гуманитарных наук (**233 ауд. ГК**). Художественные произведения - на абонементе художественной литературы (111 ауд. ФЭТ).

Для **докладов, творческих заданий** используются произведения из списка основной и дополнительной литературы, по согласованию с преподавателем. Материалы, найденные самостоятельно в Интернет, лучше всего дать предварительно на рецензию преподавателю. Дело в том, что там можно найти как добротные труды, так и поверхностные, недобросовестные подделки.

Творческая работа позволит вам достичь поставленных целей.

### **Время изучения, отчётность, тематическая программа**

Дисциплина изучается в течение четвёртого (весеннего) семестра. Лекции – 34 часа, практические занятия – 34 часа. То и другое - по два часа в неделю. Самостоятельная работа студентов - 52 часа. Изучение завершается экзаменом в летнюю сессию.

#### Тематическая программа дисциплины

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Число часов	
	лек- ции	пр. зан.
1. Введение	2	2
2. Теория и методология дисциплины	2	2
3. Методы общего оздоровления организма	2	2
4. Улучшение зрения без очков	2	2
5. Сохранение здоровья при работе на компьютере	2	2

6. Аборты, защита материнства	4	4
7. Основы девиантологии	2	2
8. Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия	2	2
9. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни	4	4
10. Психолого-педагогические методы избавления от алкогольной зависимости	2	2
11. Курение: причины и последствия	2	2
12. Государство и общество в борьбе с курением	2	2
13. Наркомания. Социальные причины и последствия	2	2
14. Антинаркотическая политика государства	2	2
15. Общественные организации в борьбе с наркоманией. Методы освобождения от наркотической зависимости	2	2
Всего часов	34	34

## Тема 1. ВВЕДЕНИЕ

### 1. Анализ заинтересованных сторон и проблем.

1.1. Анализ сторон, заинтересованных в изучении дисциплины.

1.2. Анализ проблем.

### 2. Анализ целей и задач изучения дисциплины.

2.1. Анализ целей.

2.2. Анализ задач изучения.

## Методические указания

- При обсуждении **первого** вопроса составьте список заинтересованных сторон. Дополните перечень сторон по сравнению с тем, который указан во Введении.
- Установите, существуют ли заинтересованные стороны с отрицательным знаком? Почему они не заинтересованы в получении / распространении знаний, умений, навыков, которые даёт дисциплина?
- При обсуждении **второго** вопроса поставьте цели и задачи изучения дисциплины лично для себя.

## Литература

1. **Афанасьев А. Л.** Здоровый образ жизни как социально-культурное явление : учебно-методическое пособие / А. Л. Афанасьев; ТУСУР. - Томск, 2007. - (Настоящее издание). – С. 4-7.
2. **Малкова И. Ю.** Управление разработкой и реализацией проектов в образовании : метод. материалы по ГПО / И. Ю. Малкова; Томский гос. ун-т. – Томск. – 2006. – 17 с. (CD-диск в 233 ГК)

## Тема 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Основные понятия, место в системе других дисциплин.
2. Составляющие ЗОЖ, его влияние на качество жизни человека.
3. Методы эмпирических исследований.

## Методические указания

- Дайте определение понятию «ЗОЖ».
- Как влияет образ жизни, наряду с другими факторами, на качество жизни человека?
- Почему мировые религии обращают внимание на сохранение здоровья человека?

## Литература

1. **Гишинский Я. И.** Девиантология : социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений» / Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. – Гл. 1-2. - С. 21-52.
2. Основные положения социальной программы российских мусульман. –



- [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М., 2001. - Режим доступа: <http://www.archipelag.ru/agenda/strateg/konfess/conception/islam/>, свободный. – Разд. 3.3. Запреты на употребление наркотиков и алкоголя.
3. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М., 2000. - Режим доступа: <http://www.patriarchia.ru/db/text/141422.html>, свободный. – Разд. XI. Здоровье личности и народа.

### **Тема 3. МЕТОДЫ ОБЩЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА**

*Зачем болезнь лечить, когда можно её  
в тело не пустить.*

Народная мудрость.

#### **1. Закаливание.**

Закаливание в жизни знаменитых русских людей: А.В. Суворова, императрицы Марии Фёдоровны и её семьи др. Оздоровительная система «Детка» П. К. Иванова, её достоинства и ограничения.

#### **2. Гигиена питания.**

Полезные и «неполезные» продукты. Режим питания. Лечебное голодание.

#### **3. Физическая активность. Режим труда и отдыха.**

Образ жизни физкультурников - студентов и преподавателей ТУСУР.

### **Литература**

1. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. – Киев, 1997.  
То же: [http://www.icfcst.kiev.ua/amosov/books\\_r.html](http://www.icfcst.kiev.ua/amosov/books_r.html).
2. Углов Ф.Г. Человеку мало века! / Ф. Г. Углов. – СПб., 2004. То же: <http://optimalist.narod.ru/ugk1.rar>.

### Источник к теме 3.

#### Ф. Г. Углов<sup>2</sup>. Памятка русскому долгожителю

1. Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни стоило. Не переедай!
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровья музыки и телевизионной рекламы.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но длина твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
12. Делай добро.

*Источник:* Углов Ф. Г. Человеку мало века! – СПб., 2004. – С. 137.

---

<sup>2</sup> Фёдор Григорьевич **Углов** родился 5 октября 1904 г. в деревне Чугуево, ныне Киренского района Иркутской области. Выдающийся хирург, учёный и педагог, академик Российской Академии медицинских наук. Живёт в Петербурге. Автор замечательных книг «Сердце хирурга», «Из плена иллюзий» и др. Несмотря на возраст – 102 года – он бодр и продолжает трудиться. По его собственным словам, он «ни разу в жизни не выпил ни одной рюмки водки, не выкурил ни одной сигареты!» Предлагаемая ниже «Памятка» составлена Угловым на основании достоверных научных данных и собственного жизненного опыта.

**Тема 4. УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ БЕЗ ОЧКОВ.  
МЕТОД У. Г. БЕЙТСА - Г. А. ШИЧКО.**

1. Причины нарушения зрения.
2. Релаксация, упражнения для мышц глаз и шеи.
3. Диета.

**Литература**

1. **Бейтс У. Г.** Улучшение зрения без очков; **Корбетт М. Д.** Как приобрести хорошее зрение без очков. – 154 с. (CD-диск в 233 ГК).
2. **Троицкая С. И.** Улучшаем зрение сами / С. И. Троицкая. – СПб., 2004. – 224 с.
3. **Хорошее** зрение – без очков. – Набережные Челны, 1994. – 24 с. (См. также CD-диск в 233 ГК).

Основные вопросы по литературе:

- 1) *Что нужно делать, чтобы восстановить и поддерживать хорошее зрение?*
- 2) *Какие из этих советов приемлемы для вас?*
- 3) *Что из них вы выполняете или собираетесь выполнять?*

**Тема 5. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАБОТЕ НА  
КОМПЬЮТЕРЕ**

1. **Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье пользователей персональных компьютеров.**
  - 1.1. Влияние на психику человека.
  - 1.2. Влияние на органы зрения.
  - 1.3. Напряженное внимание.

1.4. Статическая напряженность.

## **2. Методы профилактики.**

2.1. Правильное распределение нагрузки.

2.2. Организация рабочего места.

2.3. Предупреждение зрительного и общего утомления.

### **Литература**

1. Компьютер и здоровье. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://comp-doctor.ru>, свободный.
2. Компьютер и здоровье // Информационно-образовательный портал Клякс@/net. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.klyaksa.net>, свободный.
3. **Нетесаная Ю.** Влияние компьютера на зрение // Интернет версия общественно-политической газеты «Тюменская область сегодня» [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – 2004. – 26 авг. - Режим доступа: <http://www.tumentoday.ru>, свободный.
4. **Николаева К.** Органы зрения и компьютер [Электронный ресурс] - Электрон. дан. – 2006. - Режим доступа: <http://www.molodezi.org/zrenie.htm>, свободный.
5. **Островский М.** Компьютер, зрение и безопасность // ON-LINE каталог статей. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Режим доступа: <http://www.toprunet.com>, свободный.
6. **Троицкая С.И.** Улучшаем зрение сами / С.И. Троицкая. – СПб., 2004. – Гл. 13. – С. 156-165.

## Тема 6. ПРОФИЛАКТИКА АБОРТОВ, ЗАЩИТА МАТЕРИНСТВА.

### Занятие 1. Отношение государства и религиозных конфессий к абортам.

*Не убивай.*

Вторая книга Моисеева. Исход.  
Гл. 20. Стих 13 // Библия.

1. Традиционные религиозные конфессии о браке, семье, абортах.
2. Политика государства в отношении аборт в России и за рубежом.
3. Влияние абортов на женщин и общество.

#### Основная литература

1. **Беляева Г.Ф.** Социальные аспекты аборта / Г.Ф. Беляева, А.Т. Гаспаришвили // Социологические исследования. – 1996. - № 9. - С. 122-124.
2. **Кваша Е.** Аборты в России / Е. Кваша, Т. Харькова // Население и общество. – 2000. - № 48. (233 ГК. Папка № 22).
3. **Уиллке Д.** Мы можем любить их обоих. Аборт: вопросы и ответы : пер. с англ. / Д. Уиллке, Б. Уиллке. – М., 2003. – Предисловие, ч. I, III. - С. 3-40, 105-171.

#### Дополнительная литература

4. **Архимандрит Рафаил (Карелин).** Сны ребёнка; **Звонков А.** Хруст. 2002; **Рождественское чудо** : (рассказы) [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.
5. **Михальченко А. А.** Аборт в системе «Планирования семьи» / А. А. Михальченко. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Там же.

6. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М., 2000. - Режим доступа: <http://www.patriarchia.ru/db/text/141422.html>, свободный. – Разд. X. «Вопросы личной, семейной и общественной нравственности». – Разд. XII. «Проблемы биоэтики», особенно XII.1-5.

## **Тема 6. Занятие 2. Профилактика абортов, помощь матерям.**

*Женщина, когда рождает, терпит скорбь, потому что пришел час ее; но когда родит младенца, уже не помнит скорби от радости, потому что родился человек в мир.*

Евангелие от Иоанна. Гл. 16. Стих 21.

*Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут.*

Евангелие от Матфея. Гл. 5. Стих 7 // Библия.

1. Профилактика абортов в работе государственных, муниципальных органов, общественных и религиозных организаций.
2. Помощь беременным женщинам и матерям, оказавшимся в кризисной ситуации.

### **Основная литература**

1. В Норильском родильном доме состоялась конференция, посвященная проблеме сохранения жизни нерожденных детей: [Электронный ресурс] –

- Электрон. дан. – Норильск. – 2000. – 7 сент. - Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.
2. Молчаливая революция: интервью с В. Потихой [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Нижневартовск. - Режим доступа: там же.
  3. **Пирсон Э.** Аборт и мужчины [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: там же.
  4. **Походенько И. В.** Причины искусственных репродуктивных потерь и пути их снижения у неработающих сельских женщин / И. В. Походенько, М. Г. Магомедов, Е. А. Жукова // *Здравоохранение Российской Федерации.* - 2006. - №5. - С. 49-51.
  5. Православный медико-просветительский центр «Жизнь» [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М., 2007. - Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.
  6. **Уиллке Д.** Мы можем любить их обоих. Аборт: вопросы и ответы: пер. с англ. / Д. Уиллке, Б. Уиллке. – М., 2003. – Ч. V-VI, VIII. - С. 219-312, 369-371.
  7. **Чуев Ф.** Проект Федерального Закона РФ «О внесении изменений и дополнений в Семейный кодекс РФ и ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» по вопросу обеспечения прав детей до их рождения». [Электронный ресурс] – Электрон. дан. - Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.

#### Дополнительная литература

8. Бог мне простил, хотя на моих руках так много крови : Б. Натансон / кс. А. Савовский [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – [Франция, 1995] - Режим доступа: <http://life.orthomed.ru/zhizn/abortion/index.htm>, свободный.
9. **Младшие дети; Не убивай меня, мамочка!** / А. Андрианов; **Скворцов Б.** Слишком поздно?; **Солоухин В. А.** Девочка на урезе моря. 1990 : рассказы. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Там же.

10. **Распутин В. Г.** Женский разговор : рассказ / В. Г. Распутин // Распутин В. Г. Избранные произведения. - В 2 т. - М., 1998. - Т. 2. – С. 401-411.

## **Тема 7. ОСНОВЫ ДЕВИАНТОЛОГИИ<sup>3</sup>**

### **1. Теория и методология.**

Основные понятия девиантологии.

Методология и методика.

### **2. Объяснение девиантности и девиантного поведения.**

2.1. История девиантологической мысли.

2.2. Некоторые закономерности «отклоняющихся поведений».

## **Литература**

1. **Гишинский Я. И.** Девиантология / Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. – Гл. 1-4, 6. - С. 21-57, 79-100, 163-188.
2. Франкл В. Человек перед вопросом о смысле // **Франкл В.** Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М., 1990. – С. 24-44.

## **Тема 8. ПЬЯНСТВО И АЛКОГОЛИЗМ. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ**

### **1. Причины и виды потребления алкоголя.**

Причины потребления.

Виды и уровень потребления.

### **2. Последствия потребления алкоголя в России и других странах.**

---

<sup>3</sup> **Девиантология** – это наука, изучающая социальные девиации («отклоняющееся поведение») и реакцию общества на них (социальный контроль). (См.: Гишинский Я. И. Девиантология. - СПб., 2004. - С. 35.)



Пьянство и алкоголизм: понятия, проявления.

Социальные последствия.

### Основная литература

1. **Гишинский Я. И.** Девиантология / Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. – Гл. 11. - С. 298-311.
2. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; Томский межвузовский центр дистанционного образования ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 1] - С. 6-11, 14-17, 197-206.
3. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. (Статьи: алкоголизм, алкоголик, алкоголь, питейная запрограммированность, пьяница, пьянство, степени опьянения.) С. 15-17, 27-29, 31.
4. **Немцов А. В.** Алкогольный урон регионов России / А. В. Немцов. – М., 2003. - Введение, заключение, резюме. – С. 2-8, 80-96.
  - *Какой именно урон выявлен автором?*
  - *В чём он (и читатель) видит выход из положения?*
5. Первушин С.А. Очерки по теории массового алкоголизма / С. А. Первушин // Антология социальной работы. - М., 1995. – Т. 2. – С. 202-209.
  - *Какие причины, виды массового алкоголизма выделяет автор?*
  - *Встречаются ли они в современной жизни? Приведите примеры.*
6. **Попов Л.Е.** Алкоголь и человек конца XX века / Л. Е. Попов. - Томск, 1986. - 39 с. (См. также CD-диск в 233 ГК). *Ответьте на вопросы:*
  - *как алкоголь воздействует на здоровье, личность, общество?*
  - *какой выход видит автор?*

## Дополнительная литература

7. **Распутин В. Г.** Василий и Василиса : рассказ / В. Г. Распутин // Избранные произведения. - В 2 т. - М., 1998. - Т. 2. – С. 179-198.
8. Шичко Г. А. В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками / Г. А. Шичко // **Дроздов И. В.** Геннадий Шичко и его метод / И. В. Дроздов. - Л., 1991. – С. 85-138. То же: [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.
9. Шукшин В. М. Жена мужа в Париж провожала; Материнское сердце : рассказы // **Шукшин В. М.** (Любой сборник рассказов.)  
*Основные вопросы по рассказам В. Г. Распутина и В. М. Шукшина:*
  - 1) каков сюжет рассказов, имена главных героев?
  - 2) каковы причины и последствия изменений в их жизни?
  - 3) могли ли события развиваться по-иному?

**Источник к теме 8. Л. Е. Попов. Алкоголь и человек конца XX века<sup>4</sup>.**

### «Подведем некоторые итоги.

Итак, современное состояние медицины дает хорошие естественнонаучные основы для решения вопроса о дальнейших взаимоотношениях человека и алкоголя. Мы знаем сейчас, что:

1. Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях всех органов и систем человеческого организма.

---

<sup>4</sup> Леонид Евгеньевич **Попов** родился 29 мая 1925 г. в Тобольске. Известный учёный - физик и педагог, доктор физико-математических наук, профессор Томского государственного архитектурно-строительного университета. Трезвенник и некурильщик ещё с фронтовой юности. Ниже приводится с незначительным сокращением заключительный раздел брошюры, впервые вышедшей в свет в 1979 г. и впоследствии неоднократно переиздававшейся.

2. Алкоголь - нервный яд. Он нарушает химизм нейронов, затрудняя проведение нервных импульсов.
3. Алкоголь поражает кровеносную систему человека, вызывая склеивание красных кровяных клеток - эритроцитов и, как следствие, тромбоз мелких сосудов, а также разрывы их стенок. Алкоголь не сосудорасширяющее, а сосудозакупоривающее средство.
4. Лишая ткани кислорода, в результате тромбоза сосудов, алкоголь вызывает гибель клеток всех органов и систем человеческого организма. Уменьшается объём мозга и число нервных клеток центральной нервной системы, атрофируется печень, половые железы, слабеет сердечная мышца и т.п. Нет такого органа, который не испытывал бы дегенеративных изменений под действием алкоголя.
5. Каждая доза алкоголя, принятая человеком, оставляет в его организме необратимые повреждения, которые накапливаются с увеличением суммарного количества выпитого в течение всей его жизни.
6. Безвредных доз **не существует!**
7. Алкоголь не стимулятор, как нередко думают, он – депрессант. Он угнетает все функции человеческого организма.
8. Алкоголь снижает творческий потенциал человека, лишает его радости творчества, делает его «алкогольным автоматом».
9. Под воздействием алкоголя человеческое общение теряет содержательность, принимает примитивные формы.
10. Алкоголь нарушает структуру ДНК, нередко необратимо. Он вносит свои злоеущие поправки в развитие нового человека, запрограммированное генетически. Степень развития мозга и интеллектуальные возможности человека, его рост и вес, черты лица и характера определяются алкоголем не в меньшей степени, чем генами.
11. В облике и поведении ребенка, рождённого пьющей женщиной, всегда присутствуют отклонения от нормы типа «алкогольного синдрома плода».

12.«Пьяное» зачатие всегда приводит к дефектам развития ребенка, часто весьма тяжёлым.

13.Таким образом, к двум обычно обсуждаемым факторам формирования человека – среда и наследственность – необходимо добавить третий – алкоголь, который нередко оказывается решающим.

14.Алкогольные нарушения генофонда накапливаются, увеличивая число детей, страдающих врождёнными болезнями.

Мы уже не упоминаем здесь о тех сотнях тысяч и миллионах несчастных людей, которые стали хроническими алкоголиками, утратив человеческий облик. О них много говорится и пишется. Достаточно уже того, что этими людьми занимаются (подумать только!) тысячи медицинских работников и даже ученых; для них разрабатываются специальные диеты и курсы лечения. Очень дорого обходятся они обществу! Но ещё ужаснее то, что алкоголь крадет у этих людей самих себя, этим людям так и не довелось узнать, что это такое – быть человеком.

Всё это мы должны учесть, решая вопрос о том, какое место алкоголь должен занять в жизни каждого из нас, в жизни наших детей, наконец, в жизни детей и внуков наших детей. При этом будем постоянно помнить, что, решая этот вопрос для себя, мы решаем одновременно судьбу многих людей будущего, наших отдаленных потомков. [...]».

## **Тема 9. МЕРЫ ГОСУДАРСТВА И ОБЩЕСТВА ПО ОГРАНИЧЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, УТВЕРЖДЕНИЮ ЗДОРОВОГО, ТРЕЗВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

### **Занятие 1. История алкогольной политики и трезвенных движений в России-СССР в XVI- XX вв.**

#### **1. Алкогольная политика и трезвенные движения в XVI-начале XX в.**

В период феодально-крепостнического строя (XVI-середина XIX в.).

В период капитализма (вторая половина XIX-начало XX в.).

## **2. Алкогольная политика и трезвенные движения в XX в.**

2.1. В коммунистический период (1917-1984 гг.).

2.2. В период перестройки (1985-1991 гг.).

### **Основная литература**

1. **Афанасьев А.** Иван Прыжов и история пьянства и трезвости в России / А. Афанасьев; МНАТ [Международная независимая ассоциация трезвости] // Эйфория : приложение к информационному бюллетеню «Феникс» – Казань. – 1997. - №2. – 14 с.
2. **Афанасьев А. Л.** Трезвенное движение в Российской империи в период мирного развития : 1907-1914 годы : опыт оздоровление общества / А. Л. Афанасьев; ТУСУР. – Томск : Изд-во ТУСУР, 2007.
3. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 1] - С. 6-11, 14-15.
4. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. (Статьи: сознательный трезвенник, «сухие законы», трезвенник, трезвенническое движение, трезвость.) С. 30-31, 32-34; Календарь памятных трезвенных дат. С. 67-69.
5. **Немцов А. В.** Алкогольная смертность в России, 1980-1990-е гг. / А. В. Немцов. - М., 2001. - С. 3-8, 13-14, 49-50. *Каковы оценки автора:*
  - 1) *антиалкогольной кампании 1985-1991 гг.;*
  - 2) *уровня потребления алкоголя и его последствий в СССР- России;*
  - 3) *последствий в случае снижения потребления алкоголя?*
6. **Попов Л.Е.** Алкоголь и человек конца XX века / Л. Е. Попов. - Томск, 1986. – Разд.: вместо введения; графики в приложениях 1-2. – С. 1-4, 38-39. (См. также CD-диск в 233 ГК). *Ответьте на вопросы:*

- *когда началось и как развивалось потребление алкоголя на Руси?*
- *Можно ли сказать, что в России всегда одинаково много пили?*
- *о чём свидетельствуют графики на с. 38-39?*

### Дополнительная литература

7. **Афанасьев А. Л.** Трезвенное движение в России, Европе, США как движение за самосохранение человечества (XIX в.-1914 г.) / А. Л. Афанасьев // Социологические исследования. – М. – 1997. - №9. – С. 117-122.
8. Шичко Г. А. В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками / Г. А. Шичко // **Дроздов И. В.** Геннадий Шичко и его метод / И. В. Дроздов. - Л., 1991. – С. 85-138. То же: [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.

### **Тема 9. Занятие 2. Политика в области алкоголя и трезвенные движения в послесоветской России (1992 г. – начало XXI в.)**

1. Политика государства в области производства и оборота алкогольных изделий.
2. Профилактика в образовательных, социальных учреждениях, в семье.
3. Деятельность общественных трезвенных организаций.

Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ),  
Общероссийская общественная организация «Объединение  
«Оптималист» (ОООО «Оптималист»).

Международная независимая ассоциация трезвости (МНАТ).

«Анонимные алкоголики» и др.

Программа мер по ограничению потребления алкоголя, снижению его вредного воздействия на общество.

## Основная литература

1. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 14-17, 53-54, 195-206.
  2. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. С. 42, 44-45, 48-49, 59-61; Календарь памятных трезвенных дат. С. 67-69.
  3. **Немцов А.В.** Алкогольный урон регионов России / А. В. Немцов. – М., 2003. - Введение, заключение, резюме. – С. 2-8, 80-96.
  4. **Димофф Т.** Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999. - С. 193-217.
- *Что авторы книги называют «наркотиками»?*
  - *Каких правил следует придерживаться родителям, чтобы уберечь детей от алкоголя и «нелегальных наркотиков»?*
  - *Ваша оценка рекомендаций?*

## Дополнительная литература<sup>5</sup>

5. Международная независимая ассоциация трезвости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adic.org.ua/org/mnat>, свободный.
6. Общероссийская общественная организация «Объединение “Оптималист”» – Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>.
7. Российское общественное движение «Трезвая Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.trezvostrus.ru/>, свободный.

---

<sup>5</sup> Указанные ниже сайты содержат полезные для специалистов социальной работы материалы **современных трезвенных организаций** России и стран бывшего СССР.

8. Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ) [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.sbnt.ru>, свободный.
9. Союз утверждения и сохранения трезвости «Трезвая Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trezvost.ru>, свободный.
10. Харьковская региональная региональная общественная организация СБНТ. – Режим доступа: <http://trezvost-kharkov.narod.ru>, свободный.

## **Тема 10. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

*Главнейшая дорога человеческого воспитания есть убеждение, а на убеждение можно только действовать убеждением.*

К. Д. Ушинский.

1. Метод Г. А. Шичко.
2. Метод Г. Н. Сытина.
3. Метод А. Карра.
4. Методы православных, протестантских организаций.

### **Основная литература**

1. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 133-136, 139-142, 145-146, 195-206.
2. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. (Статья



- «Метод Г. А. Шичко».) С. 21-23; Адреса подготовки специалистов. С. 42-43; Календарь памятных трезвенных дат. С. 67-68.
3. «Самоучитель трезвости» Шичко [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.
  4. Шичко Г. А. В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками / Г. А. Шичко // **Дроздов И. В.** Геннадий Шичко и его метод / И. В. Дроздов. - Л., 1991. – С. 85-138. То же: [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.optimalist.narod.ru/>, свободный.

### Дополнительная литература

5. **Карр А.** Лёгкий способ бросить пить : пер. с англ. / А. Карр. – М., 2007. То же: [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: [http://optimalist.narod.ru/Easy\\_Karr.rar](http://optimalist.narod.ru/Easy_Karr.rar), свободный.
6. **Сытин Г. Н.** Реальное омоложение мужчины и женщины: помощи себе сам / Г. Н. Сытин. - М., 1996. - С. 5-66, 145-151. (Метод СОЭВУС – «словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием» доктора Сытина. Текст “настрой” на преодоление тяги к алкоголю).
7. Томская региональная общественная организация «Профилактика Плюс»<sup>6</sup> // Ресурсы общественного развития города Томска и Томской области [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - Режим доступа: <http://tgpo.tomsk.ru/p-profil.php>, свободный.

---

<sup>6</sup> Организация действует с 1995 г. При ней в 2005 г. в деревне Федораевка Шегарского района Томской области создан Загородный реабилитационный центр «МОЙ ВЫБОР», где успешно оказывают помощь людям с алкогольной и наркотической зависимостями.

## **Источник к теме 10. Е. Кириков.**

### **Почему я бросил курить и употреблять алкогольные напитки**

«[...] Сам я до прихода в НИИ экспериментальной медицины пил, как принято говорить, «культурно» и курил. Я даже никогда серьезно не задумывался над этим, делал «как все». Подобно автомату следовал за другими. Совершенно не считался с тем, что несовершеннолетним по закону запрещено и курить, и употреблять алкогольные напитки, ведь даже на выпускном вечере в школе нам преподнесли шампанское. У меня была, как у подавляющего большинства молодежи, ложная уверенность, что употребление алкогольных напитков считается признаком взросления и возмужания. Большую роль в этом сыграли общественное мнение и средства массовой информации, с упорством вбивающие в голову распространенную догму о безвредности в даже необходимости «культурного питья». Постоянно приходится видеть и слышать по радио, телевидению, в кино, как произносятся тосты, поднимаются бокалы «за здоровье», «обмываются» какие-либо достижения, удачи и т.д. Все это с детских лет воспитывает в человеке уверенность, что употребление алкогольных напитков в нашей жизни неизбежное и закономерное занятие. И я, конечно, не был исключением. Так же как и все пил по праздникам, в гостях, на днях рождения. Пил, часто преодолевая отвращение, потому что считал, что так принято, и отказаться от этого значило бы нарушить какой-то обычай, обидеть присутствующих. Но я и не думал отказываться, ведь это как бы приобщало меня к «взрослой жизни», повышало в собственных глазах.

Впервые по настоящему я задумался над этим вопросом только после поступления на работу в НИИ экспериментальной медицины, к Г. А. Шичко. Здесь я много узнал по алкогольной и курительной проблемам, стал изучать их. Я удивился тому, сколько неправильных сведений хранится в моей голове. Например, мне казалось, что в дореволюционное время наши предки были отъявленными пьяницами. Оказалось что это не так. Россия была одной из самых трезвых христианских стран в мире. Я знал об американском «сухом

законе», но не имел никакого представления о нашей запретительной системе, успешно действовавшей в период 1914-1925 гг. Я не имел представления о том огромном вреде нашему обществу, который приносит широкое распространение курения и употребления спиртного.

Правдивые сведения о спиртных напитках и табаке и о последствиях их употребления позволили мне сознательно принять решение об отказе от этих пагубных занятий.

Некоторые подумают, что из-за этого я много потерял. Да, много потерял, но... только плохого и ничего хорошего. Светлее и чище стало сознание, дружба с настоящими товарищами укрепилась, сберег много времени и денег. Я не «обмыл» ни первую получку, ни Новый год, ни свое совершеннолетие. Очень рад, что стал сознательным трезвенником и противником курения, считаю это большим достоинством человека, особенно комсомольца. В меру своих возможностей помогаю знакомым сделать сознательный выбор между курением и отказом от него, алкоголепитием и трезвостью.

Жизнь без алкоголя и табака интересней, содержательней и безопасней».

29 июня 1979 г. *Лаборант отдела экологической физиологии*

*Научно-исследовательского института экспериментальной медицины*

*Е. Кириков.*

Источник: [Электронный ресурс]: <http://optimalist.narod.ru/ref.zip> (приложение).

## **Тема 11. КУРЕНИЕ. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ**

### **1. Причины и распространённость табакокурения.**

Причины курения.

1.2. Распространённость курения.

### **2. Медицинские и социальные последствия курения.**

2.1. Медицинские последствия.

Социальные последствия.

## Основная литература

1. **Бальчуков А. Г.** Призадумайся, курильщик! (Как бросить курить) / А. Г. Бальчуков. - Запорожье, 1993. - С. 2-16, 38-46.
2. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 11, 18-20, 59-63, 197-206.
3. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. (Статьи: курение; стадии развития табакокурения; курильщик; лечение; никотин; пассивное курение; табак.) С. 20-21, 26, 31-32; С. 67.

## Дополнительная литература

4. Бюллетень НОУСМОКИНГ : бюллетень новостей контроля над табаком в странах бывшего СССР [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://contact.tobinfo.org>, свободный.
5. Рамочная конвенция по борьбе против табака – ее сущность и последствия // Бюллетень КОНТАКТ : тематический выпуск. - 2003. - 23 мая. - №5. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://contact.tobinfo.org/contact/tem/05.htm>, свободный.
6. **Шичко Г. А.** Маленький словарь трезвенника / Г. А. Шичко [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://optimalist.narod.ru/shichko2.htm>, свободный. (Раздел «Краткий словарь противокурильщика».)

## Тема 12. ГОСУДАРСТВО И ОБЩЕСТВО В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ

### 1. Политика государства и общественных организаций по отношению к табаку.

1.1. В России.

1.2. За рубежом. «Рамочная конвенция по борьбе против табака» (РКБТ) Всемирной организации здравоохранения.

### 2. Психолого-педагогические методы избавления от никотиновой зависимости.

Метод Г. А. Шичко и его последователей.

Метод М. Стоппард.

Метод А. Карра.

Метод Г. Н. Сытина.

### Основная литература

1. **Бальчуков А. Г.** Призадумайся, курильщик! (Как бросить курить) / А. Г. Бальчуков. - Запорожье, 1993. - С. 16-40.
2. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 133-137, 139-142, 195-206.
3. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник (статьи: метод Г. А. Шичко, профилактика). С. 21-23, 28-29; Адреса подготовки специалистов. С. 42-43; Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (2001 г.). С. 54-58; Календарь (Всемирный день некурения - 31 мая). С. 67.**Карр А.** Лёгкий способ бросить курить : пер. с англ. / А. Карр. – М., 2007. – 208 с. То же: [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://optimalist.narod.ru/karr.rtf>
4. **Стоппард М.** Бросим курить : пер. с англ. / М. Стоппард; коммент. В. П. Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

5. **Сытин Г. Н.** Реальное омоложение мужчины и женщины : помоги себе сам / Г. Н. Сытин. – 2-е изд., испр. - М.: Животворящая сила, 1996. – С. 151-154, 226-229 (тексты «настроев» против курения для мужчин и женщин).

### **Дополнительная литература**

6. Бюллетень НОУСМОКИНГ : бюллетень новостей контроля над табаком в странах бывшего СССР [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://contact.tobinfo.org>, свободный.
7. Источник к теме 10. См. выше, с. 26-28.
8. Рамочная конвенция по борьбе против табака – ее сущность и последствия // Бюллетень КОНТАКТ : тематический выпуск. - 2003. - 23 мая. - №5. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://contact.tobinfo.org/contact/tem/05.htm>, свободный

## **Тема 13. НАРКОМАНИЯ. СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ**

### **1. Причины и виды наркомании.**

- 1.1. История потребления наркотиков.
- 1.2. Причины потребления.
- 1.3. Виды наркоманий.

### **2. Последствия потребления наркотиков в России и других странах.**

- 2.2. Изменение уровня потребления.
- 2.3. Социальные последствия потребления.

## Основная литература

1. **Гишинский Я. И.** Девиантология : социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений» / Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. – Гл. 10. - С. 276-293.
2. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 11-13, 20-23, 197-206.
3. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - Краткий словарь-справочник. С. 19-21, 24-26, 32.
4. Гурвич И.Н. Наркопотребление в студенческой среде : поведенческие особенности / И. Н. Гурвич, Л. А. Цветкова, Н. В. Щур // Журнал социологии и социальной антропологии. – СПб. – 2004. – Т. VII. - №1. – С. 103-125. (Суть проблемы: с.120-125. Выводы: с. 123-125.)
5. **Димофф Т.** Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999. – Гл. 1-4. – С. 3-105.
6. **Резниченко Л. А.** Социальные стратегии борьбы с наркоманией / Л. А. Резниченко; Социально-технологический ин-т Московского гос. ун-та сервиса. - М., 2000. – С. 3-40; 46-56 (в т.ч. карты оценки риска наркотизации клиентов).

## Дополнительная литература

7. Наркомания : метод. рекомендации по преодолению наркозависимости / под ред. А. Н. Гаранского. – М.; СПб., 2000. - С. 213-261.
8. **Сердюкова Н. Б.** Наркотики и наркомания: книга для врачей, педагогов и родителей. - Ростов н/Д, 2000. - С. 200-250.

## **Тема 14. АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ПОЛИТИКА ГОСУДАРСТВА**

1. Политика в отношении наркотиков в зарубежных странах.
2. Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (1997 г.) и его применение. Государственный комитет Российской Федерации по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ.
3. Профилактика в образовательных учреждениях и органах социальной поддержки населения.

### **Основная литература**

1. **Гишинский Я. И.** Девиантология / Я. И. Гишинский. - СПб., 2004. – Гл. 10. – С. 293-297.
2. **Гринченко Н. А.** Наркоти́зм как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 22-23, 197-206.
3. **Гринченко Н. А.** Наркоти́зм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - С. 28-29, 46, 47-51.
4. **Резниченко Л. А.** Социальные стратегии борьбы с наркоманией / Л. А. Резниченко; Социально-технологический ин-т Московского гос. ун-та сервиса. - М., 2000. – С. 3-40; 46-56.
5. Управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Томской области. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа:  
<http://www.ugnk.tomsk.gov.ru/index.php?module=ContentExpress&func=display&ceid=-2&meid=-1>, свободный.



## Дополнительная литература

6. **Миронов Р. Г.** Наркомания – реальная угроза национальной безопасности / Р. Г. Миронов // Социально-гуманитарные знания. – 2005. - №3. – С. 176 – 186.
7. Наркомания : метод. рекомендации по преодолению наркозависимости / под ред. А. Н. Гаранского. – М.; СПб., 2000. - С. 213-261.
8. **Рожков М. И.** Профилактика наркомании у подростков : учебно – метод. пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. . – М., 2004.
9. **Сердюкова Н. Б.** Наркотики и наркомания: книга для врачей, педагогов и родителей. - Ростов н/Д, 2000. - С. 200-250.

## **Тема 15. ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ В БОРЬБЕ С НАРКОМАНИЕЙ. МЕТОДЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

*Есть лишь одна честь – честь  
оказать помощь, есть лишь одна сила  
– сила прийти на помощь.*

Р. У. Эмерсон.

1. Общественные и религиозные организации, проводящие профилактическую работу.
2. Психолого-педагогические методы освобождения от наркотической зависимости.

## **Основная литература**

1. **Гринченко Н. А.** Наркотики как социальное зло и пути его преодоления : учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. - [Ч. 1] С. 133-134, 137-142, 197-206.

2. **Гринченко Н. А.** Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления : учебно-методическое пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев; ТМЦ ДО ТУСУР. – Томск, 2004. [Ч. 2] - С. 28-29, 42-43.
3. **Димофф Т.** Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999. - С. 193-217.
  - *Какие советы дают авторы родителям, чтобы уберечь детей от наркотиков?*
  - *Ваша оценка этих советов?*
4. **Резниченко Л. А.** Социальные стратегии борьбы с наркоманией / Л. А. Резниченко; Социально-технологический ин-т Московского гос. ун-та сервиса. - М., 2000. – С. 46-56.

#### **Дополнительная литература**

5. Благотворительный Фонд Трезвости им. Геннадия Шичко<sup>7</sup> [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - Режим доступа: <http://www.trezvayarussia.ru/about.html>, свободный.
6. Загородный реабилитационный центр «Мой выбор» // Ресурсы общественного развития города Томска и Томской области [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: [http://tgpo.tomsk.ru/h\\_choise.php](http://tgpo.tomsk.ru/h_choise.php), свободный.
7. Наркомания : метод. рекомендации по преодолению наркозависимости / под ред. А. Н. Гаранского. – М.; СПб., 2000. - С. 213-261.

---

<sup>7</sup> Фонд находится в г. Екатеринбурге, с 1995 г. оказывает действенную бесплатную немедицинскую помощь по избавлению от алкоголизма, курения, наркомании. Возглавляет его известный педагог по методу Шичко Владимир Александрович **Дружинин** («Саньч», родился 3 ноября 1956 г.). Трезвенник с 1989 г., он успешно провёл занятия по избавлению от алкогольной, табачной, наркотической зависимостей более чем с 280 группами.

8. **Рожков М. И.** Профилактика наркомании у подростков : учебно – метод. пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. – М., 2004.
9. **Сердюкова Н. Б.** Наркотики и наркомания: книга для врачей, педагогов и родителей. - Ростов н/Д, 2000. - С. 200-250.
10. Томская региональная общественная организация «Профилактика Плюс» // Ресурсы общественного развития города Томска и Томской области [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. - Режим доступа: <http://tgpo.tomsk.ru/p-profil.php>, свободный.