

Ю. А. Соловьева, О. А. Данилова

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ШАГ ВПЕРЕД ПУТЬ К УСПЕХУ





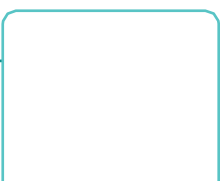
Ю. А. Соловьева, О. А. Данилова

ШАГ ВПЕРЕД

Путь к успеху

Учебное пособие

© Фонд русской культуры, 2020
© АНО СРОИ «Цифровая фабрика инноваций», 2020
© Коллектив авторов, 2020



ШАГ ВПЕРЕД. Путь к успеху Учебное пособие

Авторы выражают благодарность следующим ученым, экспертам, общественным деятелям за их неоценимый вклад в создание учебного пособия:

Крутов Александр Николаевич, президент Международного фонда славянской письменности и культуры, академик Российской академии естественных наук, политический и общественный деятель.

Чудинский Руслан Михайлович, заведующий лабораторией педагогических измерений, доцент, ГБУ ДПО Воронежской области «Институт развития образования», д-р пед. наук.

Болотина Татьяна Владимировна, директор Центра гражданского образования, канд. пед. наук, доцент, Почетный работник высшего профессионального образования, член рабочей группы по разработке концепции преподавания обществознания

Чечелева Вера Николаевна, эксперт Рособрсоюза, канд. филол. наук.

Слонимская Ольга Викторовна, эксперт Рособрсоюза.

Коровина Ольга Юрьевна, эксперт Рособрсоюза, канд. пед. наук.

Махно Наталья Алексеевна, генеральный директор АНО СРОИ «Фабрика инноваций», эксперт Рособрсоюза.

Шулов Владимир Иванович, эксперт Рособрсоюза, канд. филос. наук.

Все права защищены. Ни одна часть этого учебного пособия не может быть воспроизведена, скопирована или переведена ни в какой форме, никакими способами, без письменного разрешения автора.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ В КУРС.....	7
КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНЫМ ПОСОБИЕМ.....	9

ГЛАВА I

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ: ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО, А ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

12

1. ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ.....	13
2. ДУХОВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ЧЕЛОВЕКА.....	22
3. «БЫТЬ КУЛЬТУРНЫМ» – ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?.....	29
4. ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.....	38
5. ОТНОШЕНИЕ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ В ИСКУССТВЕ.....	47
6. ОТНОШЕНИЕ РЕЛИГИИ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.....	60

ГЛАВА II

ЦЕНА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

69

7. РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ.....	70
8. МЫ В ОТВЕТЕ ЗА НАШИ ПРИВЫЧКИ.....	85
9. КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ «СЪЕДАЮТ» ДЕНЬГИ И ВРЕМЯ.....	92
10. КРАСОТА ЧЕЛОВЕКА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.....	99
11. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.....	107
12. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КРУГ ОБЩЕНИЯ.....	121

ГЛАВА III

ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАВИСИМОСТЕЙ: АРСЕНАЛ ПОЛЕЗНЫХ УМЕНИЙ

130

- 13. ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ 131
- 14. УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ И КРИТИЧЕСКИ МЫСЛИТЬ..... 141
- 15. УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ» И НЕ ПОДДАВАТЬСЯ МАНИПУЛЯЦИЯМ. 150
- 16. ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССОВ И КОНФЛИКТОВ. 160
- 17. ОТ УВЛЕЧЕНИЙ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ. 171
- 18. НЕ ПОПАДИТЕСЬ НА УДОЧКУ В «СЕТИ»..... 182

ГЛАВА IV

СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА

193

- 19. ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ? 194
- 20. СЕКРЕТЫ УСПЕХА..... 205
- 21. УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ. 214
- 22. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ. 223
- 23. БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ДВИГАТЬСЯ К УСПЕХУ 231

ГЛАВА V

ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКУ ЖИТЬ «ПРАВИЛЬНО» И ЗДОРОВО

237

24. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	238
25. ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ	249
26. КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ	260
27. РЕСУРСЫ ПОЗИТИВА В ЖИЗНИ	270
28. КАК НАЧАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЧТОБЫ СТАТЬ УСПЕШНЫМ	281

МОЙ ПРОЕКТ

ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЛИЧНОГО УСПЕХА

291

ПАМЯТКИ

297

1. ПАМЯТКА «КАК ВЕСТИ ЗОЖ»	298
2. ПАМЯТКА «КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ЦИФРОВОМ МИРЕ»	299
3. ПАМЯТКА «УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ»	304
4. ПАМЯТКА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	306
5. ПАМЯТКА ПО ПИТАНИЮ	308
6. ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА	313
7. ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ	315
8. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ОБЪЯВЛЕНИИ В НАСЕЛЕННОМ ПУНКТЕ КАРАНТИНА	318

ВВЕДЕНИЕ В КУРС

Слышали ли вы такую притчу?

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Кто-то скажет, что фраза Мастера — это всего лишь слова, а в жизни нет никакого выбора. Одни указания старших: как правильно жить и что делать. А ведь хочется самому определять, с кем общаться, чем заниматься, что делать, куда пойти учиться и работать. Ведь вы уже взрослые и можете сами все решать, сами творить свое будущее, которое обязательно должно быть счастливым и благополучным.

Счастливое будущее и образ жизни

Многие люди считают, что счастливое будущее бывает только у успешных людей. И это правильно! С одной лишь разницей: успешным может быть каждый.

В каждом из нас заложено стремление достигать те цели, которые мы перед собой ставим. А вот от того, какие это будут цели, и зависит будущее человека. Цель — это не только и не столько деньги, богатства, статус. Согласитесь, что, если жизненные цели человека противоречат ценностям и нормам, принятым в обществе, здравому смыслу, угрожают его жизни или жизни других людей, здоровью, вряд ли такие цели приведут этого человека к счастливому будущему, к успеху.

Вместе с человеком на пути к цели, к успеху идут его образ жизни и привычки. Именно они могут стать его помощниками, если выбрать их правильно. Выбор целей, образа жизни, пути, ведущего к успеху, зависит только от вас.

Об учебном пособии

Книга, которую вы держите в руках, написана для того, чтобы помочь вам сделать правильный выбор. На её страницах мы будем вести разговор: о ценностях и привычках; о том, как стать по-настоящему взрослым; о секретах, которые позволяют

достичь успеха; об образе жизни. Вопросы в конце каждого параграфа помогут вам осмыслить прочитанное и выработать собственное мнение по теме, которой он посвящен.

Конечно, одними разговорами дело не делается, опыт не приобретается, навыки не формируются. Поэтому мы предлагаем практические задания для выполнения индивидуально, в паре с товарищем или в группе, а также упражнения для саморазвития.

Приобретенные на занятиях опыт и умения вы сможете использовать в ходе работы над итоговым проектом и далее активно применять в своей жизни.

Надеемся, что данный курс будет вам полезен и поможет правильно выбрать свой путь к успеху.



КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНЫМ ПОСОБИЕМ

Учебное пособие состоит из 28 параграфов, объединенных в 5 глав. Каждый параграф – это тема отдельного занятия.

Перед каждой главой в качестве вступления приведена небольшая притча, дающая представление о том, что будет обсуждаться в параграфах. Знакомясь с притчей, поразмышляйте над ее основной мыслью, попробуйте определить, чему она учит.

Прежде, чем начать работу с параграфом, прочитайте эпиграф к нему. Он располагается сразу под темой занятия и оформлен следующим образом (рис. 1):

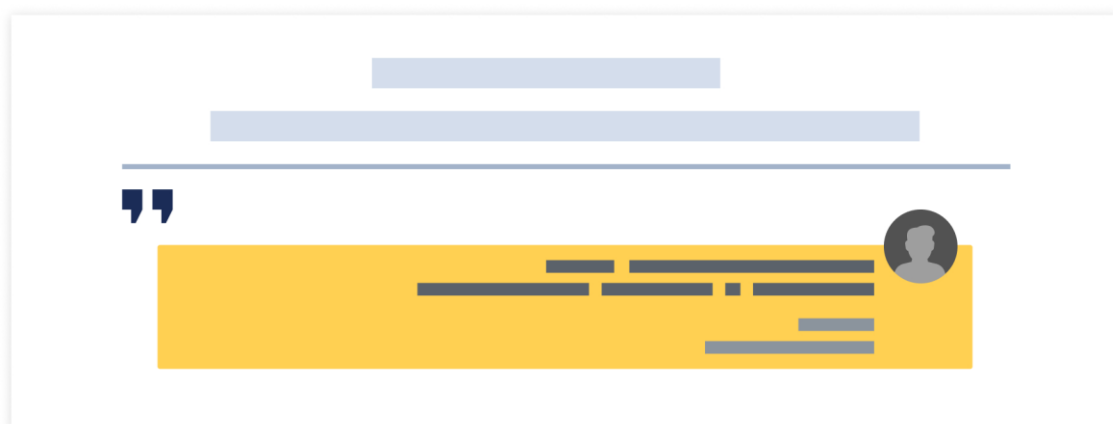


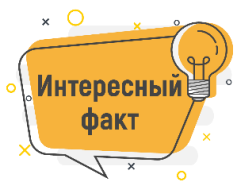
Рисунок 1 – Эпиграф к параграфу в учебном пособии

В эпиграфе к каждому параграфу представлена цитата известного человека, отражающая тему и основную мысль занятия. Поразмышляйте, согласны ли вы с изречением из эпиграфа. После прочтения содержания параграфа и выполнения всех заданий вернитесь к эпиграфу. Оцените, изменилась ли ваша точка зрения на мнение его автора после приобретения новых знаний. Если вы не согласны с изречением в эпиграфе, попробуйте подобрать свой вариант.



В начале каждого параграфа указан этот знак и приведены ключевые вопросы занятия, ответы на которые вы найдете в тексте. Прочитайте вопросы перед изучением основного материала параграфа и подумайте, как бы вы ответили на них. После занятия попробуйте оценить, изменилось ли ваше мнение.

Основной текст параграфа выстроен по ключевым вопросам. Чтобы вам было удобно и интересно заниматься с ним, в текст включено большое количество красочных и наглядных рисунков (фотографии, графики, схемы и др.).



Под таким знаком в параграфах учебного пособия вы найдете интересные сведения из истории, науки, культуры, связанные с темой параграфа.



Под таким знаком в параграфах представлены мнения и советы ученых, психологов, врачей и других специалистов.

Оформление основного текста подскажет вам, как именно с ним работать:

- полужирным шрифтом по тексту выделены основные понятия, которые важно запомнить (рис. 2);

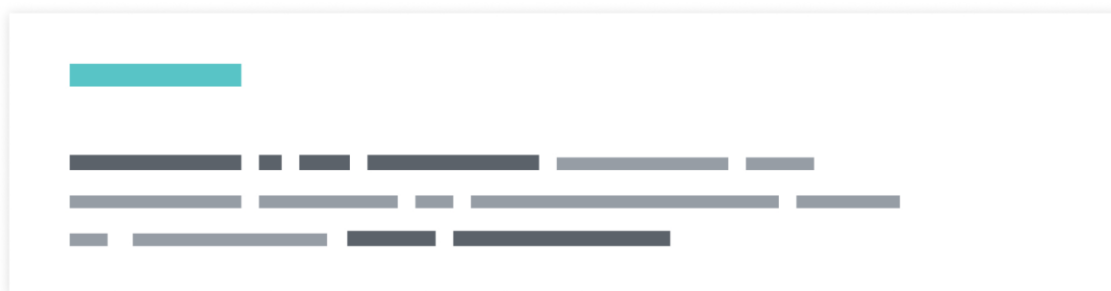


Рисунок 2 – Выделение основных понятий в параграфе

- курсивом и знаком  в каждом параграфе обозначены вопросы и задания на размышление над прочитанным, которые помогут вам лучше понять материал (рис. 3);



Рисунок 3 – Обозначение вопросов и заданий на размышление

- зеленым шрифтом по тексту выделена информация, дополняющая основной материал параграфа (рис. 4);



Рисунок 4 – Выделение дополнительной информации по тексту

- курсивом и вертикальной желтой чертой по каждому из подпунктов параграфа выделены главная мысль как ответ на каждый из ключевых вопросов урока и общий вывод ко всему занятию (рис. 5). Они помогут вам лучше понять материал и выработать свои ответы на поставленные перед параграфом вопросы;



Рисунок 5 – Выделение главной мысли и общего вывода в параграфе

После параграфа представлены вопросы, предназначенные для самостоятельного размышления над прочитанным. В отдельных вопросах предлагается проработать или обсудить ответ в паре с товарищем.

В разделе «Практикум» вам предлагается выполнить интересные задания, предусматривающие поиск и анализ информации, подготовку сообщений по теме, работу с произведениями писателей и поэтов, художников, а также создание собственных творческих продуктов, таких, как комиксы, памятки, плакаты и т. д. Проблемные вопросы по теме параграфа вы можете обсудить с группой или классом в формате диспута (темы для диспутов также даны в разделе «Практикум»).

В отдельных параграфах вы также найдете раздел «Смотрим и обсуждаем», в котором представлены ссылки на видеоматериалы по теме занятия и задания по работе с ними.

Некоторые параграфы содержат раздел «Саморазвитие», где для вас собраны советы и рекомендации по формированию и развитию у себя полезных навыков и компетенций.

В конце учебного пособия приведены наглядные памятки, которые могут пригодиться вам и в дальнейшем после освоения учебного курса.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!



ГЛАВА I

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ: ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО, А ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.



1. ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ



Ценность предполагает ответ на вопрос:
ценность для кого и для чего?

Айн Рэнд,
американская писательница и философ



1. Что такое ценности для человека?
2. Что может быть значимо для всего человечества?
3. Какое место занимает жизнь человека среди других общечеловеческих ценностей?
4. Что такое здоровье и почему здоровье — это ценность?

1. Что такое ценности для человека?

Конечно же, вы понимаете, что такое ценности. К этому понятию обращаются на уроках обществознания, литературы и родной литературы, родного языка, музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры и др.

Ценности:

- просты в понимании (это то, что нам знакомо и понятно);
- позитивны для того, кому они принадлежат (это что-то очень хорошее);
- используются для оценки, сравнения (они позволяют нам разделить все, что нас окружает и происходит вокруг нас, на то, как есть и как должно быть; это своего рода идеал, к которому мы стремимся);
- значимы для личности.

Значимость и полезность не присущи ценностям от природы. Только конкретный человек может быть в чем-то заинтересован (или испытывает в этом потребность), и именно он определяет для себя, что для него является ценностью.

Одни и те же предметы и явления для разных людей могут быть или не быть ценностями. Например, для испанских конкистадоров (от исп. Conquistador — завоеватель) золото представлялось огромной ценностью. Ради него они готовы были

рисковать своей жизнью, переплывая океан, пойти на преступление, нарушить практически любую нравственную или религиозную норму. А для индейцев золото не было ценностью. Оно являлось лишь удобным материалом для изготовления красивых вещей.

Ценностями мы считаем то, что для нас особенно значимо, что нам необходимо для жизни, дорого, к чему мы относимся с одобрением, уважением, почтением, признанием.

Ими могут быть предметы (например, картина), представления (например, то, что Земля имеет форму шара), идеи (например, о равенстве прав людей, об общем избирательном праве), отношения (например, дружба, доверие).



Назовите ценности, которые важны для вашей жизни.

Согласно самой распространённой классификации (по объективным свойствам процессов и явлений), ценности разделяют на **материальные** и **духовные**.

Материальные ценности существуют в виде вещей или предметов. Они создаются в ходе производственной деятельности как для самого производства (например, станки, инструменты), так и для каждого из нас (предметы личного потребления). К ним относятся вещи, которые необходимы для выживания (дом) и предметы роскоши (ювелирные украшения), по-настоящему дорогостоящие и имеющие незначительную стоимость.

Духовные ценности — это все то, что находится внутри каждого из нас, что помогает нам обрести гармонию с собой и окружающими людьми. Мы можем их почувствовать через свои поступки и поведение окружающих людей. Их можно разделить на витальные, социальные, политические, моральные, религиозные, эстетические и др.

Примеры духовных ценностей:

- витальные (от лат. *vita* — жизнь): жизнь, здоровье, физическое и духовное благосостояние, качество жизни;
- социальные: социальное положение и благополучие, социальное равенство, личная независимость, профессионализм, комфортная работа;
- политические: свобода слова, гражданские свободы, правопорядок, законность, безопасность;
- моральные¹: добро, честность, долг, бескорыстие, порядочность, верность, любовь, дружба, справедливость;
- религиозные: вера в Бога, в высшие силы;
- эстетические: красота, стиль, гармония, традиции, культурная самобытность.

¹ **Мораль** (от лат. *moralis*, *mores* — нравственный, относящийся к нраву, характер) представляет собой совокупность особых духовных правил, регулирующих поведение человека, его отношение к другим людям, к окружающей среде и к самому себе с позиции добра и зла, справедливости и несправедливости. Наука о морали — этика.

По значимости ценности бывают **ложные и истинные**.



Какие примеры истинных и ложных ценностей вы можете привести?

Ценности начинают формироваться в детстве, а на протяжении жизни человека могут меняться.

Одни и те же предметы и явления в разное время для одного и того же человека могут быть или не быть ценностью.

Ценности можно классифицировать и по другим основаниям, например по тому, кому они принадлежат, кто является их носителем (**ценности отдельного человека, групповые, общенациональные, общегосударственные, общечеловеческие**), по сферам деятельности (**экономические, религиозные и эстетические**).

У каждой семьи формируется своя система ценностей. Основу семейных ценностей составляют традиции и обычаи, которые передаются из поколения в поколение. Именно они делают семью уникальной и объединяют всех ее членов. Так, в одних семьях принято вставать рано утром и завтракать вместе, в других любят поспать подольше, а ест каждый член семьи в удобное для него время. В каких-то семьях обязательна утренняя зарядка, в других – по желанию.

Слово «ценности» является однокоренным к слову «цена». И ценности действительно имеют свою цену. При этом цена не обязательно измеряется, выражается в денежном или ином материальном выражении. Слова «цена» и «ценность» – это не синонимы.

Например, когда рождается новый человек, ему на ручки и ножки привязывают «бирочки». Они ничего не стоят в денежном выражении. Но как дороги они для своих родителей!

Даже материальные ценности мы оцениваем не только в денежном выражении.

Например, картины художников-передвижников имеют рыночную стоимость, но с точки зрения отечественной и мировой культуры они бесценны.

Также ценностями является то, что каждый относит к добру.

Для нас добро – это то, что хорошо. Противоположность добру – зло (все, что плохо).



Как вы думаете, слова «добрый» и «хороший» – это синонимы?

Все, что человеку важно и дорого в жизни, называют ценностями. Но каждый человек сам выстраивает свою систему ценностей, исходя из воспитания в семье, школе, религиозной общине и т. д.

2. Что может быть значимо для всего человечества?

Получается, что каждый человек формирует свой «чемоданчик ценностей», и как нет двух одинаковых жизней, так и не существует двух одинаковых «чемоданчиков».

Кто-то всю свою жизнь готов посвятить семье, кто-то — работе (про таких говорят «с головой ушел в работу»), а для кого-то важнее всего деньги, власть, к которым он стремится любыми способами.

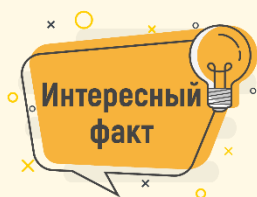
Но при всех отличиях содержимого «чемоданчиков» всех людей, проживающих на нашей планете, независимо от возраста, вероисповедания, расы, национальности, гражданства, места проживания, пола и прочих особенностей, есть особенные ценности. Они тысячелетиями передаются из поколения в поколение (поэтому их еще называют **вечные ценности**), без них человечество вообще не выжило бы, да и отдельному человеку они нужны для полноценного существования и развития. Это **общечеловеческие ценности**.

Общечеловеческие ценности включают добро, истину, красоту, миролюбие, человеколюбие, трудолюбие, солидарность и пр.



Какие еще общечеловеческие ценности вы знаете? Дополните список.

Заметили, что в качестве примеров мы называли духовные ценности? Действительно, общечеловеческие ценности формируются в ходе развития духовной культуры. Но некоторые ученые к ним относят и материальные, например культурные объекты Всемирного наследия².



По состоянию на 2019 год в Списке объектов Всемирного наследия находится 1121 объект, из которых 869 являются культурными, 213 — природными и 39 — смешанными. Среди культурных объектов — отдельные архитектурные сооружения и ансамбли: исторические памятники Мцхеты (Грузия), исторические центры Варшавы (Польша) и др. Среди них более 20 находится на территории нашей страны, например: Московский Кремль и Красная площадь, Белокаменные памятники Владимира и Суздаля, историко-архитектурный комплекс «Казанский кремль», культурный и исторический ансамбль «Соловецкие острова», храмы Псковской архитектурной школы и др.

² **Всемирное наследие ЮНЕСКО** — природные или созданные человеком объекты, которые требуют сохранения и популяризации в силу особой культурной, исторической или экологической значимости.



Какие памятники обладают ценностью для жителей вашего региона? Охраняются ли они государством/мировым сообществом?

Есть то, что значимо для всего человечества, — это вечные, общечеловеческие ценности. Базируясь на принципах гуманизма, они способствуют сохранению всего человеческого рода.

3. Какое место занимает жизнь человека среди других общечеловеческих ценностей?

Люди издавна стали задаваться вопросом, есть ли среди ценностей самая важная? Если да, то какая это ценность. В настоящее время как высшую и абсолютную ценность стали рассматривать человека и его жизнь.

Если произошла катастрофа и под обломками обрушившегося дома обнаружили человека, его спасают независимо от того, образован он или нет, богат или беден, верующий или нет, дворник он или президент. Спасают жизнь человека.

Провозгласив жизнь главной ценностью, общество задумалось о её охране. Международные правовые документы, Конституция и законы нашей страны и других государств закрепляют гарантии защиты жизни человека.

- Устав ООН³, принятый в г. Сан-Франциско 26 июня 1945 года, гласит: «Права человека включают право на жизнь и свободу ...».
- Международный пакт⁴ о гражданских и политических правах запрещает произвольное лишение человека жизни, а также пытки и жестокие, бесчеловечные или унижающие достоинство виды обращения или наказания.
- В нашей стране право на жизнь гарантировано Конституцией Российской Федерации.

Но если общество признало жизнь человека главной ценностью, то, к сожалению, не все люди ценят свою жизнь. Не все признают её личной ценностью.



На основании каких поступков людей можно сделать такой вывод?

³ ООН (Организация Объединённых Наций) — международная организация, созданная для поддержания и укрепления международного мира и безопасности, а также развития сотрудничества между государствами.

⁴ Пакт (от лат. pactum — договор, соглашение) — один из видов международных договоров. Международный пакт о гражданских и политических правах вступил в силу в 1976 году, участниками Пакта являются 167 государств.



В конце концов человеку дана всего одна жизнь.
Отчего же не прожить её как следует?

Джек Лондон,
американский писатель и общественный деятель



А некоторые люди ценят свою жизнь, но не признают право на жизнь других людей.

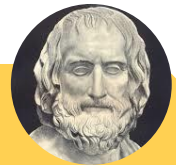


Какими своими поступками человек может навредить жизни других людей?



Если ты ценишь свою жизнь, помни, что и другие
не меньше ценят свою.

Еврипид,
древнегреческий философ



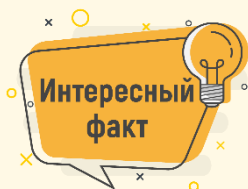
Жизнь — это одна из важнейших общечеловеческих, общеличностных ценностей. Она находится под защитой общества, государства, но требует более ответственного отношения к ней со стороны каждого человека.

4. Что такое здоровье и почему здоровье — ценность?

Мы начали разговор о праве человека на жизнь. Да, это естественное и неотъемлемое право человека. Но оно включает в себя не только недопустимость посягательства на жизнь человека. С ним тесно связано и право человека на здоровье.



Как вы понимаете, что такое здоровье?



Древнеримский медик, хирург и философ Гален во II в. до н. э. определял здоровье как состояние, «в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей повседневной жизни: участвовать в руководстве, мыться, пить, есть и делать все другое, что мы хотим». А древнеримский поэт Децим Юний Ювенал сказал: «В здоровом теле – здоровый дух». Этим он подчёркивал, что, имея здоровое тело, необходимо позаботиться о духовном и душевном здоровье.

Всемирная организация здравоохранения предложила следующие определения понятия «здоровье»:

- здоровье — состояние полного физического, духовного и социального благополучия⁵, а не только отсутствие болезни и физических дефектов (1948);
- здоровье — это способность жизни сохранять и развивать себя и среду своего обитания (1994).

Мы будем понимать, что здоровье — это ценность, которая является основным условием и залогом полноценной жизни людей, помогает нам успешно решать основные жизненные задачи, выполнять наши планы, преодолевать трудности и др. Поэтому здоровье — это ценность!



В чем важность здоровья, его ценность для вашей жизни?

Но вот насколько и всегда ли каждый человек осознает ценность и важность здоровья?

Каждый человек сам решает, здоров ли он. Полностью здоровый по медицинским параметрам человек может считать себя больным, и наоборот.

Еще один интересный момент: восприятие человека устроено таким образом, что большинство вещей и событий он оценивает в сравнении. Поэтому здоровье от нездоровья часто начинают отличать, когда заболеют. Среди опасностей, которые ослабляют здоровье, можно назвать зависимость от компьютерных игр, соцсетей, интернета, излишества в пище, малоподвижный образ жизни, несоблюдение правильного режима дня, употребление алкоголя, курение и пр.

Мировое сообщество с середины XX в. большое внимание уделяет праву на наивысший достижимый уровень здоровья. Для этого в структуре ООН были созданы Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Комиссия по правам человека (с 15 марта 2006 г. её сменил Совет по правам человека) и др. Подробнее рассмотрим задачи этих органов в реализации права на здоровье.

- В соответствии с Уставом⁶ (Конституцией) Всемирной организации здравоохранения «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения», а «здоровье всех народов является основным фактором в достижении мира и безопасности и зависит от самого полного сотрудничества отдельных лиц и государств».
- Право на здоровье установлено в Международном пакте об экономических, социальных и культурных правах⁷, который включает, в частности, право на наивысший достижимый уровень физического и психического здоровья.

⁵ Под **физическим здоровьем** понимается нормальное функционирование всех его органов и систем. **Психическое (духовное) здоровье** — состояние человека, характеризующееся общим душевным комфортом. **Социальное (поведенческое) здоровье** — система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Такое здоровье является показателем активности личности в обществе.

⁶ **Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения** принят Международной конференцией здравоохранения, проходившей в Нью-Йорке с 19 июня по 22 июля 1946 г., подписан 22 июля 1946 г. представителями 61 страны и вступил в силу 7 апреля 1948 года.

⁷ Вступил в силу в 1976 году. Участниками Пакта являются 164 государства.

- Комиссия ООН по правам человека начала назначать экспертов для изучения конкретных проблем в области прав человека, в том числе права на здоровье, и заслушивать их доклады.

Их инициативы прояснили характер права на здоровье и методы его достижения.

Здоровье — это ценность, от которой зависит жизнь человека.

Вопросы

1. Что такое ценности? Что общего у понятий «цена» и «ценности»? Как отличить ценность от того, что ценностью не является? Действительно ли ценности так важны в жизни человека?

2. Почему у каждого человека свои ценности? Как они появляются?

3. Расскажите, какие классификации ценностей существуют.

4. Что такое материальные, а что такое духовные ценности? Приведите примеры.

5. Что такое общечеловеческие ценности? Приведите примеры. Что такое семейные ценности? Какие семейные ценности важны для большинства людей, для вашей семьи?

6. Продолжите фразы:

«Истинные ценности — это ...»;

«Ложные (мнимые) ценности — это ...».

7. **Работа в паре.** Какого человека вы назовете добрым, а какого злым? Почему?

Согласны ли вы с фразой «Что правда для одного, для другого — ложь?» Почему?

Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.

8. Почему жизнь относится к главным общечеловеческим ценностям? Как государство охраняет жизнь людей?

9. Дайте свое определение понятия «здоровье». Как вы понимаете выражения «физическое здоровье», «психическое здоровье», «социальное здоровье»?

10. В чем выражается цена здоровья человека? Что такое ценность здоровья?

Каждый человек самостоятельно определяет, что для него ценно. Но есть и ценности, важные для всех, — это общечеловеческие ценности. Главные общечеловеческие ценности — это наша жизнь и здоровье.

Творческое задание

Нарисуйте свой «чемоданчик ценностей», в который поместите не менее 7 «вещей» – ценностей. Обоснуйте выбор. Есть ли среди ваших ценностей здоровье? Почему?

Работа в группах

Сформулируйте 5 жизненных ценностей, которые актуальны для всей группы. Есть ли среди них здоровье? Сформулируйте 3 жизненные ценности, признанные всем классом. Есть ли среди них здоровье?

Поиск информации

Изучите нормативные и правовые документы, гарантирующие человеку право на жизнь и здоровье. Подготовьте короткое сообщение на тему закрепления права на жизнь в законах разных стран мира и России. Ответьте на следующие вопросы:

1. Когда право на жизнь и здоровье впервые было провозглашено законом? В каких документах и что об этом говорится?

2. Какая статья Конституции гарантирует право человека на жизнь? Какие статьи Конституции определяют качество жизни граждан Российской Федерации?

3. Какие законы Российской Федерации направлены на защиту жизни граждан? В каких статьях этих законов об этом говорится?

Диспут

Древнеримский оратор и политик Марк Туллий Цицерон в трактате «Об обязанностях» писал: «Прежде всего, каждому виду живых существ природа даровала стремление защищаться, защищать свою жизнь, то есть свое тело, избегать всего того, что кажется вредоносным, приобретать и добывать себе все необходимое для жизни: пропитание, пристанище и так далее. Но наибольшее различие между человеком и зверем состоит в том, что зверь передвигается настолько, насколько им движут его чувства, и приспособляется только к окружающим его условиям, мало думая о прошлом и о будущем.

Напротив, человек, наделенный разумом, благодаря которому он усматривает последовательность между событиями, видит их причины, причем предшествующие события и предметы не ускользают от него, он сравнивает сходные явления и с настоящим тесно связывает будущее, с легкостью видит все течение своей жизни и подготавливает себе все необходимое, чтобы прожить. Человеку свойственна, прежде всего, склонность изучать и исследовать истину».

Выделите проблему и сформулируйте вопросы для диспута.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

2. ДУХОВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ЧЕЛОВЕКА



Великие люди это те, кто видит, что духовность гораздо сильнее любой материальной силы.

Ральф Уолдо Эмерсон,
американский мыслитель, общественный деятель, писатель



1. Каким образом ценности влияют на жизнь человека?
2. Когда можно говорить о сформированности у человека истинных жизненных ценностей?

1. Как ценности определяют смысл жизни человека?

Поиск смысла жизни — важнейшая духовная потребность человека. Люди издавна задавались вопросами о том, ради чего они живут, как правильно поступать в жизни. **Смысл жизни** — это самостоятельный, осознанный выбор человеком направленности своей жизни, жизненных ценностей, сознательное выстраивание их иерархии, оценивание своих возможностей и стремление к их реализации.

Все происходящие в жизни события человек соотносит со своими жизненными ценностями: опираясь на них, оценивает, что есть добро, а что зло, что хорошо, а что плохо. Только после этой оценки он определяется с отношением к самому себе, к другим людям, к объектам, к явлениям окружающего мира и действует. Жизненные ценности определяют **поведение**, под которым понимают реальные действия, поступки человека.



Мнение ученых. Ученые из Калифорнийского университета в Сан-Диего, в течение трех лет изучавшие данные 1042 жителей штата в возрасте от 21 года до 100 лет в 2019 году пришли к выводу, что наличие смысла жизни положительно сказывается на физическом и психическом здоровье людей.



Какие ценности (принципы) могут определять смысл жизни? Ознакомьтесь с перечнем ценностей, которые определяют смысл жизни. Приведите примеры людей, для которых упомянутые ценности были определяющими. Какие из этих ценностей являются наиболее важными для вас? Почему?

Примеры ценностей, определяющих смысл жизни:

- отказ от излишеств, роскоши и чрезмерных удовольствий;
- наслаждение, удовольствие;
- сама жизнь, достижение своих жизненных целей;
- извлечение пользы из всего;
- стремление к счастью;
- самопожертвование во имя служения идеалу;
- отрицание ценности морали и иных видов социальных норм.

Расставляя все ценности по степени важности, человек выделяет либо материальные, либо духовные. Некоторые люди наиболее значимыми для себя считают материальные ценности. Именно эти ценности в первую очередь и радуют их. В таком случае возникает опасность, что в погоне за ними можно растерять духовные ценности: достоинство, волю, совесть и др.

В современном обществе потребления получил распространение «шопоголизм», так в просторечии называют тягу к покупкам товаров, которые, по сути, не нужны человеку. То, что он покупает, ему вряд ли когда-нибудь пригодится, но в момент покупки человеку кажется, что он без этой вещи не проживет.

В какой-то момент человек, для которого главное в жизни — это материальные ценности, начинает жить по принципу «Все дозволено!», что может привести к потере свободы, жизни и угрозе жизни других людей. Как бы кто ни гнался за деньгами и дорогими вещами, ему всегда будет необходимо понимание, забота, собственная значимость в отношениях, спокойствие, любовь. Но и человек с богатым внутренним миром вряд ли будет чувствовать себя хорошо, лишившись жилья или средств к существованию. Отказ от материальных благ невозможен, так как они жизненно необходимы для обеспечения качества жизни, возможности получить образование.

Все происходящие в жизни события человек соотносит со своими жизненными ценностями. Они помогают ему преодолевать трудности, мотивируют, придают жизни человека смысл, определяют поведение, жизненный путь, оказывают влияние на его благополучие, здоровье.

2. Как соотносятся ценности и мировоззрение личности?

Мировоззрение — это система понятий, взглядов о мире, обществе, месте в нем человека, идеалы, и принципы деятельности. Мировоззрение помогает человеку ответить на такие вопросы, как: откуда взялся мир, по каким законам он существует, зачем существует. Его стержнем являются самые общие представления о мире: его возникновении, закономерностях развития, а также соотносимость себя с миром, с системой общечеловеческих ценностей.

В мировоззрении содержится понимание человеком своих возможностей и смысла деятельности, добра и зла, красоты и безобразия. В структуру мировоззрения входят: знания (информация), духовные ценности, принципы (устойчивые понятия), идеалы (некие совершенные образы, которым человек стремится соответствовать), убеждения (устойчивые представления), идеи. В структуре мировоззрения выделяют ценности.

Некоторые ученые считают, что ценности формируют человеческое мировоззрение: людям свойственно соотносить свои жизненные ценности с событиями, происходящими в их жизни, а все поступки человека обусловлены теми вещами, которые имеют для него наибольшую ценность. Именно мировоззрение дает человеку ориентиры для всей его жизни. Объясняя окружающую действительность, оно помогает определиться с жизненными целями и выбрать наиболее подходящие средства и методы для их достижения.

Например, человек, воспитывающийся в религиозной семье, становится обладателем религиозного мировоззрения. А уже из этого мировосприятия проистекают его жизненные ценности, обусловленные исповедуемой им религией.

Мировоззрение является одним из главных элементов духовного (внутреннего) мира человека. Оно формируется и развивается постепенно, на протяжении всей жизни человека. Однако в разные периоды жизни этот процесс может осуществляться стихийно (собственный опыт, наблюдение за поведением других людей) или осознанно (воспитание, саморазвитие, образование).

На формирование нашего мировоззрения оказывает влияние личное мнение человека, его опыт, окружение, происходящие с ним и вокруг него события (причем как хорошие, так и не очень) и др. Человек живет в обществе, уже обладающим определенным духовным фондом, в обществе со своим духовным миром. Именно этот духовный мир общества оказывает свое воздействие на духовный мир отдельного человека. И при этом духовный мир отдельных людей формирует духовный мир общества, цивилизации.

Слово «духовный» является производным от слова «душа». А согласно толковому словарю русского языка Д. Н. Ушакова, одно из определений слова душа (от старослав. доуша, греч. ψυχή, лат. anima) — это и есть внутренний, психический (душевный) мир человека. Наука о душе — психология. Она получила свое название от имени прекрасной девушки Психеи, представлявшейся в образе бабочки или девушки с крыльями бабочки.



Почему именно образ Психеи дал название науке о душе?

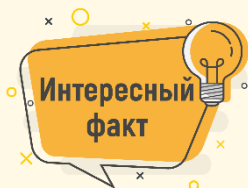
Духовный мир определяет уникальность каждого человека (рис. 6).



Рисунок 6 – Духовный мир человека

В середине XX в. американского антрополога (ученый, занимающийся изучением человека) Маргарет Мид студенты спросили о том, что она считает первым признаком цивилизации. В ответ они ожидали услышать о материальных ценностях: рыболовных крючках, глиняных горшках или обработанных камнях.

Но нет. Мид сказала, что первым признаком цивилизации в древней культуре является бедренная кость древнего человека, которая была сломана, а затем срослась. Эта кость была найдена во время археологических раскопок и принадлежала человеку, жившему 15 000 лет назад.



Свой ответ Мид объяснила так: «Если в животном мире существо ломает ногу, оно погибает, потому что не может охотиться, убежать от опасности, найти воду. Раненый зверь — первая добыча для хищников.

Залеченное человеческое бедро говорит о том, что на протяжении длительного времени рядом с этим человеком был кто-то, кто перевязал его рану, отнес в безопасное место, кормил и поил. Кто-то, заботившийся о нем и охранявший его, пока тот не поправится. Сросшаяся бедренная кость — доказательство того, что человек помог своему ближнему, не бросил его, спасая собственную шкуру.

Оказать помощь кому-то в сложный период — это тот поступок, с которого и начинается цивилизация».

 *Как знания, вера, убеждения и мировоззрения влияют на уникальность духовного мира отдельного человека?*

Духовный мир человека может быть сложным или простым, развитым или неразвитым, богатым или бедным (скудным), широким и узким, глубоким и нет и др. Во многих книгах, фильмах наглядно показана разница между людьми с богатым духовным миром и теми, у кого он скуден.

 *Приведите примеры художественных фильмов о людях с богатым духовным миром.*

Человека с развитым, глубоким, богатым внутренним миром и называют духовным. А как же его распознать? В его действиях наблюдаются честность, доброжелательность, милосердие. Он творчески мыслит, эрудирован, интеллектуально развит. Его основная отличительная черта — духовность. Наличие этой черты является свидетельством зрелости, мудрости человека, уважения им общечеловеческих ценностей, показателем того, что у него сформированы истинные жизненные ценности. Наиболее существенными чертами духовности являются: способность к восприятию таких ценностей, как истина, добра, красота. А эти ценности считаются высшими.

Духовность — это способ человеческого существования, который выражается, в частности: в обретении смысла жизни, гармонии, согласия с собой и миром; первенстве духовного над материальным; определении своего призвания; готовности к самопожертвованию ради благополучия других; обретении чувства ответственности; в избегании влияния дурных людей; тяге к прекрасному (искусство, культурные достижения человечества) и др.

Путь к духовности выражается в том числе в осознании своих пристрастий, отслеживании их на этапе помыслов и победа над ними. Она приобретается не теоретическими знаниями, а трудом, в процессе которого она развивается.

 *Как вы думаете, какими способами можно развивать в себе духовность?*

Наличие богатого духовного мира, развитие духовности — вот главный показатель сформированности у человека истинных жизненных ценностей.

Вопросы

1. Что такое личностные жизненные ценности? Чем схожи и чем отличаются материальные и духовные ценности?
2. Как выбор приоритетов ценностей может повлиять на жизнь человека?

3. **Работа в паре.** Что должно быть определяющим в человеческой жизни: материальное или духовное? Почему? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.

4. Что такое цель и смысл жизни? Как они связаны с ценностями?

5. Что такое мировоззрение? Какова его роль в жизни человека?

6. У всех ли людей есть мировоззрение? Оно помогает или мешает в жизни? Как? Расскажите о путях формирования мировоззрения.

7. Как соотносятся между собой мировоззрение и жизненные ценности?

8. Дайте характеристику понятия «духовный мир человека». От чего или от кого зависит духовный мир человека? Какое место в духовном мире занимает мировоззрение?

9. Какого человека можно назвать духовным? Какими качествами он должен обладать? Какие жизненные ценности он усвоил?

10. Как вы думаете, духовный и душевный человек: в чем сходство и в чем разница между ними? Аргументируйте свою точку зрения.

Жизненные цели человека напрямую зависят от мировоззрения, духовного мира. Духовный мир человека взаимосвязан с духовным миром общества. Человек, обладающий богатым духовным миром, — это духовный человек. У духовного человека сформированы истинные общечеловеческие ценности.

Практикум

Поиск информации

История богата именами выдающихся людей, которые избрали путь аскетизма: древнегреческий философ Пифагор, живший в глиняной бочке философ Диоген, врачеватель Гиппократ, гениальный полководец Александр Васильевич Суворов, академики Николай Амосов и Дмитрий Лихачев и даже миллиардер Генри Форд, преподобные Ефрем Сирин, Серафим Саровский и др.

Подготовьте сообщение об одном из них. Как смысл жизни отразился на жизненном пути этого человека?

Творческое задание

Нарисуйте свой духовный мир. Какие общечеловеческие ценности, черты духовности в нем можно выделить?

Диспут

Может ли духовный человек курить, употреблять алкоголь, наркотики?

■ Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

3. «БЫТЬ КУЛЬТУРНЫМ» – ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



Поведение — это зеркало, в котором каждый показывает свой облик.

Иоганн Гёте,
писатель, философ, ученый, государственный деятель



1. Что такое культура?
2. В чем проявляется и что включает в себя культура поведения?
3. Какого человека можно назвать культурным?

1. Что такое культура?

Мы с вами остановились на том, что ни один человек не рождается с богатым духовным миром. Духовный мир человека формируется с годами и в этом процессе немаловажную роль играет культура. Как? Для ответа на этот вопрос надо сначала определить, что же такое культура.

Первоначально термин «культура» означал «возделывание, культивирование почвы», но в дальнейшем получил более широкое значение. Сейчас им могут обозначать все, что не является природой, что создано и создается человеком.

Рассмотреть культуру в рамках одной науки невозможно, поэтому её изучают филологи, культурологи, политологи, философы, историки, искусствоведы и многие другие ученые.

Культура представляет собой совокупность, единство, систему чего-либо. Она представляет собой развивающуюся систему. Культура меняется на протяжении времени в связи с развитием знаний и представлений о мире, о человеке, об обществе. Каждое поколение вносит в неё что-то свое, новое.



Приведите примеры современных культурных новшеств. Можно ли полностью отказаться от опыта предыдущих поколений и строить культуру только на новом?

Назовем другие отличительные черты культуры:

- передача культурных ценностей из поколения в поколение через общение, в ходе обмена идеями и оценками;
- культура проявляется и отражается в поведении людей, в искусстве, законах, поэзии, религии, праздниках, идеалах и во многом другом;
- при помощи культуры люди организуют свою жизнедеятельность;
- культуру можно выявить и описать, в том числе через ценности.

Еще древнеримский оратор Цицерон отметил, что наряду с культурой, означающей возделывание земли, есть также культура, означающая «возделывание души». Ценности передаются от поколения к поколению, принимаются ими и являются основой жизнедеятельности людей. Огромную роль в этом процессе играют наука, образование, искусство, религия, которые относятся к основным формам (областям) духовной культуры. К последним двум мы еще вернемся в следующих параграфах.

Если рассматривать культуру именно как совокупность ценностей, то основными её видами будут материальная и духовная культура.

Материальная культура представлена сооружениями, зданиями, орудиями труда, предметами повседневного обихода, произведениями искусства и т. д. Предмет материальной культуры создается после того, как человек его придумал, а идея является продуктом духовной работы. Чтобы продукт духовного производства (творчества) стал значимым, он должен материализоваться, например стать действием, продуктом или описанием в книге.

Духовная культура включает в себя духовные ценности, знания, верования, убеждения, идеологию, мораль, язык, законы, традиции, обычаи, достигаемые и усваиваемые людьми. Материальная и духовная культура взаимосвязаны и дополняют друг друга.



Как связана духовная и материальная культура?

Особый вид культуры — **физическая культура**. Она представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, знаний. Этот вид культуры представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей. К видам физической культуры относятся: спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация.

Говорят и о **культуре общества** как о совокупности ценностей и образцов поведения, признанных всеми членами общества. Однако в этом обществе каждый человек обладает своей, **личной культурой**, т. е. совокупностью личных ценностей, мотивов, идей, образцов поведения. Часто, говоря о культуре человека, выделяют внутреннюю и внешнюю культуру. Внутренняя культура человека — это знания, чувства, умения и навыки, лежащие в основе жизни человека (образованность, развитый интеллект, профессиональная подготовка, компетентность, добродетельность, нравственность, порядочность), отношение человека к самому себе и к окружающим и др. К внешней культуре относятся особенности поведения человека.



Что значит умение себя вести? Что такое социальные нормы поведения? Как связаны между собой культура общества и культура человека?

Система ценностей, которые разделяются какой-то группой людей (обществом), формируют конкретное культурное пространство, в котором существует человек. Находясь в этом пространстве, человек присваивает себе часть культуры общества (она оказывает на него свое воздействие), делая её частью своей, личной культуры. Культура объединяет людей в единое целое, помогает понимать друг друга. Она позволяет отдельному человеку стать членом определенной группы (общества), жить в мире, который он более или менее понимает, и совершать поступки, характер которых понятен и допустим другими членами этой группы (общества). Однако человек не может в полной мере, в полном объеме присвоить себе всю культуру общества. Он выбирает из культуры общества то, что наиболее ценно именно для него.



Вспомните, кто или что может оказать влияние на определение жизненных ценностей конкретного человека.

Свой выбор человек «пропускает через призму мировоззрения», перерабатывает, присваивает себе. Эти ценности становятся его достоянием, его ценностями, его культурой, которая выступает как состояние его духовного мира. Отметим, что от уровня культуры человека зависит в том числе его спокойствие, настроение, здоровье.

Мы выяснили, что общество влияет на культуру человека. Однако и сам человек может оказывать свое влияние на культуру общества, ведь нравственный облик общества определяется уровнем духовности всех его членов.

Культура — сложное и многозначное понятие. Если рассматривать культуру как совокупность накопленных и передаваемых от поколения к поколению ценностей, то можно выделять материальную и духовную культуру человека (внешнюю и внутреннюю) и культуру общества.

2. В чем проявляется и что включает в себя культура поведения?

От культуры человека зависит многое, в том числе она влияет на образ жизни.

Образ жизни человека — это собирательное понятие, благодаря которому можно охарактеризовать самые разные стороны жизни.

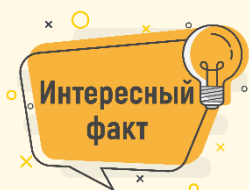
Мы еще вернемся в следующих главах к тому, каким бывает образ жизни, как сформировать правильный образ жизни. Пока лишь заметим, что человек демонстрирует свой образ жизни в поведении. Если человек следует нормам и ценностям, то они находят свое отражение в образе жизни, его поступках.

Понятие «культура поведения», как и понятие «культура», можно рассматривать в узком и в широком смысле. В широком смысле культура поведения представляет собой важнейшую часть внутренней культуры человека и в то же время включает в себя области внешней культуры, а в узком — это внешняя культура человека.

Культура поведения проявляется в том, как человек ведет себя в обществе во время учебы, на работе, в быту, в общении с другими людьми и др.

Культура поведения включает в себя:

1. Культуру речи (в том числе мимику, жесты) — умение грамотно, ясно и красиво выражать свои мысли, не прибегая к вульгарным выражениям.



Культура речи и интересы людей часто взаимосвязаны. Вряд ли успешные люди в ходе переговоров или известные ученые при демонстрации своих опытов используют бесцеремонный тон, сквернословие.

Люди, которые в своей речи используют «нелитературные» выражения, достойны компании таких же людей. И может наступить момент, когда необходимо сделать выбор: либо вы следите за своей речью, либо ищите других собеседников.



Можно ли сочетать высокую культуру и вредные привычки в рамках одной личности? Почему? Приведите примеры. Как вы думаете, что легче: следить за своей речью или общаться только с определенными людьми? Почему?

2. Внешний вид. Сюда относятся соблюдение правил гигиены, аккуратность, опрятность и др.
3. Соблюдение этикета. Что такое этикет? Какие нормы этикета вы знаете? Это показатель хороших манер и воспитанности.
4. Соблюдение моральных и этических норм. Что такое моральные и этические нормы? Какие из них вы соблюдаете?

Не забывайте, что культура поведения подразумевает также определенную систему знаний о здоровье (внутренняя культура) и соответствующие действия, основанные на нравственных началах, по его сохранению и укреплению (внешняя культура).



Вино ... ожесточает его (человека — авт.)
и отвлекает от светлых мыслей...

Федор Достоевский,
великий русский писатель



Сочетание внутренней и внешней культуры составляет культуру поведения человека. Культура поведения проявляется в повседневном поведении человека: в учебе, в труде, в быту, в общении с другими людьми. Она включает в себя: культуру речи, внешний вид, соблюдение этикета, этических и моральных норм и др.

3. Какого человека можно назвать культурным?

Культурные нормы выполняют в обществе очень важные функции. С одной стороны, они выступают стандартами поведения (обязанности, правила), а с другой — это ожидания поведения (реакция других людей). Мы смотрим на поведение человека, оцениваем, культурно ли оно.

Ярким примером некультурного поведения выступает распитие спиртных напитков в общественных местах.



Почему закон запрещает распитие спиртных напитков в общественных местах, но некоторые люди относятся к этому благосклонно?

По поведению человека мы делаем вывод: перед нами культурный человек или нет.



В основе всех хороших манер лежит забота — забота о том, чтобы человек не мешал человеку, чтобы все вместе чувствовали себя хорошо.

Дмитрий Лихачев,
советский и российский филолог, культуролог, искусствовед



Представьте себе, что вы встретили в каком-нибудь общественном месте совершенно незнакомого человека. Он модно и со вкусом одет, безупречная прическа, выдержанные манеры. Он прошел мимо и оставил хорошее впечатление. И вдруг этот человек сплюнул на асфальт, выругался, произнес нецензурную речь, закурил сигарету. Вряд ли можно относиться к нему как к культурному человеку.

Как же должен себя вести культурный человек? У него есть **чувство такта**⁸, он вежливый, **воспитанный**⁹ человек (для того, что это выяснить, мы провели опрос, и это были самые популярные ответы).



Как вы думаете, какие еще характерные черты отличают культурного человека? Приведите примеры ситуаций, где они проявляются.

⁸ **Чувство такта** или **тактичность** — это чувство меры в человеческих взаимоотношениях.

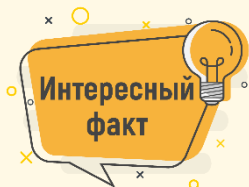
⁹ **Воспитанность** — это уровень развития личности, проявляющийся в согласованности между знаниями, убеждениями, поведением.

Правила поведения тактичного человека обычно начинаются с частицы «не»: «не лезь в душу», «не затрагивай больной вопрос для человека», «не усугубляй», «не сыпь мне соль на рану» и пр. Вежливое поведение — поведение, соответствующее принятым в данном обществе правилам приличия и манерам. В одном из словарей говорится, что слово «вежливость» происходит от старославянского «вежа», что означает «человек знающий, сведущий; учёный, образованный, книжный, начитанный, соблюдающий обычаи и приличия». Вежливый человек соблюдает приличия, учтив, внимателен, уважительно относится к людям и человеческому достоинству. Навыки культурного поведения закладываются у человека в детстве с помощью воспитания.



Кто выступает в роли воспитателя? Можно ли заниматься самовоспитанием?

Культура, в частности, может рассматриваться как степень воспитанности человека.



В Древней Греции воспитанность означало слово «пайдейя». Именно по воспитанности древние греки разделяли людей на культурных и варваров. Древние римляне, взяв за основу греческие ценности, развили их и с понятием культурного человека связали признаки личного совершенства. Особое внимание они уделяли развитию души и тела человека, уровню его нравственного и умственного «образования».

Воспитанный человек автоматически здороваётся при встрече, пропускает вперёд старшего, уступает ему место, снимает головной убор в помещении и др. Настоящая воспитанность предполагает внутреннюю дисциплину, владение собой.

Очень интересно о воспитанности написал Антон Павлович Чехов в письме своему брату Николаю Павловичу «Воспитанные люди»: «...они (воспитанные люди. — авт.) уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки; живя с кем-нибудь, они не делают из этого одолжения, а уходя, не говорят: с вами жить нельзя! Они прощают и шум, и холод, и пережаренное мясо, и остроты, и присутствие в их жилье посторонних».



Прочитайте это письмо полностью.

Какие выводы вы сделали на основании текста письма?

Воспитанность часто, но не обязательно, соединена с образованностью, как и образованность не всегда сопровождается воспитанностью. Человек может не знать отдельных правил поведения, принятых в конкретном сообществе. Но если он обладает развитым интеллектом и развитой совестью, то ему поможет чутьё, интуиция, основанные на прирожденных или приобретенных деликатности, такте, вкусе.

Мы все это время говорили о внешней стороне поведения, о том, как выглядит поведение человека со стороны. Но всегда ли по внешнему проявлению можно правильно сделать вывод о человеке? Конечно, нет. Бывает так, что человек внешне демонстрирует свою воспитанность, безупречно овладел правилами этикета, а в глубине души может быть непорядочным, безнравственным.



Подумайте, бывает ли ситуация, обратная этой?

Важно понимать, что по-настоящему культурный человек должен обладать не только внешней культурой, но и внутренней. А это значит, что за внешними проявлениями вежливости, тактичности, деликатности, воспитанности, образованности, интеллигентности и других качеств должно стоять духовное богатство человека.

Для культурного человека в приоритете должны быть духовные ценности.

Истинно культурный человек — это человек, который обладает внешней и внутренней культурой. Он образованный, воспитанный, интеллигентный, ответственный, демонстрирующий соответствующую культуру поведения.

Вопросы

1. Что такое культура?

2. Как взаимосвязаны материальная и духовная культура; культура общества и отдельного человека; культура и мировоззрение; культура и духовный мир?

3. Что такое внутренняя и внешняя культура? Всегда ли внутренняя и внешняя культура совпадают между собой и дополняют друг друга? А может ли быть сочетание низкой внешней культуры и высокой внутренней?

4. Какого человека можно назвать культурным? Воспитанный, вежливый, тактичный, образованный и культурный — эти слова можно считать синонимами? Аргументируйте свой ответ.

5. Что такое нравственность? Поль Анри Тири Гольбах, французский философ немецкого происхождения, сказал, что «нравственность есть наука об отношениях, существующих между людьми, и об обязанностях, вытекающих из этих отношений». Согласны вы с этим высказыванием? Обоснуйте свою точку зрения.

6. Что такое образ жизни? Как он связан с поведением человека и его культурой?

7. Что такое «культура поведения»?

8. Продолжите:

- «Если два человека встречаются на входе куда-то (в магазин или транспорт), то сначала нужно ...»;
- «В транспорте нужно обязательно уступать место ...»;
- «Считается неприличным разглядывание человека ...»;
- «Никогда нельзя отвечать на грубость ...».

Какие еще правила культурного поведения вы знаете? Для чего люди придумали правила культурного поведения?

9. **Работа в паре.** Это отрывок из письма одной девушки.

«... они обсуждают то, во что я одета, как я выгляжу, что слушаю, что люблю, что читаю, в какой социальной сети сижу и так далее. Я просто не понимаю, для чего они это делают. Ладно бы за спиной, я бы ни о чем не знала, но прямо при мне, чуть ли не в глаза».

Как можно охарактеризовать тех, о ком пишет девушка, с точки зрения культуры поведения? Обсудите с товарищем, какие формы поведения не соответствуют нормам культурного поведения. Что такое культурное поведение? Сформулируйте общий вывод.

Культура — это результат деятельности человека по созданию и сохранению материальных и духовных ценностей. Культура общества влияет на культуру отдельного человека, и наоборот. По-настоящему культурный человек обладает внешней и внутренней культурой. Культура поведения влияет на здоровье человека, и это взаимоотношения с другими людьми.

Практикум

Работа в группах

Найдите информацию о нормах поведения, принятых в Средние века (или эпоху Нового времени) в одной из стран мира.

- 1-я группа — в общественных местах;
- 2-я группа — относящихся к внешнему виду;
- 4-я группа — при общении;
- 5-я группа — за столом
- и др.

Сравните нормы для разных стран одной исторической эпохи (насколько совпадают и отличаются) или для одной страны в Средневековье и современности (изменились ли правила).

Индивидуальная работа

Найдите текст письма А. П. Чехова своему брату Николаю Павловичу «Воспитанные люди». Прочитайте это письмо полностью. Какие выводы можно сделать на основании текста письма?

Работа с информацией

Найдите в справочниках, словарях не меньше 3 определений понятий культура. Чем сходны эти определения, а чем отличаются? Какие выводы на их основании вы можете сделать?

Назовите не менее 7 норм поведения современного человека и приведите к каждому из них по 3 примера.



Нормы культуры поведения современного человека	Примеры

Сравните нормы поведения современного человека с нормами поведения другой исторической эпохи.

Творческое задание

В любом поэтическом жанре (поэма, стихотворение, былина, ода, баллада, элегия, басня, частушка и др.), используя любую поэтическую форму, опишите культурного человека.

Диспут

Может ли культурный человек не думать о своем здоровье и вредить здоровью окружающих?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

4. ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Посеешь мысль — пожнешь действие, посеешь действие —
пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер,
посеешь характер — пожнешь судьбу.

Конфуций,
древний мыслитель



1. Что такое привычка?
2. Чем могут быть полезны привычки?
3. Чем опасны привычки?

1. Что такое привычка?

В нашем поведении есть отдельные действия, поступки, которые становятся для нас обычными, постоянными. Их называют **привычками**.

Привычка — это либо то, что мы делаем, не задумываясь, либо способ реагирования на ситуацию, который мы постоянно используем. Мы не просто привыкаем, а начинаем испытывать потребность действовать привычным способом, испытываем бессознательное желание поступать именно так. Именно это даёт привычке силу.

Привычка похожа на навык, но говорить, что привычка и навык — это одно и то же, неправильно. Есть надёжный признак, по которому можно отличить привычку от навыка. Она автоматически «запускается» в схожих ситуациях, становится потребностью. Навык такой особенностью не обладает.



Приведите примеры навыков и привычек. Чем они отличаются?



Мнение психологов. Более 80 % всех наших действий — это действия, совершаемые на бессознательном уровне, то есть, по привычке.

Привычка похожа на рефлекс и от него отличается. В отличие от рефлекса, привычка поддается анализу, изменению или вовсе удалению из жизни. Отличительными чертами привычек, их свойствами, характеристиками выступают регулярность, автоматизм, неделимость, законченность. Сформировать можно практически любую привычку: мы постепенно привыкаем ко всему. Но как же появляются привычки? Если мы с постоянством повторяем определенные действия, то со временем они становятся **умениями**¹⁰, а потом перерастают в **навыки**¹¹.



Чем привычки отличаются от навыков?

Приведите примеры навыков и привычек.

Относятся ли к навыкам: чистка зубов, использование вилки и ножа за обедом, умение писать, считать, составлять план сочинения?

Механизм действия привычки часто называют «петлей привычки». Эта система состоит из трех элементов:

1. Вначале в мозг поступает сигнал (стимул).
2. В ответ на него мозг запускает в автоматический режим выполнение соответствующего действия.
3. После его выполнения следует желанная награда.

От качества награды, собственно, и зависит, запомнит ли мозг совершенное действие (как быстро запомнит) и будет ли использовать его в будущем. Срок, за который мы сформируем привычку, зависит от количества повторений и нашего эмоционального отношения к данному действию.

Привычек существует очень много. Чтобы разобраться в них, люди стали их разделять на группы. Сначала выделяли сильные и слабые. Но этот подход оказался неверным. По своей силе привычки примерно одинаковые. Зато они отличаются **стадиями развития**. Так, привычка может находиться в стадии прививания, а может быть уже закрепленной. Закрепленная привычка оказывает существенное влияние на нашу жизнь, но для закрепления требуется время и практика. Некоторые из привычек присущи многим. Например, после пробуждения большинство людей умываются, чистят зубы, причёсываются.

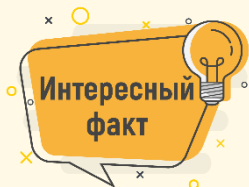
¹⁰ **Умения** — освоенный способ выполнения действия.

¹¹ **Навык** — действие, доведенное до автоматизма; умение, приобретенное упражнениями, тренировками, многократным повторением.



Приведите примеры самых распространенных привычек людей.

У людей есть и индивидуальные привычки. Они отличаются своей необычностью.



Великий художник Сальвадор Дали был испанцем. А у испанцев есть правило — отдыхать после обеда. Это называется сиеста. Но Дали был необычным человеком, и привычку послеобеденного отдыха он сделал необычной. Художник сел в кресло, зажав между большим и указательным пальцами левой руки большой медный ключ. Рядом с левой ногой ставилась перевернутая металлическая миска. Как только художник засыпал, ключ падал из разжавшейся руки, раздавался звон, и Дали просыпался. Всю эту процедуру он называл «послеполуденный отдых с ключом» или «секундная сиеста».



В чем заключается необычность этих привычек?

Есть привычки, которые имеют давнюю историю, а есть современные. Корни многих привычек современного человека лежат, как правило, в глубокой древности. В усыпальницах древнеегипетских фараонов среди сокровищ и изделий из золота часто обнаруживали серебряные палочки для чистки зубов. У древних греков были рецепты приготовления зубных порошков с цветочными ароматами для улучшения запаха изо рта.



Какие привычки можно считать современными?

Многие с детства знают, что хорошо, а что не очень. Поэтому и привычки относят к плохим или хорошим. Но это не совсем точное деление. Сами по себе привычки не плохие и не хорошие. Разница в том, что одни помогают нам, а другие мешают.



Подумайте, бывают ли ситуации, когда для одного человека что-то хорошо, а для другого — плохо? Как вы думаете, почему так происходит?

Некоторые привычки, которые считаются плохими в одних странах, в других представляют собой норму поведения. В Мексике, например, принято опаздывать, а в Японии — чавкать, если еда вкусная. Понятия «хорошо» или «плохо» меняются со временем. Поэтому и отношение к привычкам как к хорошим или плохим могло меняться.

Так, например, общество и государство не всегда негативно относились к употреблению алкоголя и табака: никотиновые и спиртосодержащие продукты то находились под строгим запретом, то поддерживались, в том числе рекламой. Но это было обусловлено, прежде всего, желанием государства получить выгоду на фоне недопонимания влияния на человека, отсутствия лекарственных средств и др.

Привычки можно разделить на культурные и некультурные. Культура поведения предполагает наличие таких привычек, как чистить зубы, умываться, мыть руки, здороваться, прощаться, благодарить, трудиться, уступать дорогу, предлагать помощь и др. Они и относятся к культурным привычкам.



Какие привычки можно отнести к некультурным? Почему?

Вот мы и подошли к делению привычек на полезные и вредные. Вредные привычки еще называют деструктивными — разрушающими здоровье и личность, а полезные — конструктивными. При этом большинство полезных привычек являются для нас ограничивающими. Ограничивающими являются полезные привычки ложиться спать, принимать пищу в одно и то же время, вежливо общаться с окружающими и др.

Привычка — это действие, ставшее обычным, привычным для человека, в нем он испытывает потребность. Привычки бывают общие и индивидуальные, хорошие и плохие, культурные и некультурные, полезные и вредные, но иногда говорят о нейтральных привычках.

2. Чем могут быть полезны привычки?

Для начала разберемся с тем, что считается полезным и вредным.

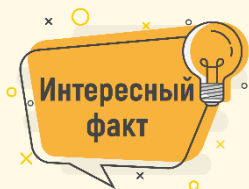


Какие привычки можно назвать вредными, а какие полезными?

Приведите примеры.

Привычки способны задавать направление жизни человека, привести его к успехам или неудачам. Полезные привычки могут помочь человеку обрести здоровье, вырасти духовно. Они значительно упрощают жизнь и повышают её качество.

Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье, что в итоге влияет на самооценку, уверенность в себе, достижение намеченных целей в жизни, на успех и др. Все это мы будем дальше разбирать на учебных занятиях.



Выдающийся русский полководец Александр Васильевич Суворов ежедневно вставал очень рано, обливался холодной водой, занимался гимнастикой, правильно питался. Внешне полководец не производил впечатления физически крепкого человека, но, благодаря тренировкам и режиму питания, он намного легче, чем другие, переносил усталость, физические нагрузки, голод и другие трудности в походах.

Мы привели примеры пользы привычек для самого человека: его здоровья, хорошего настроения, успеха. Но ведь польза может быть не только для человека, который обладает полезной привычкой, но и для людей, его окружающих, для общества.

Какие же наши привычки могут приносить пользу другим людям? Это привычки не мусорить, уступать место старшим в общественном транспорте — иными словами, соблюдать правила и нормы, принятые в обществе.

Раздельный сбор мусора — это процесс, при котором отходы разделяются на несколько видов (пластик, стекло, бумага, металл), чтобы впоследствии на специальных заводах произвести из них новую продукцию и повторно использовать. В результате снижается негативное влияние на окружающую среду, уменьшается необходимость добычи природных ресурсов для производства продукции, экономится энергия.

Но польза от привычек может ощущаться не только самим человеком, но и людьми, его окружающими.

Мы часто говорим: «Какую пользу я получу от ...». А вот, формируя свои привычки, к сожалению, не всегда задумываемся об их пользе. При этом пользой от привычки каждое утро и вечер чистить зубы являются здоровые зубы. А примеры вреда курения: тусклый цвет лица и серовато-желтые зубы у курильщика, заболевания органов дыхания у его родных.

Обратите внимание на полезные привычки, пусть они станут вашими друзьями.



Какую пользу приносят эти привычки? Что будет с обществом, если таких привычек не станет?

Помощниками в их формировании могут стать приложения на смартфоне, которые ведут подсчет шагов, предлагают упражнения для утренней зарядки и др.

Привычки могут помочь человеку достичь успеха в жизни, положительно сказываются на его здоровье, в то же время они могут быть полезны и обществу, если не нарушают общепринятые нормы, направлены на защиту окружающей среды.

3. Чем опасны некоторые привычки?

Начнем с нейтральных привычек (есть и такие!). Они не оказывают явного вреда или явной пользы ни нам, ни окружающим.



Приведите примеры нейтральных, на первый взгляд, привычек.

Однако нам часто просто кажется, что они нейтральные, а на самом деле эти привычки могут нанести вред.

Нейтральная привычка может нести вред и самому её обладателю. Так, привычка качаться на стуле рано или поздно приведет к тому, что стул сломается. В этом случае будет нанесен финансовый вред, нужно будет искать средства для покупки нового стула. Да и при падении со сломанного стула никто не застрахован от серьёзной травмы, значит, будет нанесен вред здоровью.

Если даже нейтральные привычки таят в себе опасность, вред, что же говорить про привычки, которые мы называем вредными!

Влияние вредных привычек:

1. Губят наше здоровье.

Привычка грызть ногти, карандаши или ручки отражается на нашем здоровье.

2. Препятствуют развитию личности.



Как вредные привычки могут препятствовать развитию личности?

3. Снижают нашу социальную ценность.

Мы можем развиваться только в среде себе подобных, жить и действовать только в обществе, общаясь и объединяя свои усилия с другими людьми. Вредные же привычки нарушают наши отношения с другими людьми.

4. Искажают действительность;



Как привычки могут исказить действительность?

5. Снижают самоконтроль.

В результате этого человек совершает преступления, противоправные действия и этим наносит вред себе или окружающим.

И этот перечень можно продолжать.

Так что же это за вредные привычки? Вредные же привычки нарушают наши отношения с другими людьми. В результате этого человек может совершить преступления и другие противоправные действия, нанести вред себе или окружающим. Заметим, что вред при этом наносится как тому, кому принадлежат вредные привычки, так и его близким.

Начнем с неправильного питания, то есть употребления вредных продуктов (например, пирожные, кока-кола) и сокращения потребления полезных продуктов (например, овощей и фруктов), переедания, нерегулярного питания.

Задайте себе несколько вопросов. Достаточно ли вы двигаетесь в течение дня? Сидите на переменах или гуляете по коридору? Общаетесь с одноклассниками? А дома — сидите и делаете уроки 4 часа подряд и не встаете из-за стола? Занимаетесь в какой-нибудь секции? Увы, сегодня много людей страдают от недостатка двигательной активности. Хотя, казалось бы, сиди и экономь свои силы, но наш организм просто физически не приспособлен много сидеть. Природой заложена потребность двигаться. Сердце бьется, кровь постоянно движется по всему организму. Прекращается движение — прекращается жизнь.

Среди вредных привычек можно выделить наиболее опасные. В их числе стоит назвать курение, употребление алкоголя и наркотиков, длительное время в социальных сетях, на различных сайтах, тяга к азартным и компьютерным играм (рис. 7).

Вы любите играть в компьютерные игры? Сколько времени в день вы на это тратите? Чем вредны компьютерные игры? Почему же мы именно эти привычки считаем самыми опасными и вредными? Потому что они очень быстро перерастают в **зависимость** – внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые ведут к болезни и разрушают личность индивида. Это стремление может быть вызвано физиологическими потребностями (употребить какие-то вещества, от которых зависим человек) и психологическими (получить удовольствие, успокоиться, избавиться от страха и т. п.).



Рисунок 7 – Наиболее опасные вредные привычки



*Какие вредные привычки обозначены на запрещающих знаках?
Почему именно они?*

Зависимость выражается в том, что в организме человека и его поведении произошли значительные негативные изменения, и привычка теперь заставляет человека действовать определенным образом помимо его воли. Зависимость – это болезнь, которая требует лечения, без него угроза жизни возрастает. Легко избавиться от зависимости не получится, даже при сильном желании самого человека. А чаще всего бывает, что он и не хочет избавляться. Зависимость проявляется в саморазрушающем поведении (например, потребление алкоголя, наркотиков, курение) и нередко формируется из вредной привычки очень быстро. Поэтому в дальнейшем мы будем говорить про вредные привычки, подразумевая под ними зависимости, угрожающие важнейшим общечеловеческим ценностям – здоровью и жизни.



Мнение психологов. Для зависимых людей время течет быстрее: отрезок времени, который кажется им минутой, равен в среднем 46 секундам, что на четверть меньше, чем у здоровых людей.

Еще раз отметим, что одни из самых страшных зависимостей — это зависимости от табака, алкоголя и наркотиков. Человек перестает быть самим собой, всё поведение диктуется его зависимостью. Человек готов на последние деньги купить не еду, а сигареты, алкоголь и наркотики.



Вы захотели бы общаться с таким человеком?

Можно ли на него положиться в трудной ситуации? Он не подведет?

Избавление от зависимости — долгий и сложный процесс, в котором не обойтись без помощи врачей. Но главное — даже при успешном избавлении от зависимости нет гарантий, что она не вернется.

Всемирная организация здравоохранения в 2019 году включила в международный перечень болезней зависимость от онлайн- и видеоигр.

Её симптомы: неспособность контролировать длительность времени, проведенного за игрой; приоритет игры над другими интересами и повседневной деятельностью. Если зависимого от игры человека лишить возможности играть, то у него будут наблюдаться нервные срывы, депрессия, паника.

Вредные привычки мешают человеку жить полноценной жизнью, становятся причиной конфликтов с окружающими и ведут к преждевременной смерти.

Вопросы

1. Что такое привычка? Подберите синонимы к слову «привычка». Чем привычка похожа, а чем отличается от навыка, от рефлекса? Какими свойствами обладают привычки?
2. Опишите, как появляется привычка?
3. Какие привычки могли появиться в глубокой древности и живы до сих пор? Обоснуйте, почему.
4. Какими бывают привычки? Что такое общие и индивидуальные, хорошие и плохие, культурные и некультурные привычки? Приведите примеры.
5. Кому или чему могут быть вредны или полезны привычки?
6. Есть ли страны, в которых к привычке чрезмерного употребления алкоголя относятся как к положительной привычке? Почему?
7. Приведите примеры трех нейтральных привычек.

8. С какими вредными привычками вы боретесь и как?

9. Как привычка может превратиться в зависимость?

10. Работа в паре. Конфуций, древний мыслитель и философ, сказал: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». Как вы понимаете эти слова? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.

В поведении человека, его образе жизни большую роль играют привычки. Хорошие привычки делают жизнь человека более здоровой, помогают ему достичь жизненных целей, а вредные привычки делают человека зависимым, убивают.

Практикум

Индивидуальное задание

Понаблюдайте за собой в течение дня. Зафиксируйте все свои привычки. Сколько времени вы тратите на полезные привычки в течение дня? Если будет желание, то выполняйте это задание в течение недели.

Работа в группах

1-я группа — обобщите основные пути формирования вредных привычек;

2-я группа — разработайте советы, как бороться с вредными привычками;

3-я группа — опишите препятствия, которые могут помешать реализовать любые советы по борьбе с вредными привычками, и как эти препятствия можно преодолеть.

Диспут

Уильям Моэм, британский писатель, сказал: «Увы, в нашем несовершенном мире гораздо легче избавиться от хороших привычек, чем от дурных».

Сформулируйте проблему и вопросы для диспута по этой теме.

Саморазвитие

Лучший способ избавиться от вредной привычки — заменить её хорошей. Как только появится тяга к чему-то вредному, необходимо постараться отвлечься, выполнив 30 отжиманий от пола или почистив зубы. Конечно, трудно не обращать внимания на дискомфорт, но ведь это только лишний раз подтверждает, что дурная привычка уходит. Самое главное — не допускать никаких поблажек, ведь многие сдаются именно на этом этапе.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

5. ОТНОШЕНИЕ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ В ИСКУССТВЕ



Задача искусства — протирать нам глаза.

Карл Клаус,
австрийский писатель



1. В чем заключаются особенности языка искусства?
2. Что говорит словесность о вреде алкогольных напитков, курения и наркотических веществ?
3. Могут ли живопись и кино помогать людям бороться с вредными привычками?

1. В чем заключаются особенности языка искусства?

Важная составляющая культуры — искусство.

В самом широком смысле искусство — это мастерство в любой профессиональной деятельности: не только актера, художника, писателя, но и ученого, врача, учителя, рабочего и др. Можно рассматривать искусство как творческую деятельность, направленную на преобразование окружающего мира и человека «по законам красоты». В узком смысле искусство — это художественное творчество.

С одной стороны, искусство для человека является способом познания окружающего мира, самого себя, а с другой — оно само преобразовывает окружающий мир и человека. Поэтому искусство играет значительную роль в воспитании, образовании, духовном развитии человека и общества.



Как искусство влияет на духовное развитие общества?

Человек, считающий себя культурным, постоянно знакомится с достижениями искусства, в свободное время читает, посещает выставки, музеи, театры, слушает музыку.

Художественное творчество использует только ему присущий язык. Высококультурный, духовно развитый человек учится понимать этот язык.

С помощью этого языка автор создает художественные образы, демонстрирующие внешнее сходство с действительностью или порождённые его творческой фантазией и мастерством. Одна из важнейших особенностей искусства заключается в том, что оно может ничего не доказывать, не приводить неоспоримые факты, но заставляет «слушающих» задуматься, поразмышлять, сформировать свое отношение к «услышанному». Оно заставляет чувствовать и переживать. Таким образом, искусство или превращает «слушающего» в единомышленника автора, или предлагает выбрать своё решение поставленных проблем.

Произведения искусства могут доставлять человеку радость, восполнять неудовлетворённость реальной жизнью, способствовать получению нового знания об окружающем мире, развивать мышление, побуждать к определённым поступкам, учить человечности, приобщать к новому, доставлять человеку эстетическое наслаждение, определять направления его развития и др.

Языком искусства владели уже первобытные люди. Они «разговаривали» на нем, вырезая из кости и дерева простейшие статуэтки, демонстрирующие человеческие тела, покрывая стены пещер наскальными изображениями, посвященными актуальным событиям, проблемам и явлениям жизни.

В дальнейшем этот язык только развивался. Разные виды искусства (живопись, скульптура, литература, музыка, кино, фотография и др.) стали осваивать «свои диалекты этого языка».

Художник — цвета, музыкант — звуки, танцор — движения. Однако музыкальное произведение, танец, картина, созданные представителем одной национальности, не требуют перевода на другой язык. Язык искусства может быть межнациональным.

При этом темы, связанные с общечеловеческими ценностями (в том числе с жизнью и здоровьем человека), с вредными привычками людей были и остаются актуальными, а многие виды искусства так или иначе затрагивают их.

Искусство играет важную роль в формировании культуры человека. Используя свой, особый язык, оно разговаривает с людьми разных национальностей об актуальных проблемах и передает то, что на других языках передать невозможно. Искусство заставляет чувствовать.

2. Что говорит словесность о вреде алкогольных напитков, курения и наркотических веществ?

Словесность уже своим названием указывает, что воздействует на нас словом, человеческой речью.

Интересен этот вид искусства тем, что он-то как раз требует перевода. А еще, как бы подробно автор ни старался представить нам художественный образ, в сознании каждого читателя, он будет своим. Например, словесный портрет требует ассоциаций, связанных с памятью, личным опытом и системой ценностей конкретного человека.

Литература включает в себя народное творчество и авторские произведения.

Литература в широком смысле слова — совокупность любых письменных текстов. Существуют различные жанры словесности: былины, баллады, песни, сказки, предания, легенды, пословицы, поговорки, скороговорки, мифы, повести, рассказы, романы др.

При этом в произведениях (как народных, так и авторских) разных стилей, жанров, созданных в разные исторические эпохи, мы находим отрицательное отношение к чрезмерному употреблению алкогольных напитков, пристрастию к наркотическим веществам и курению.



Сила вина несказанна: она и умнейшего громко петь и безмерно смеяться и даже плясать заставляет; часто внушает слово такое, которое лучше было беречь про себя.

Гомер, древнегреческий поэт



Кратко, но точно о проблеме курения и пьянства говорят пословицы и частушки:

Достойный человек избегает трех вещей: пьянства, распутства и азартных игр (китайская пословица).

Вино пить да табак курить — здоровье губить (русская пословица).

Кто чарку допивает, тот век не доживает (русская пословица).

Вино усыпляет совесть (узбекская пословица).

Пьяным натворишь — трезвым ответишь (финская пословица).

Кто вино пьет, у того родители плачут (армянская пословица).

Пьянством горе не кончается, а лишь обновляется (удмуртская пословица).

Кто курит, у того горит нутро и деньги (турецкая пословица).

Каждая выкуренная папироса — это вбитый железный гвоздь в крышку своего гроба (английская пословица).



О каких последствиях употребления алкоголя и курения говорят эти изречения? Какие вы знаете частушки о вреде курения и алкоголя?

Тема горя от пьянства поднимается в былинах, сказаниях, мифах, сказках, причем как авторских, так и народных.

Одолила тут его тягость тяжёлая.
Забрала его хмелинушка великая.
Заходил ён тут на печьку на муравленку.
Он как заспал, захрапел тут доброй молодец...

Печерская былина «Илья Муромец и Угарище»

Например, в сочинениях «Слове о хмеле» (XV в.), «Повести о хмеле» и «Повести о Горе-Злочастии» (XVII в.) и других, в народных сказках (например, в австрийской сказке «Пьяный и царь», китайской «Пьяный воробей», русской «Горький пьяница»).

Мефистофель охотно нюхал зеленые листья табака и говорил:

— Вот полезная травка, это вам не лопухи какие-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто раз подымит трубкой, тот уж от курева не отстанет. Больше не будут про нас, демонов, говорить, что мы одни выдыхаем дым через ноздри. Не угодно ли, я набью для вас трубку, доктор?

— Забава для дураков, — ответил Фауст.

Легенда о Докторе Фаусте

Разговор может вестись в стихотворной форме.

В XVII веке русский поэт Симеон Полоцкий в стихотворении «Пиянство» создал непривлекательный образ «винопийцы». А в XIX веке Николай Некрасов в своей поэме «Кому на Руси жить хорошо?» ярко описывает поведение пьяных людей, которые теряют человеческий облик и становятся похожими на зверей. Некрасов, сравнивает пьяных со свиньями: «избитые, ползущие, лежащие пластом».



Есть ли обращение к проблеме пьянства, наркомании, курения у современных поэтов? Приведите примеры.

Авторы высмеивают вредные привычки, представляют их в сатирической форме.

Сатирический взгляд автора находим в рассказах Михаила Зощенко, например: «Пьющий человек», «Сильное средство», «Трезвые мысли» и др.



Мораль сей басни такова,

И ясно это нам без всяких слов.

Сейчас наш Зайчик — маленький глупец,

А будет дальше пить,

То станет он большим ослом.

Сергей Михалков. Заяц во хмелю

А могут вести и очень серьезный разговор. С некоторыми произведениями, затрагивающими проблемы вредных привычек, вы знакомились на уроках литературы. Помните?

Главным героем повести Александра Пушкина «Станционный смотритель» является Самсон Вырин, который за три–четыре года из бодрого мужчины превратился в «хилого старика» (угрюмого, мрачного, неприветливого, безотрадного), а причина тому — алкоголь. Самсон спился из-за своего горя.

Николай Лесков в «Сказе о тульском косом левше и о стальной блохе» повествует, как левша, возвращаясь из Англии домой на корабле, со скуки затевает спор о том, кто кого перепьет. У спорщиков развивается белая горячка и левша умирает в больнице.

В рассказе «Муму» Иван Тургенев раскрыл образ пьющего человека, который погубил не только свою судьбу, но и принес несчастье бедной безропотной Татьяне.

Практически в каждом произведении Федор Достоевский описывал «безысходный алкоголизм». Вы читали произведения Достоевского? Какие? Знаете ли вы о том, что первоначальное название романа «Преступление и наказание» – «Пьяненькие». Писатель намеревался сделать одним из центральных персонажей Мармеладова, который пьет на деньги, предназначенные семье. В каких ещё произведениях поднималась проблема пьянства? К каким последствиям для героев она привела?

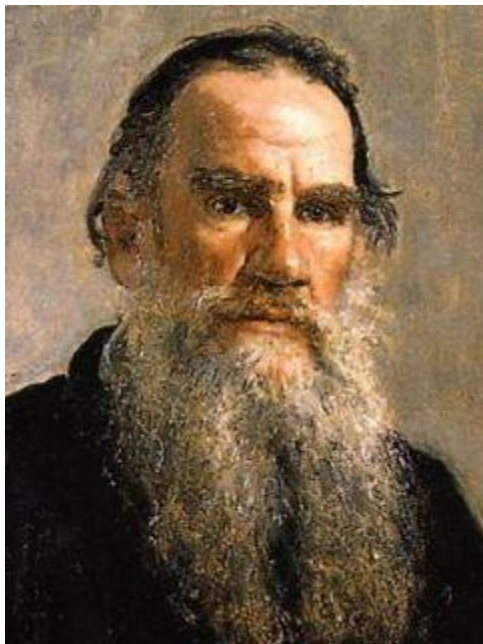
В некоторых произведениях авторы передают ощущения людей, которые решили попробовать табак, алкоголь. Вы помните такие произведения? На уроках литературы вы изучали, например, «Приключения Тома Сойера» Марка Твена, где описывают ощущения человека, впервые испробовавшего табак.



Понравились герою эти ощущения?

Как изменилось самочувствие курильщика в этом произведении?

Еще одно запоминающееся произведение – это «Юность» Льва Толстого. В нем не только описаны ощущения молодого человека, впервые выкулившего трубку, но и затронут вопрос, почему молодой человек захотел стать обладателем вредной привычки.



...Я вспомнил, что Володя при вступлении в университет купил себе литографии лошадей Виктора Адама, табаку и трубки, и мне показалось необходимым сделать то же самое...

Лев Толстой.
Юность

Почему юноше казалось, что он должен сделать то же самое, что и Володя?

Конечно, многие герои литературных произведений находят оправдания своих поступков, в том числе и обосновывают свое пристрастие к курению, алкоголю.



– Что это ты делаешь? – спросил Маленький принц. – Пью, – мрачно ответил пьяница.

– Зачем?

– Чтобы забыть.

– О чем забыть? – спросил Маленький принц. Ему стало жаль пьяницу.

– Хочу забыть, что мне совестно, – признался пьяница и повесил голову.

– Отчего же тебе совестно? – спросил Маленький принц. Ему очень хотелось помочь бедняге.

– Совестно пить! – объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

Антуан де Сент-Экзюпери.
Маленький принц

Но некоторые все же ищут методы борьбы с вредными привычками.

В рассказе Антона Чехова «Дом» говорится о том, как однажды совсем еще маленький мальчик попробовал курить табак, а его отец сумел объяснить ему всю вредность такого времяпрепровождения. Причем он сделал это при помощи сказки.



Как вы думаете, насколько такой метод будет действенным в наше время? Почему? А какой способ предложили бы вы?



«Целовать курящую женщину все равно, что целовать пепельницу».

«Водка белая, но краснит нос и чернит репутацию».

«Водку же пить не следует. Она возбуждает мозг, который от дороги делается вялым и тупым, отчего глупеешь и слабеешь».

Антон Павлович Чехов,
русский писатель, врач

Согласны ли вы с высказыванием
А.П. Чехова? Почему?

Василий Шукшин, Александр Вампилов, Валентин Распутин, Василий Белов и др. авторы изображают внешний и внутренний мир, поведение зависимых людей, их ненормальный, нездоровый образ жизни. Рассказывается о последствиях пьянства, ведущих к деградации личности, потере семьи, детей, материального благополучия, уважения окружающих и здоровья.

Вадим Шефнер в повести «Девушка у обрыва» описывал общество будущего, где никто не курит и не употребляет алкоголь, кроме одного человека. Писатель придумал два термина, определяющих людей из прошлого с вредными привычками: «чеккуртаб» (человек, курящий табак) и «чепьювин» (человек, пьющий вино и другие алкогольные напитки).

Чингиз Айтматов в романе «Плаха» затронул тему наркомании.



Знаете ли вы современные литературные произведения, где поднимается проблема злоупотребления алкоголем, курения, употребления наркотиков?

В разные исторические эпохи в произведениях народного творчества и авторских, в стихах, поэмах, баснях, сказках, рассказах, романах, пьесах мы можем увидеть порицание, высмеивание злоупотребления алкоголя и табака, предупреждение о бедах, которые они несут за собой.

3. Могут ли живопись и кино помогать людям бороться с вредными привычками?

Когда мы начинали разговор об искусстве, приводили пример наскальной живописи, которую освоил первобытный человек – настолько этот вид искусства древний.

Образ, созданный художником на картине, фиксирует то, что увидел, почувствовал автор. Это его восприятие мира. Пожалуй, именно живопись фиксирует самые тонкие черты натуры, вечные идеи, впечатления, мельчайшие оттенки настроений. И именно в этом сила живописи, с которой она воздействует на поведение человека, помогает бороться с его вредными привычками.

Свое отношение к поведению людей художники отображали на разных поверхностях (камень, штукатурка, керамика, холст, бумага и др.) с помощью карандаша, красок (масло, акрил, темпера, акварель, гуашь и др.)

На античных фресках, рисунках на амфорах, рельефах на саркофагах, напольных мозаиках можно увидеть изображения алкогольных напитков в различных емкостях, бога виноделия¹², людей, употребляющих напитки. Но уже тогда художники демонстрировали и сцены последствий этих веселий (рис. 8).



Рисунок 8 – Килик¹³.

Помощь перебравшему участнику пира.

Около 500–470 гг. до н. э.

Как вы думаете, почему перебравшему участнику пира нужна помощь?

Особую роль может играть жанр живописи. Например, в натюрмортах¹⁴ XVII века изображался алкоголь, но иногда в очень мрачных тонах (рис. 9).

¹² В древнегреческой мифологии бог вина и виноделия — Дионис. В Риме Диониса почитали под именами Бахус или Вакх. Отсюда происходят слова «вакханалия» и «вакханки».

¹³ **Килик** — сосуд в виде плоской чаши на ножке с двумя горизонтальными ручками.

¹⁴ Если переводить слово «натюрморт» с разных языков, оно будет означать «неподвижная жизнь» или «мёртвая природа».



Рисунок 9 – Ян Давидс де Хем. Ванитас.

Натюрморт с черепом, книгой и розами.

Около 1630 г.

Какие чувства вызывает у вас это произведение?

Одно из самых выразительных средств живописи – цвет, воздействующий на общее восприятие зрителем картины, позволяющий обращать внимание на важные детали, усиливающий эмоциональную составляющую произведения (рис. 10). Поэтому, пытаясь донести до зрителя свое отношение к вредным привычкам, художники использовали темные оттенки цвета.



Рисунок 10 – Виктор Олива.

Пьющий абсент.

1901 г.



Что хотел этой картиной сказать художник?

Как автор относится к своим героям?

Ища путь к сердцам людей, художники ответственно подходили к сюжетам. Нередко, ведя разговор о пьянстве, алкоголизме, они выбирали исторические темы, иллюстрировали литературные произведения (рис. 11).



Рисунок 11 – Фернан Сабатте.

Спартанец, показывающий пьяного илота своим сыновьям.

1900 г.

Зачем спартанец показывает сыновьям пьяного? Какие чувства вызывает у вас илот?

Но и обращение к реальным ситуациям, которые мы можем не замечать в суете событий, оказывает серьёзное эмоциональное воздействие на зрителя: например, изображение того, как выглядит пьющий или курящий человек (рис. 12).

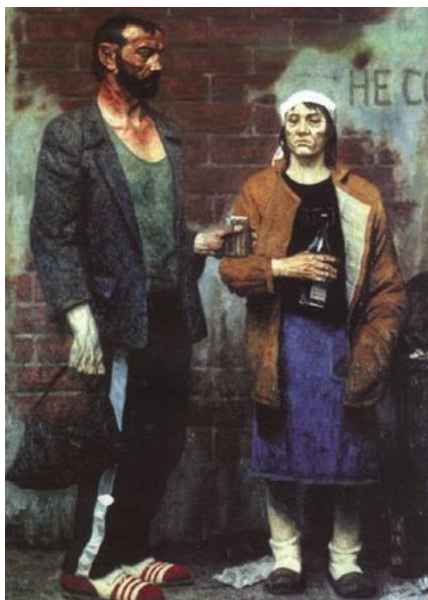
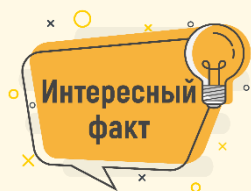


Рисунок 12 – Гелий Коржев.

Адам Алексеевич и Ева Петровна.

1997–1998 гг.

Что можно сказать про внешний вид этих Адама и Евы? Чем его можно объяснить? Насколько привлекательны эти люди? Какие чувства они вызывают у вас?



Запоминающиеся сюжеты, связанные с вредными привычками людей, представлены на полотнах: Алексея Корзухина «Пьяный отец семейства» (1861 г.), Ивана Горохова «Запил» (конец XIX – начало XX вв.), Владимира Маковского «Не пущу!» (1892 г.) и «Тихонько от жены» (1872 г.), Василия Максимова «По примеру старших» (1864 г.), Ивана Богданова «Новичок» (1893 г.), Фирса Журавлева «Купеческие поминки» (1876 г.) и др.

Усилить эффект воздействия может гротескная форма, т. е. преувеличение (рис. 13, 14).



Рисунок 13 – Василий Шульженко.

Полёт, или Геркулес сегодняшнего дня.

1994 г.

Какие чувства вызывает у вас этот герой? По каким деталям картины можно понять, что употребление алкоголя уже отразилось на его здоровье? Как вы думаете, почему художник именно так назвал свою картину?



Рисунок 14 – Владимир Пятницкий.

Пивная.

1966 г.

Как вы думаете, почему именно так изображены герои картины? Какими приемами воспользовался художник?

«Ожившей живописью» режиссер и крупнейший теоретик кино Луи Деллюк называл кинематограф, популярность которого сильно возросла в середине XX века, и в настоящее время его влияние на человека не сравнится с влиянием других видов искусства.

Кино формирует мировоззрение человека. С помощью кино мы можем изучить культуру населения других стран, обычаи, привычки людей, увидеть, как жили наши предки. Оно помогает духовному развитию как отдельного человека, так и общества в целом. А иногда формирует общественное мнение.

Фильмы могут выступать хорошим стимулом отказаться от вредных привычек. Демонстрируя сцены употребления алкоголя, табака, наркотиков, кино может высмеивать человеческие пороки, вредные привычки или показывать, чем они нам грозят.



Вы смотрели фильмы о вреде курения, наркотиков, алкоголя? Какие?

Среди этих фильмов встречаются и мультипликационные. Например, мультфильмы «Иван Царевич и табакерка», «Сестрички-привычки» («Экран», 1989 г.).



Какие еще мультфильмы по данной тематике вы смотрели?

А помните мультфильм про Карлсона? А слова его героя: «Ваше курение может пагубно отразиться на моем здоровье!» (Мультипликационный фильм «Карлсон, который живет на крыше»)?

Живопись и кино можно использовать в борьбе с вредными привычками людей, так как сила их воздействия на эмоциональную сферу жизни человека очень велика.

Вопросы

1. Что такое искусство? Почему искусство говорит о вредных привычках людей?

2. Назовите 5 пословиц, поговорок о влиянии вредных привычек на человека. Есть ли среди них те, в которых отношение к вредным привычкам положительное? Вам лично близко положительное или отрицательное отношение к вредным привычкам в пословицах и поговорках? Могут ли пословицы, поговорки, частушки быть мерой воздействия на людей с вредными привычками? Аргументируйте свою точку зрения.

3. В каких сказках и как высмеивается поведение людей, имеющих вредные привычки?

4. Почему писатели негативно высказывались и продолжают высказываться о курении, алкоголе, наркотиках? В каких произведениях? А есть ли произведения писателей, где вредные привычки помогают героям?

5. В каких литературных произведениях авторы описывают внешний вид курящих и употребляющих алкоголь людей? Как они относятся к этим людям?

6. В каких литературных произведениях авторы показывают последствия употребления алкоголя? Зачем они уделяют внимание этому?

7. Назовите картины художников, где высмеиваются вредные привычки. А есть ли картины, авторы которых показывают красоту вредных привычек?

8. Назовите картины художников, где авторы показывают последствия употребления алкоголя.

9. Назовите фильмы, в которых показаны последствия употребления алкоголя. В каких фильмах высмеиваются вредные привычки людей?

10. **Работа в паре.** Насколько может быть велика сила искусства в борьбе с вредными привычками людей? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.

Искусство может высмеивать вредные привычки, а может показывать глубину проблем в жизни и здоровье людей, вызываемых алкогольными и наркотическими продуктами, курением.

Практикум

Индивидуальное задание

1. Составьте список литературных произведений, фильмов, в том числе мультимедийных, (не менее 10) о вреде алкоголя, табака, наркотиков, которые подходят для вашего возраста. Выделите из него 1 литературное произведение и 1 фильм. Напишите о каждом из них 3–5 предложений, в которых обоснуйте, почему именно это произведение (фильм) надо обязательно посмотреть.

2. Найдите в произведениях «Юность» Льва Толстого, «Приключения Тома Сойера» Марка Твена фрагменты, где авторы описывают ощущения человека, впервые испробовавшего табак. Что чувствовали курильщики? Какие литературные приемы используют авторы, чтобы передать читателю эти ощущения?

Работа в группах

Нарисуйте комикс или мангу¹⁵ о том, как здоровью вредят курение, алкоголь, наркотики. В ходе работы распределите роли, например: один пишет сценарий, второй занимается разработкой персонажей, третий просто рисует. Представьте комикс классу.

Диспут

Ученый-гигиенист профессор Эрисман писал: «Сказка об укрепляющих питательных свойствах спиртных напитков была причиной неисчислимого количества роковых ошибок и несчастий множества людей». Выделите проблему и сформулируйте вопрос для диспута. Алкоголь был источник вдохновения для некоторых, в том числе талантливых людей. Но какова судьба этих людей?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

¹⁵ **Манга** — это комиксы, нарисованные в японском стиле. В изобразительной части акцент делается на линиях рисунка, а не на его форме. Рисунок практически всегда чёрно-белый, хотя отдельные иллюстрации могут быть цветными. Главная особенность — большие глаза.

6. ОТНОШЕНИЕ РЕЛИГИИ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ



Для религии нет ничего губительнее безразличия.
Эдмунд Берк,
англо-ирландский политический деятель, писатель



1. Какую роль играет религия в жизни человека?
2. Как относятся к вредным привычкам мировые религии?
3. Какую роль играют в России религиозные организации в борьбе с вредными привычками людей?

1. Какую роль играет религия в жизни человека?

Согласно статистическим подсчетам, подавляющая часть населения земного шара (84 %) – верующие люди. Что мы знаем о религии? Она сосредоточена на внутреннем, духовном мире человека. В то же время религия и сама представляет своеобразный духовный мир со своими законами, правилами и ценностями. Религиозные правила – это нравственный опыт многих поколений людей.

Религия духовно сопровождает человека, подсказывает, как вести себя, что ценить, как относиться к людям и их поступкам, во что верить и т. д. В этом она схожа с моралью. Религия может связывать людей разной этнической принадлежности, профессии, характера и образа мыслей. Она регулирует поведение людей в обществе, воспитывает, облегчает тяжелое душевное состояние человека.

Многие великие ученые (Альберт Эйнштейн, Игорь Курчатов, Иван Павлов, Владимир Вернадский и другие) не скрывали, что они являются верующими людьми.



Вы слышали про этих людей? Какие открытия они сделали и в каких науках?

Религия выполняет целый ряд важнейших функций в обществе, в том числе:

- регулирует поведение людей (верующие должны соблюдать определенные правила, выполнять установленные действия);

- воспитывает (развивает положительные качества личности, например: доброту, милосердие, умеренность)
- утешает и облегчает тяжелое душевное состояние человека (например, в случае болезни, смерти близких, различных жизненных трудностей).

Религии, получившие распространение по всему миру, среди народов разных стран, – это **мировые религии** (рис. 15, 16).



Рисунок 15 – Религии

Какие религии относятся к мировым?

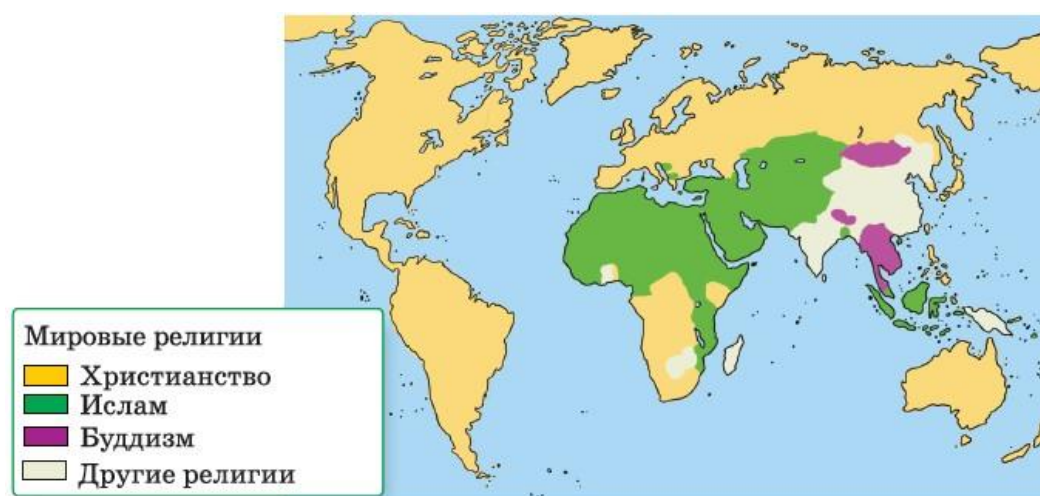


Рисунок 16 – Мировые религии

Опишите ареалы распространения мировых религий.

Однако и в пределах одной религии могут выделяться объединения – **конфессии** (лат. confessio – исповедание) (рис. 17).

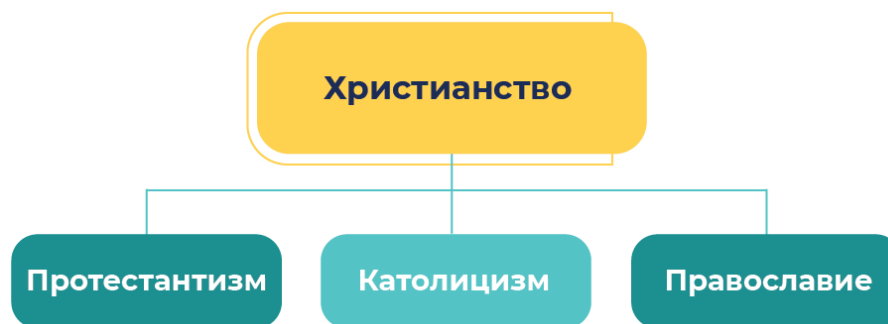


Рисунок 17 – Основные христианские конфессии

Вспомните, чем отличаются взгляды представителей разных конфессий.

Самая молодая из мировых религий — ислам. Священным Писанием для христиан является Библия, состоящая из Ветхого и Нового Заветов, для мусульман — Коран.

❓ Что еще вы можете рассказать о мировых религиях?

Религия является одной из форм духовной культуры. Она регулирует поведение людей в обществе, воспитывает, облегчает тяжелое душевное состояние человека.

2. Как относятся к вредным привычкам мировые религии?

Можно с уверенностью констатировать, что ни одна из мировых религий не поощряет наличие у человека вредных привычек и зависимостей.

Архимандрит Маркелл (Павук) сказал: «Вредная привычка — это укоренившееся действие, причиняющее человеку и окружающим определенный вред. Существует множество вредных привычек, таких как курение, матерщина, обман, ложь, лень, самолюбование, нецеломудренные действия, пристрастие к интернету и другое».

❓ Как вы думаете, почему Архимандрит Маркелл назвал пристрастие к Интернету вредной привычкой? Согласны ли вы с этой точкой зрения?

С точки зрения христианства, ислама, все наши грехи делятся на три вида: грехи против Бога, против ближних и против самих себя. Так вот курение, наркотики, алкоголь — это, безусловно, грех против себя, сознательное сокращение своей жизни, то есть разрушение бесценного дара Божия, данного нам для спасения нашей души. Но в каком-то смысле это грех и против ближних, и против Бога.

В священных книгах, в трудах великих представителей той или иной религии можно найти порицание вредных привычек. Да и пример жизни многих выдающихся людей может стать тому подтверждением.

Ислам активно и громогласно провозглашает запрет (харам) на то, что причиняет вред здоровью, а значит на употребление алкоголя, табака и других «дурманных» веществ (наркотиков).

В Коране говорится:

«О, те, которые уверовали! Воистину, опьяняющие напитки, азартные игры, идолы и гадальные стрелы являются скверной из деяний сатаны. Сторонитесь же её — быть может, вы преуспеете».

«Не приближайтесь к молитве, когда вы пьяны, пока не будете понимать, что вы говорите...».

Христианство также негативно относится к формированию у человека зависимостей от спиртосодержащих, наркотических и табачных изделий.

Апостол Павел пишет: «Не обманывайтесь: (...) ни пьяницы, ни злоречивые (...) Царства Божия не наследуют. (Новый завет, Первое послание Апостола Павла к коринфянам, главы 6, 10).

В Библии употребление алкоголя часто увязывают со словом «горе». Еще в Ветхом Завете сказано: «Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно; впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид (Ветхий Завет, Притчи Соломоновы, главы 23, 31–32).

Многие святые показывали пример абсолютно трезвой жизни, отказа от курения.

По словам Святителя Тихона Задонского, пьянство и алкоголизм «...порождают ссоры, драки с последующими кровопролитиями и убийствами, сквернословие, кощунство, хулу, досады и обиды ближним. Оно приучает лгать, льстить, грабить и похищать, чтобы было чем удовлетворить страсть. Оно разжигает гнев и ярость. Оно приводит к тому, что люди валяются в грязи, как свиньи в болоте, — словом, делает человека скотом, словесного — бессловесным, так что не только внутреннее состояние, но и внешний человеческий вид часто изменяет. Поэтому святой Златоуст говорит: «Диавол ничего так не любит, как роскошь и пьянство, поскольку никто так не исполняет его злой воли, как пьяницы».

Буддизм поддерживает ислам и христианство в отрицательном отношении к пагубным привычкам человека. Будда учил людей избегать всех видов опьяняющих средств в случае, если они (люди) хотят освободиться от страдания и духовно развиваться, поэтому один из пяти главных запретов в буддизме — пьянство.

В буддистских принципах «Восьми дорог» четвертая дорога основывалась на правильном поведении, которое включало пять запретов, среди них убийство и пьянство. Состояние постоянной осознанности — обязанность того, кто идет по пути духовного совершенствования, а алкоголь, равно как и наркотики, затуманивает разум.

Например, в одной из буддийских книг написано: «Послушайте и вы, мои ученики-монахи. Если (кто из вас) выпьет водки хотя бы даже с росинку, удерживающуюся на кончике травинки, то он не будет более моим учеником. Те из монахов, кто будет пить водку, впадут в безумие и станут невоздержанны в делах тела, речи и мысли.

Будут болтать пустые, непристойные и грубые слова. В душе своей возлелеют все пороки, в том числе похоть, гнев, невежество, гордыню, скупость и зависть».

Состояние постоянной осознанности — обязанность того, кто идет по пути духовного совершенствования, а алкоголь, равно как и наркотики, затуманивает разум. Таким образом, вредные привычки в буддизме также осуждаются.

Но не только мировые, но и национальные религии не поддерживают тягу человека к никотину, алкоголю и наркотикам.

Например, **индуизм** запрещает употреблять спиртные напитки. В отдельных штатах Индии в ресторане спиртные напитки не продают, а по пятницам в стране действует сухой закон.

Мировое сообщество насчитывает около 400 религий, в которых любые вещества, вызывающие зависимость (в том числе и напитки со слабым содержанием спирта), находятся под строгим запретом.

Ни в одной религии мира не поощряются зависимости от таких веществ, как табак, алкоголь, наркотики, а в некоторых религиях употребление этих веществ строго запрещено.

3. Роль религиозных организаций в борьбе с вредными привычками

Для вас, скорее всего, не секрет, что в настоящее время религия играет значительную роль во всех сферах жизни человека. Она влияет на культуру, медицину, образование и др. Религиозные деятели активно участвуют в политической и общественной жизни многих государств. Россия не исключение.



Мнение социологов. В России сегодня не существует официальной статистики членства в религиозных организациях: закон запрещает требовать от граждан заявлений об их религиозной принадлежности. О религиозности россиян и об их конфессиональной самоидентификации можно судить лишь по социологическим опросам населения.

По данным опроса фонда «Общественное мнение», проведенного в 2019 году, в котором участвовали 1500 жителей 104 городских и сельских населённых пунктов в 53 субъектах РФ верующие составляют 79% всего населения.

Согласно опросам, проведенным в 2020 году Левада-центром, среди более чем 1600 человек от 18 лет и старше в 137 населенных пунктах 50 субъектах РФ доля верующих составляет 82%.

Религия может объединить людей для решения социально значимых проблем. Одна из них — развитие у людей вредных привычек, ведущих к возникновению зависимостей и преждевременному уходу из жизни.

Мы уже говорили, что религия — это мощный фактор мотивации поведения человека, она может помочь человеку решить его духовные проблемы (потеря смысла жизни, размывание нравственных ориентиров и пр.), которые часто становятся причиной возникновения у человека тяги к табаку, алкоголю и наркотикам и др.

Религиозные организации в нашей стране ведут активную работу с людьми, страдающими табачной, алкогольной и наркозависимостью.

Несмотря на то, что употребление алкоголя запрещено исламом, на практике это не означает, что мусульмане не подвержены этой вредной привычке. Поэтому социальная работа мусульманского духовенства включает вопросы противодействия алкоголизму и наркомании, а также их профилактики. В своей работе они стараются не только донести необходимость избавления от пагубной зависимости, но и помочь вспомнить основы ислама, чтобы человек нашёл в себе духовные силы противостоять соблазну.

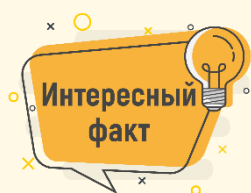
Серьезную работу по борьбе с алкоголизмом, наркоманией проводит Русская Православная церковь. Причем корни этой работы имеют давнюю историю.

В августе 1912 г. в Москве прошел Всероссийский съезд практических деятелей по борьбе с алкоголизмом. Ходатайствовал о его созыве перед Святейшим Синодом будущий священномученик Владимир (Богоявленский), на тот момент митрополит Московский и Коломенский, почетный председатель Московского епархиального общества борьбы с народным пьянством. Он содействовал трезвенному движению и созданию православных обществ трезвости, покровителем которых считался Иоанн Предтеча.

Эти общества, приходские и епархиальные, вели большую и успешную работу как просветительского, так и реабилитационного характера, рассматривая всю свою деятельность в конечном итоге как дело духовно-нравственного просвещения. К 1914 г., только по официальным данным, их было создано несколько сотен (а к 1917 г. их насчитывалось примерно 1767) и они объединили около полумиллиона человек.

Священник Философ Орнатский был руководителем общества религиозно-нравственного просвещения, и на основе этого общества возникло Александро-Невское общество трезвости, в котором состоял святой праведный Иоанн Кронштадтский.

Одно из обществ трезвости, организованных еще в царской России, действует сейчас в Санкт-Петербурге при Феодоровском соборе. Общества входят в братства. Так, в настоящее время Иоанно-Предтеченское братство объединяет более 500 субъектов трезвенного просвещения: приходские общества, согласия трезвости, группы трезвости при храмах. Огромную работу в направлении создания обществ трезвости ведет протоиерей Игорь Бачинин.



В 1914 г. Синод Православной Церкви учредил Всероссийский праздник трезвости 11 сентября — в день Усекновения главы Иоанна Предтечи (с 2014 г. Синод возродил эту традицию).

В мае 2009 года в Москве прошел XIII Всемирный Русский Народный Собор. По его итогам Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл обратился к Президенту Российской Федерации, Председателю Правительства, Федеральному Собранию с просьбой рассмотреть вопрос о принятии мер, которые смогли бы защитить общество от алкогольной угрозы и содействовать принятию мер по защите здоровья и благополучия человека, общества и государства.

Народный собор предложил ряд конкретных мер:

- запретить продажу любых алкогольных напитков в ларьках и киосках;
- ужесточить меры административной ответственности (штрафы, лишение лицензий) за продажу алкоголя несовершеннолетним;
- законодательно запретить производство и продажу слабоалкогольных коктейлей, включающих одновременно алкоголь и кофеиносодержащие добавки, как наносящих значительный вред, в первую очередь, здоровью подрастающего поколения;
- вернуть действовавшее ранее в нашей стране положение, разрешающее торговлю крепкими алкогольными напитками только с 11:00 до 19:00;
- провести информационную кампанию на основе разработок проекта «Общее дело» в сотрудничестве со СМИ, общественными организациями и др.

В 2018–2019 гг. Русская Православная церковь стала организатором одной из самых масштабных антиалкогольных кампаний. Благодаря проекту «Общее дело», инициатором которого выступил митрополит Тихон (Шевкунов), по телевидению впервые за многие годы был показан альтернативный взгляд на алкоголь (рис. 18).



Рисунок 18 – Тихон, митрополит Псковский и Порховский (Шевкунов Георгий Александрович)

В чем суть проекта «Общее дело»?

На Первом канале, а затем и на уличных рекламных поверхностях по всей России были размещены материалы, которые со всей откровенностью показывали

катастрофическое влияние алкоголя на организм человека. К акции присоединились активисты из десятков регионов России. Эти люди стараются через просвещение сформировать отрицательное отношение россиян к алкоголю, табаку и наркотическим веществам. Также был создан церковно-общественный совет по защите от алкогольной угрозы.

Однако, если мы хотим победить табакокурение, алкоголизм и наркоманию, усилий отдельных религиозных общин будет недостаточно. Только при объединении усилий государственной власти, медработников, психологов, педагогов, религиозных организаций и других борьба с пагубными привычками будет продуктивной. Осознавая это, представители различных религиозных, научных, творческих организаций в последнее время все чаще собирают круглые столы, форумы и др., на которых делятся своим опытом реального воздействия на больных людей, опытом работы с теми, кто только пытается формировать у себя пагубную привычку, с теми, кто стоит на пути выбора жизненных ценностей.



Наркомания и алкоголизм — это наши общие боль и беда, мы все живем на одной земле.

Игумен Сергей (Рыбко)



Помощь человеку, страдающему от какой-либо зависимости, — это серьезная работа, которая должна совмещать медицинскую помощь, социальную реабилитацию и обязательно духовную поддержку. В настоящее время при религиозных организациях открываются реабилитационные центры, где совместно работают священнослужители и врачи-специалисты. Помощь оказывается сразу по нескольким направлениям.

Главная цель объединения усилий всех религий — избавить человека от зависимостей, сделать его свободным от вредных привычек.

В настоящее время роль религиозных организаций в борьбе с вредными привычками людей возрастает. Представители религиозных организаций мира призывают объединить усилия общества, государства и духовенства для искоренения вредных привычек.

Вопросы

1. Почему мы говорим, что религия — часть общечеловеческой культуры?
2. Какое значение имеет религия в жизни общества?
3. Как религия влияет на духовную культуру отдельного человека?
4. **Работа в паре.** Почему представители разных религий объединяют свои усилия по борьбе с вредными привычками людей? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.
5. Приведите пример отношения национальных религий к курению, алкоголизму и наркомании.

6. Почему первые верования людей не имели столь отрицательного отношения к курению, употреблению наркотических и алкогольных напитков, как сейчас? Как исторически шло формирование культуры поведения религиозного человека?

7. Что говорит христианство о вредных привычках?

8. Как буддизм относится к употреблению людьми спиртных напитков?

9. Расскажите об отношении ислама к алкоголю, курению и наркотикам.

10. Какую работу проводят представители разных религиозных организаций в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией? Каковы результаты этой работы?

Религия оказывает значительное влияние на культуру человека, его поведение. Важную роль играют религиозные организации в решении социально значимых проблем. Уже заметны результаты деятельности религиозных организаций в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией.

Практикум

Творческое задание

Напишите мини-сочинение, ответив на вопрос «Что является вредной привычкой с точки зрения любой религии?»

Поиск информации

Найдите в священных книгах подтверждение отрицательного отношения к вредным привычкам. Подготовьте об этом сообщение.

Диспут

В чем заключаются духовные причины вредных привычек и как от этих причин поможет избавиться религия?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?



ГЛАВА 2

ЦЕНА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

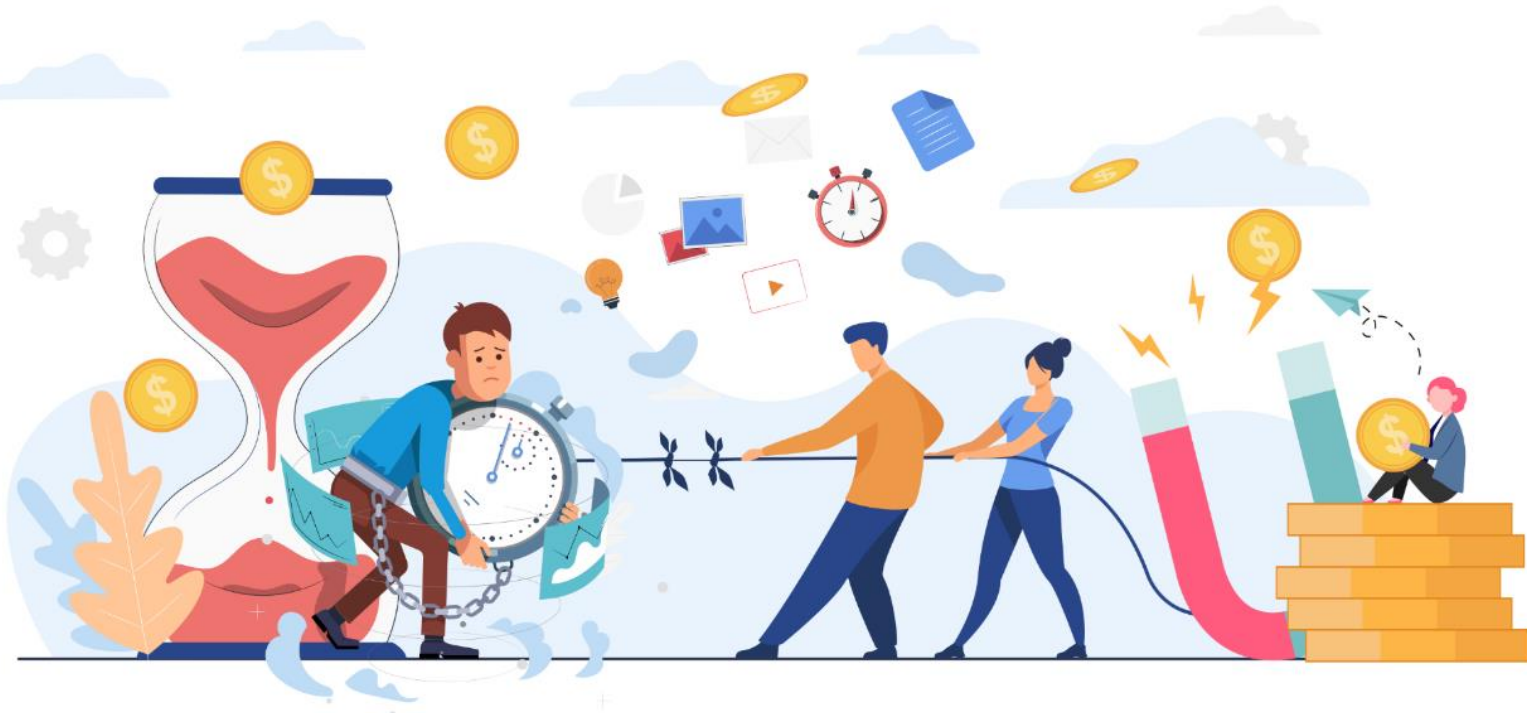
В одном восточном городе жил мудрец. Однажды шел он по базару и увидел толпу возле торговца табаком. Мудрец подошел к людям и сказал:

— У табака есть, по крайней мере, три полезных свойства: курящего никогда собака не укусит, вор ночью к нему не заберется и никогда он не будет старым.

Торговец, обрадованный похвалой своему товару, попросил его объяснить почему. Мудрец сказал:

— У курильщика рано начинают болеть ноги, он хромает, ходит с палочкой. А какая же собака укусит человека с палкой? У него появляется кашель по ночам. А какой же вор заберется в дом, где не спят? И они обычно рано умирают, не дожив до старости.

Люди, послушав мудреца, стали в задумчивости расходиться.



7. РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ



Государство растит людей, прекрасное — хороших,
противоположное — дурных.

Сократ, древнегреческий философ



1. Что делает государство для защиты и укрепления здоровья населения?
2. Какие методы борьбы государства с вредными привычками и зависимостями у населения популярны в настоящее время?
3. Какие меры приняты в России?

1. Что делает государство для защиты и укрепления здоровья населения?

В предыдущей главе, когда мы рассуждали, что такое общечеловеческие ценности, то немного затронули тему прав человека. Мы говорили тогда про право на жизнь, на охрану здоровья.



Вспомните, что такое общечеловеческие ценности и как они связаны с правами человека? Что такое здоровье?

Тогда мы остановились только на гарантии права на охрану здоровья человека, обозначенной в международных документах. Однако право на здоровье признается и на уровне отдельных государств. Прежде всего, потому что большинство государств **ратифицировали**¹⁶ хотя бы один международный договор о правах человека (где признается право на здоровье), взяли на себя обязательство защищать право на здоровье посредством внутреннего законодательства и политики.

В Уставе (Конституции) ВОЗ сказано, что «правительства несут ответственность за здоровье своих народов, и эта ответственность требует принятия соответствующих мероприятий социального характера в области здравоохранения».

¹⁶ Ратифицировать — утвердить, принять.

Что же в себя включает право на здоровье? В **Европейской социальной хартии**¹⁷ закреплено право каждого на доступ к различным службам, структурам, а также на соответствующие условия жизни, которые необходимы, чтобы оставаться здоровым как можно более долго.

Условия, которые обеспечивают развитие человека, реализуют такие его права, как:

- равный и своевременный доступ к основным медицинским услугам;
- доступ к основным лекарственным средствам;
- право на профилактику, лечение и борьбу с заболеваниями;
- обеспечение доступа к информации, связанной со здоровьем;
- обеспечение безопасной экологической обстановки;
- доступ к безопасной питьевой воде;
- снабжение безопасными пищевыми продуктами;
- обеспечение здоровых условий труда и др.

Во исполнение этих обязательств государствами принимаются соответствующие законы и осуществляется контроль их исполнения. В основу государственной политики положены следующие конституционные положения:

- обеспечение и оказание доступной и качественной медицинской помощи;
- сохранение и укрепление общественного здоровья;
- создание условий для здорового образа жизни;
- формирование культуры ответственного отношения граждан к здоровью.

Право на охрану жизни и укрепление здоровья, гарантированное Конституцией Российской Федерации, закреплено Федеральным законом от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», который, в частности, предусматривает обеспечение здоровых условий труда и др.

Статья 18. Право на охрану здоровья

...

2. Право на охрану здоровья обеспечивается охраной окружающей среды, созданием безопасных условий труда, благоприятных условий труда, быта, отдыха, воспитания и обучения граждан, производством и реализацией продуктов питания соответствующего качества, качественных, безопасных и доступных лекарственных препаратов, а также оказанием доступной и качественной медицинской помощи.

¹⁷ **Европейская социальная хартия** – конвенция Совета Европы, свод обязательств и декларация целей политики европейских стран, включая Россию. Принята в 1961 году, вступила в силу в 1965 году. Пересмотрена в 1996 г.

Статья 24. Права работников, занятых на отдельных видах работ, на охрану здоровья

1. В целях охраны здоровья и сохранения способности к труду, предупреждения и своевременного выявления профессиональных заболеваний работники, занятые на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, работники, занятые на отдельных видах работ, проходят обязательные медицинские осмотры.

...

5. Работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

Меры, направленные на охрану здоровья граждан, которые осуществляются органами государственной власти, носят научный, **просветительский**¹⁸, экологический, экономический, медицинский характер.



Что такое органы государственной власти? Какой еще характер могут носить меры, направленные на охрану здоровья граждан?

Ответить на эти вопросы можно, используя следующую информацию. В 2004 г. была принята Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака (рис. 19), к которой Россия присоединилась в 2008 г. С тех пор страны мира сообща борются против употребления табака и принимают эффективные антитабачные меры. В результате научных исследований, которые проводят исследовательские институты и другие организации в основном за счет государственных денежных средств, выявляются негативные последствия курения табака, его влияние на экономику и здоровье человека.

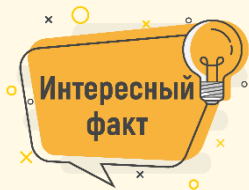


ФСТС
РАМОЧНАЯ КОНВЕНЦИЯ ВОЗ
ПО БОРЬБЕ ПРОТИВ ТАБАКА

Рисунок 19 – Эмблема рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака

Перечислите основные ценовые и неценовые меры по сокращению спроса на табак, обозначенные в Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

¹⁸ **Просвещение** – передача, распространение знаний и культуры (в данном случае – знаний о здоровье и культуре здорового образа жизни).



Начало таким исследованиям было положено в 1761 году. Тогда английский доктор Джон Хилл провел наблюдательные исследования и опубликовал первую научную работу о вреде табака для здоровья человека. В 1970-е годы стали появляться результаты крупных исследований, в рамках которых обследовались многие тысячи человек на протяжении десятков лет. Результаты на данный момент однозначны: курение укорачивает жизнь на 8–10 лет.

Такие же исследования проводятся и по влиянию алкоголя.



Мнение ученых. В наши дни одно из крупных исследований вреда употребления алкоголя провел Институт оценки состояния здоровья США. Было охвачено 195 стран, к работе было привлечено 512 ученых из 243 различных научных и медицинских учреждений, в том числе из России. Результат, опубликованный в 2018 году, оказался однозначным: «Нет безопасного уровня потребления алкоголя». Почти 2,8 млн человек ежегодно преждевременно умирают из-за последствий употребления алкоголя.

Много внимания в рамках работы по охране здоровья людей государство уделяет просвещению населения.



Какие мероприятия, направленные на просвещение населения в вопросах охраны здоровья, проводятся на государственном уровне?

По инициативе государства проводятся конференции, форумы, а также фестивали, конкурсы и другие мероприятия, посвященные проблемам здоровья, борьбе с вредными привычками населения.

С 2018 г. в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» реализуется информационно-коммуникационная кампания по популяризации здорового образа жизни и профилактике основных заболеваний «Ты сильнее. Минздрав утверждает!» (<http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger>).

В первой главе мы касались вопроса влияния культуры и искусства на человека. Так, государство финансирует выпуск газет, журналов, в том числе в электронном формате, телевизионных и радиопрограмм, продвигающих заботу о здоровье.



Какие телепрограммы об отрицательном воздействии «нездорового» образа жизни на человека вы смотрели? Что нового вы узнали из них?

Вспомните, мы говорили про роль живописи, литературы и кино в борьбе с вредными привычками человека!



Какова эта роль? Какие книги, фильмы о здоровье, влиянии вредных привычек на здоровье вы знаете?

В активной пропаганде необходимости заботы о здоровье участвуют известные люди: блогеры, музыканты, художники, режиссеры, актеры, спортсмены, писатели, журналисты, медики, политические деятели и др.

Антинаркотический проект «Звезды против наркотиков» в Башкортостане реализуется с 2005 года (рис. 20). В 2014 году Управлением ФСКН России по Республике Башкортостан при поддержке фонда «Башкортостан без наркотиков» и ОАО «Газпром нефтехим Салават» был разработан Информационный плакат «Звезды против наркотиков».



Рисунок 20 – Антинаркотический проект «Звезды против наркотиков» в Башкортостане

В образовательных организациях (школах, колледжах, институтах и др.) проводятся различные занятия, посвященные укреплению здоровья (рис. 21).



Рисунок 21 – Всемирный день отказа от курения в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа №15 города Тюмени (МАОУ СОШ №15 г. Тюмени) – конкурс рисунков, плакатов, презентаций

Институт общей генетики им. Н. И. Вавилова (Москва) ведет работу по изучению взаимосвязей между алкоголизмом и генетикой, а биологический факультет МГУ им. М. В. Ломоносова осуществляет исследование синдрома алкогольной зависимости.

? *Проводятся ли в вашей школе мероприятия, направленные на укрепление здоровья? Какие?*

Решая экологические проблемы, государство контролирует качество продуктов питания, питьевой воды, следит за состоянием почвы, воздуха в стране и др.

? *Какие еще меры может принимать государство по охране окружающей среды?*



Мнение ученых. ВОЗ в 2017 году опубликовала доклад «Табак и его влияние на окружающую среду», в котором говорится: для производства 15 пачек сигарет сжигается одно дерево (как топливо).

Каждый год курение табака приносит в атмосферу 3–6 тысяч метрических тонн формальдегида, 17–47 тысяч

метрических тонн никотина, 3–5 миллионов метрических тонн углекислого газа. Население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Общая масса окурков – 2 520 000 тонн!

Закон «Об охране окружающей среды» от 10.01.2002 №7–ФЗ определяет окружающую среду как основу жизни на Земле.

Государство устанавливает **санитарно-гигиенические нормы**¹⁹. Эти нормы касаются в том числе условий учебы и работы. Вы слышали, что в российских школах для охраны здоровья обучающихся и преподавателей соблюдаются специально разработанные государством санитарные правила и нормы (СанПиН)? Отдельные СанПиНы диктуют, как правильно оборудовать офис или производство, разместить в помещении работников, чтобы труд не угрожал их здоровью.

Такие экономические меры, как строительство больниц и поликлиник, приобретение медицинского оборудования, производство и закупка дорогостоящих лекарств являются обязательным условием для реализации медицинских мер – оказания гражданам медицинской помощи.



Мнение социологов. По данным исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения, проведенного в феврале 2021 года, 96% опрошенных россиян уверены, что главная обязанность государства состоит в заботе и оказании социальной поддержки гражданам.

Врачи утверждают, что лучшее лечение – это профилактика. Слово профилактика – от греч. *Πρόφύλακτικός* – «предохранительный». В целом все виды профилактики можно разделить на мероприятия медицинского, личного и общественного характера.



Мудрый человек будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них.

Томас Мор,
английский общественный деятель, юрист, автор «Утопии»



В рамках профилактики создаются условия для занятий физкультурой и спортом.



Как физкультура может помочь в охране здоровья? Какие профилактические мероприятия может проводить государство с целью заботы о здоровье граждан?

¹⁹ **Санитарно-гигиенические нормы** – показатели условий и качества окружающей человека среды, соблюдение которых обеспечивает ему условия существования, благоприятные для жизни и безопасные для здоровья.

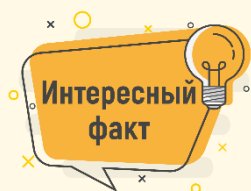
В целом на охрану здоровья государством выделяется значительная сумма денег, проводится большое количество мероприятий. Но принятых мер не достаточно. Нужно помнить, что здоровье человека – это, в первую очередь, его жизнь и его забота.

Государство контролирует уровень благосостояния населения, экологическую ситуацию, утверждает нормы и правила для работы, учебы, финансирует строительство и оснащение медицинских учреждений, научные исследования в области здоровья. Много внимания государство уделяет профилактике заболеваний.

2. Методы борьбы государства с вредными привычками и зависимостями у населения

Можно выделить общие меры борьбы с вредными привычками и зависимостями. Среди них используются, прежде всего, нормы права и предупредительные меры:

- поощрение производителей, отказавшихся производить, выпускать вредную продукцию;
- поощрение граждан, которые не имеют вредных привычек;
- запрет на производство и ввоз в страну алкогольной, табачной продукции, наркотических средств;
- высокие цены на продукцию;
- запрет рекламы вредных веществ, проведение антирекламы;
- запрет (ограничение) открытой продажи продукции и (или) употребления;
- информирование о последствиях употребления табака и алкоголя.



Власти Турции поощряют денежными средствами фермеров, которые отказываются от выращивания табака и засаживают свои земли киви или оливками. В Германии медицинская страховка для некурящего почти в половину меньше, чем для курящего. В Швеции действует программа «Некурящее поколение», согласно которой шведский студент, желающий получить стипендию, должен бросить курить, если он учится в Норвегии или Дании. В Малайзии люди, которые бросили курить, получают кредиты под более низкие проценты. В Королевстве Бутан продажа табачных изделий запрещена. В России запрещено рекламировать сигареты.

Во многих странах, включая Россию, табачным компаниям запрещено быть спонсорами любых мероприятий. В подавляющем большинстве государств законно приобретать табачные изделия можно с 18 лет, в Японии – с 20, в США – с 21 года.

В скандинавских странах существуют специальные магазины по продаже крепкого алкоголя и при этом его нельзя купить в обычном супермаркете. Широко

распространены ограничения на продажу алкоголя вблизи образовательных, культурных и других социально значимых учреждений. В 2020 г. в мире насчитывается 41 государство, где алкоголь полностью под запретом, большинство из них – мусульманские страны.

Информирование населения идет через плакаты, видеоролики, в том числе в рамках крупных социальных рекламных кампаний. Социальная рекламная кампания «Каждая сигарета тебе вредит» (Every cigarette is doing you damage) прошла в 2003 году в Австралии, а потом была повторена во многих странах, включая Россию (рис. 22).



Рисунок 22 – Социальная рекламная кампания «Каждая сигарета тебе вредит»

На что направлена такая реклама? Как она может сказаться на желании употреблять табачные изделия?

Обязательные предупреждающие надписи устанавливаются для телепередач, фильмов и других медиапродуктов, содержащих соответствующие изображения или упоминания (например, надпись, что в фильме могут быть сцены, демонстрирующие сцены табакокурения). Также вы можете встретить в фильмах и телепередачах «закрашивание» предметов, связанных с употреблением вредных веществ (сигарет, бутылок).

Многие страны размещают предупреждающие надписи или изображения последствий употребления на этикетках алкогольной, табачной продукции (рис. 23). Особое внимание в мире уделяется борьбе с вредными привычками среди молодежи.



Рисунок 23 – Предупреждающие надписи о вреде курения на пачках сигарет

Насколько, на ваш взгляд, действенны предупреждения на этикетках различных видов товаров?

Методы борьбы государства с вредными привычками и зависимостями у населения разнообразны: от наказаний и запретов до поощрения тех граждан, которые ведут здоровый образ жизни или отказались от зависимости.

3. Какие меры по борьбе с вредными привычками и зависимостями у населения приняты в России?

Россия, как и многие страны мира, ведет борьбу с вредными привычками населения различными способами.



Рисунок 24 – Борьба с вредными привычками

В нашей стране действуют специальные законы, направленные на борьбу с вредными привычками:

- закон о государственном контроле за производством алкоголя²⁰ содержит особые требования к продаже алкогольной продукции, в нем запрещается продавать алкоголь несовершеннолетним, а также устраивать торговлю им на спортивных объектах, на рынках, в поездах, на вокзалах и в аэропортах, в магазинах возле детских садов, школ, колледжей и вузов;
- закон об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма²¹ закрепляет требования к производству и продаже табачной продукции, а также просвещение граждан о её вреде, запрет рекламы табака и курения в общественных местах;
- закон о наркотических и психотропных веществах²² устанавливает требования по профилактике наркомании.

Государство не только издает законы, но и контролирует их выполнение. Для этого есть специальные учреждения и ведомства, например: полиция, прокуратура, санитарные службы и другие.

Распоряжением Правительства РФ от 18 ноября 2019 г. № 2732-р утверждена Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 г. и дальнейшую перспективу. В 2009 году Правительство Российской Федерации утвердило распоряжение о введении в действие Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации. В отдельных регионах России уже введены запреты на продажу вейпов несовершеннолетним (например, с 2018 года – в Московской области, с 2019 года в Москве).

Законы не только устанавливают запреты, ограничения, наказания за их невыполнение, но и предполагают строгий контроль за производством, сбытом, продажей алкогольной, наркотической и табачной продукции, а также меры, направленные на оказание консультационной, медицинской помощи, лечение зависимостей у пострадавших категорий граждан.

В рамках национального проекта «Демография» открываются центры общественного здоровья и медицинской профилактики (областные, краевые, республиканские, окружные, межрайонные, районные и городские). В центрах здоровья, диспансерах, специальных кабинетах в поликлиниках любого человека могут проконсультировать по вопросам той или иной зависимости.

Действует консультативный телефонный центр **8 800 200 0 200**.

В нашей стране также действует федеральная программа «Здоровая Россия». Её официальный сайт (<http://www.takzdorovo.ru>) содержит много полезных и проверенных Минздравом России статей, роликов, интервью, которые помогают жителям страны

²⁰ Федеральный закон от 22 ноября 1995 г. № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции».

²¹ Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

²² Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах».

избавиться от вредных привычек и начать поддерживать здоровый образ жизни. У проекта есть и своя бесплатная горячая линия по вопросам профилактики и лечения зависимостей.

Законодательство предполагает и информирование населения о вреде курения, употребления алкогольной и наркотической продукции.

В информационной работе значительную роль играет и искусство.

В истории нашего государства важным инструментом воздействия на сознание и настроение людей, особенно в период существования СССР, служили агитационные плакаты. Своими произведениями искусства советские художники предупреждали общество, отдельного человека об опасности. Плакаты создавали знаменитые художники того времени: Александр Родченко, Виктор Дени, Дмитрий Моор и др. (рис. 25).

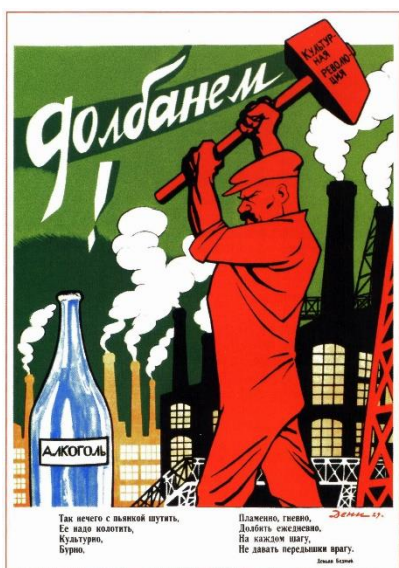


Рисунок 25 – Плакат В. Дени. 1930 г.

На нем стихи поэта Демьяна Бедного.

Что, на ваш взгляд, более действенно: изображение или стихи на данном плакате?

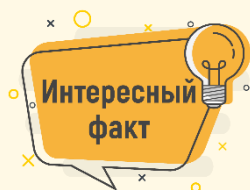
Роль агитационной борьбы брали на себя даже почтовые марки (рис. 26).



Рисунок 26 – Почтовая марка «Трезвость — норма жизни». 1985 г.

Почему изображения на почтовых марках в XX веке могли иметь определенное воздействие на население в борьбе с вредными привычками? А сейчас такие меры могут сработать?

Поддерживали идею борьбы с вредными привычками различные СМИ.



В 1928 году в СССР вышел первый номер антиалкогольного журнала «Трезвость и культура» (рис.27), ставшего главным печатным органом борьбы с алкоголизмом и выходявшего в таком виде до 1932 года. «Борьба с алкоголизмом – борьба за культуру» – гласила передовица. «Нам надо строить Днепростой, а не пропивать сотни миллионов рублей», – напоминали читателям. Также в первом номере сообщалось, что «водка и прочие дурманы» ведут назад, а не вперед, в светлое коммунистическое будущее.



Рисунок 27 – Первый выпуск журнала «Трезвость и культура». 1928 г.

Проводятся фотовыставки, выставки картин, снимаются фильмы, ставятся спектакли, организуются встречи с известными людьми, акции и др. (рис. 28).

Насколько действенны все принимаемые государством меры борьбы с вредными привычками населения, может показать время.

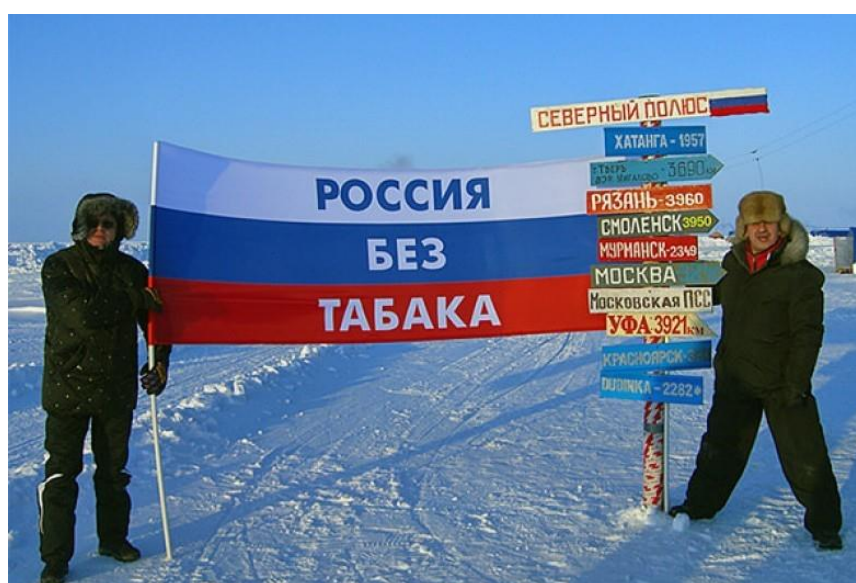


Рисунок 28 – Акция на Северном полюсе в честь Всемирного дня без табака, который проводится ежегодно 31 мая. Как вы думаете, зачем проводить такую акцию на Северном полюсе?

Так, в 1980-е годы в СССР была проведена антиалкогольная кампания. Статистика говорит о том, что в ходе неё ожидаемая продолжительность жизни россиян увеличилась на 2,6 года, в том числе на 3,2 года у мужчин и на 1,3 года у женщин. В совокупности за три года антиалкогольной кампании умерло на 1,3 миллиона меньше человек, чем это могло быть в её отсутствие. Это без сомнения было очень серьезным достижением в плане охраны здоровья.

Социологи говорят, что за последние 7 лет значительно увеличилось число россиян, отказавшихся от табака: каждый четвертый курильщик поборол тягу к сигаретам.

Но достаточно ли этих мер? Это сложный вопрос. К сожалению, опыт других стран показал, что ограничительно-запретительные и информационные меры эффективны, но они оказывают воздействие не на всех сразу. Выбор остается за каждым конкретным человеком. Главное, чтобы он был правильным, был направлен на защиту собственного здоровья.

Путем запретов и ограничений потребления табака, алкоголя и наркотиков, контроля за соблюдением санитарных норм и правил, создания консультационных центров для желающих освободиться от зависимости Россия борется с вредными привычками и зависимостями у населения и заботится о здоровье граждан.

Вопросы

1. Что такое Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака?
2. Как на уровне законодательной власти государство решает задачу охраны здоровья населения?
3. Кто и как контролирует выполнение законов об охране здоровья?
4. Как государство может поощрять граждан заботиться о своем здоровье?
5. Что такое профилактика потребления алкоголя и табака и для чего она нужна?
6. Как средства массовой информации участвуют в борьбе с вредными привычками и зависимостями?
7. Какую роль может сыграть система образования в борьбе с потреблением алкоголя, табака, наркотиков?
8. **Работа в паре.** В какой стране самые строгие законы по ограничению потребления алкоголя и табака? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.
9. Как российское государство борется с вредными привычками и зависимостями населения?
10. Достаточно ли тех мер борьбы с потреблением алкоголя и табака, которые сейчас реализуются в нашей стране? Какие еще меры такой борьбы вы предложили бы?

Роль государства велика. В различных государствах, в том числе в России, приняты законы, действуют крупные государственные проекты, программы, проводятся различные мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и табака.

Практикум

Поиск информации

1. Подготовьте сообщение об антитабачных и антиалкогольных кампаниях в одной из стран мира, в том числе в России.

2. Найдите данные о структуре расходов государственного бюджета за последние 3 года в России и любых 3 странах мира. Сравните:

- динамику расходов на здравоохранение в каждой конкретной стране;
- показатели расходов на здравоохранение между отдельными странами.

В качестве опорного материала можно воспользоваться справочником «Россия и страны мира» за текущий или прошлый год, выпускаемый ежегодно Федеральной службой государственной статистики (Росстат).

Работа в группах

Табачная и алкогольная индустрии стремятся привлечь молодых потребителей, чтобы сформировать зависимость на раннем этапе. Разработайте список мер для противостояния этим зависимостям.

Диспут

1. Какие меры профилактики вредных привычек могут быть самыми действенными в нашей стране, в вашем регионе, среди ваших сверстников?

2. В параграфе упоминался значительный вклад в охрану здоровья, который внесла антиалкогольной кампанией в СССР времен перестройки (1985 – 1990-х годов). Однако не все так однозначно. К результатам этого мероприятия причисляют и падение доходов бюджета, экономический кризис, рост наркомании в 3 раза и токсикомании, самогоноварения, смертей от подпольного алкоголя. Что же было сделано не так? Какие меры могли бы быть действенными? Почему их не применили?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

8. МЫ В ОТВЕТЕ ЗА НАШИ ПРИВЫЧКИ



Человек может поступать, как ему угодно, если он согласен нести за это ответственность.

Моэм Сомерсет,
английский писатель



1. Что такое ответственность человека?
2. Какую юридическую ответственность мы можем понести за наши вредные привычки?
3. Какую моральную ответственность мы несем за вредные привычки?

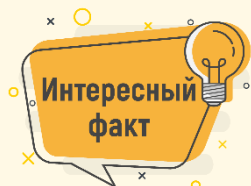
1. Что такое ответственность человека?

Мы ранее говорили, что государство ведет целенаправленную борьбу с вредными привычками человека (употребление алкоголя, никотина, наркотических веществ) и для этого применяет все возможные меры, включая принятие законов.



Вспомните, какие законы в России направлены на борьбу с вредными привычками? Кто контролирует выполнение этих законов?

За нарушение этих законов оно привлекает своих граждан к **ответственности**, то есть способности действовать сознательно, всегда понимать, как отзовутся их действия на других, предвидеть возможные последствия каждого своего шага. Ответственность имеет разные виды в зависимости от того, кто ответственен, за что и перед кем.



В Древнем мире популярным было наделение ответственностью не только людей, но и животных, и даже неодушевленных предметов и природных явлений. Так, в V в. до н. э. персидский царь Ксеркс пошел войной на Грецию. Персы перебросили мосты через пролив Геллеспонт (сейчас — Дарданеллы). Буря разметала эти мосты. Разъяренный Ксеркс приказал строителей казнить, а дерзкое море высечь цепями, наложить на него клеймо преступника и опустить в воду оковы, приговаривая: «Тебя, горькая вода, казнит владыка за

то, что ты причинила ему обиду, не будучи обижена им. Царь Ксеркс переступит через тебя, желаешь ты этого или нет...»

Мы отвечаем за свои поступки и действия перед другими людьми, обществом. В таком случае говорят о **социальной** ответственности (лат. socialis – общественный), которая связывается с сознательным отношением к общественным нормам и ценностям, пониманием последствий собственных поступков.

Таким образом, социальная ответственность – это ответственность, которую несет человек перед обществом. Социально ответственные люди придерживаются установленных обществом правил. Уступил место в автобусе пожилому человеку, выкинул мусор в урну, а не на тротуар, сообщил о пожаре в службу спасения – все это поступки социально ответственного человека.



Какие еще примеры социально ответственных поступков людей вы можете назвать?

Как эти поступки связаны с культурой поведения?

В противовес социально ответственным гражданам люди с низкой социальной ответственностью не задумываются о последствиях своего поведения для окружающих.

Есть масса примеров, когда компания курит в подъезде и табачный дым поднимается в квартиры к людям, жители дома вынуждены дышать им при выходе из своих квартир. Чаще всего курящие люди не задумываются о том, что они наносят вред окружающим.



Сталкивались ли вы с людьми с низкой социальной ответственностью? Безопасно ли жить рядом с ними?

Социальная ответственность связана с **моральной** ответственностью. Она наступает, когда человек отвечает не только перед обществом, но и перед собой, своей совестью. В этом случае говорят о моральной ответственности за свои поступки.

Приведите примеры моральной ответственности. Другими словами, морально ответственный человек поступает правильно не потому, что боится закона или общества, а потому, что ему не позволяет поступить по-другому его совесть, собственные ценности и убеждения.

Еще один вид ответственности – **юридическая**. Она выражается в применении мер государственного принуждения к нарушителю за совершение противоправного деяния.

Мы ранее говорили о законе об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма, который принят в нашей стране. Он запрещает курение в помещениях общего пользования многоквартирных домов. Значит, курящая компания из подъезда несет юридическую ответственность за это правонарушение и получит «по заслугам».

Вредные привычки связаны с моральной и юридической ответственностью.

Ответственность — это обязанность человека отвечать за свои поступки. За вредные привычки человек несет как моральную и юридическую ответственность.

2. Какую юридическую ответственность может понести человек за вредные привычки?

Вы, наверное, знаете, что за совершенные преступления законом положено наказание. Но задумывались ли вы, что за вредные привычки тоже может наступить юридическая ответственность?

Юридическая ответственность наступает в случае правонарушений — преступления или проступка. Чем они различаются? Преступление наносит особый общественный вред: существенно нарушает права человека и государства и угрожает жизни и здоровью людей, а проступок — менее опасное для общества деяние.

Обратите внимание на примеры наказаний за правонарушения, связанные с вредными привычками в других странах. Например, в Италии за употребление большого количества спиртного за рулем штраф может достигать нескольких тысяч евро. Нарушителя могут арестовать на срок до одного года, а также лишить водительских прав и даже конфисковать автомобиль.

В нашей стране ответственность за такие правонарушения, как курение в общественных местах, распитие спиртных напитков, регулируется Кодексом об административных правонарушениях (КоАП РФ). Согласно ст. 20.21 КоАП РФ, если человек появляется в общественном месте (на улице, на стадионе, в сквере или парке, в общественном транспорте) в состоянии опьянения, ему грозит штраф от 500 до 1500 рублей или арест на срок до 15 суток.

За курение тоже положены штрафы. Так, курильщикам в общественных местах (они определены законом) грозит штраф от 500 до 1500 рублей, а если человек дымит папиросой на детской площадке, штраф будет уже от 2000 до 3000 рублей. Если какие-то люди втягивают в курение ребенка до 18 лет, они получают штраф от 1000 до 2000 рублей.

Наказание положено и за употребление наркотиков (штраф от 4000 до 5000 руб. или арест на срок до 15 суток). А вот если человек имеет отношение к производству или распространению наркотических веществ, то эти действия уже относятся к тяжкому преступлению и за него предусмотрена уголовная ответственность. Как вы думаете, почему?

Употребление алкоголя или наркотиков может привести к уголовной ответственности. С ними связаны такие уголовные преступления, как: драки и разбой, кражи, материальный ущерб, оскорбительное поведение, сопротивление полиции при аресте, вождение в нетрезвом виде. Пьяные люди чаще становятся и жертвами преступлений. Сегодня нередки случаи, когда люди в неадекватном состоянии из-за алкоголя или наркотиков были сняты любопытными свидетелями на видеокамеру и впоследствии стали жертвами кибер-травли.

В России до 80% всех убийств связаны с потреблением алкоголя.

Возможно, вы удивитесь, но такая вредная привычка, как сквернословие, тоже осуждается законом. Согласно статье 20.1 КоАП РФ, оно приравнивается к мелкому хулиганству и влечет штраф в размере от 500 до 1000 руб. или арест на срок до 15 суток.

Может сложиться впечатление, что ответственность за данные правонарушения несут только взрослые люди. Однако закон диктует и ответственность несовершеннолетних за те последствия, к которым могут привести вредные привычки.



Вспомните, кто, согласно законодательству, считается несовершеннолетним?

К административной ответственности несовершеннолетние могут быть привлечены с 16 лет (ст. 2.3 КоАП РФ). Так, согласно ст. 20.22. КоАП РФ, за распитие спиртных напитков или нахождение в состоянии опьянения либо за употребление наркотиков несовершеннолетним до 16 лет его родителям (опекунам) положен штраф от 1500 до 2000 рублей. До достижения этого возраста ответственность за детей несут их родители (опекуны), то есть им может быть назначено наказание.

Уголовный кодекс РФ гласит, что с 14 лет дети несут уголовную ответственность за 32 преступления. В список входит хищение или вымогательство наркотиков. Разумеется, в отношении детей закон менее строг. Вместо тюрьмы подростка, нарушившего закон, могут поместить в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа. Туда отправляют детей старше 11 лет.

У вас может возникнуть вопрос: если человек не знает закона и не знает наказание за вредную привычку, то будет ли он наказан? Да, наказание все равно будет. Есть давнее выражение, что незнание закона не освобождает нас от ответственности.

Рассмотрим ситуацию. Часто людей, которые куда-то едут, например в поезде, просят кому-то передать какой-то пакет. Человек соглашается, не зная, что в пакете, а через какое-то время оказывается на допросе у следователя, потому что в этом пакете оказались запрещенные вещества, за хранение и распространение которых предусмотрена уголовная ответственность. В чем опасность такой ситуации? Как правильно поступить в таких случаях?

Противоправные действия человека могут быть вызваны вредными привычками, они ведут к более тяжелым видам правонарушений. За них предусматривается как административная, так и уголовная ответственность. Ответственность за подобные правонарушения распространяется на несовершеннолетних граждан.

3. Какую моральную ответственность мы несем за вредные привычки?

В статье 1.5 КоАП РФ говорится, что лицо подлежит административной ответственности только за те правонарушения, в отношении которых установлена его вина. Если есть сомнения в виновности человека, они толкуются в пользу его невиновности. К юридической ответственности можно привлечь человека, чья вина очевидна и доказана. Но не всегда можно доказать, что человек виновен.

А еще бывает так, что его поступок вообще не попадает под действие закона. Например, до сих пор никак не наказуемым в нашей стране является курение человека у себя в доме. Юридической ответственности он за эти действия не несет. Какая ответственность будет в подобных случаях?

Не стоит забывать о том, что существует еще и ответственность моральная, перед своей совестью.

Вы уже знаете, что мораль тоже особый свод правил поведения, принятый в обществе и выраженный в моральных нормах. Морально ответственным быть гораздо сложнее, чем нести юридическую ответственность.



Как вы думаете, что сложнее: быть морально ответственным или нести юридическую ответственность? Почему?

Официального наказания за нарушение моральных норм не предусмотрено. Человек отвечает только перед самим собой. Он может совершить плохой поступок, не задумываясь о том, что ему самому будет потом за него стыдно, что его «будет мучить совесть». А надо задуматься. Нужно подумать о последствиях своих поступков.

Вредные привычки расходятся с моральными нормами. Мы уже говорили, что в современном обществе принято осуждать употребление алкоголя, наркотиков, курение, сквернословие. Важно помнить, что даже если законом не запрещено распивать спиртное или курить в своей квартире, человек, делающий все это, морально ответственен за последствия своего поведения. Его видят в таком состоянии члены семьи, дети, они дышат прокуренным воздухом (а это — так называемое пассивное курение, которое не менее вредно для здоровья, чем обычное).

Помните, что если юридической ответственности у человека иногда может не быть, то моральная ответственность есть всегда.

В фольклоре существует поверье, что на одном плече человека сидит ангел, на другом — дьявол, и каждый нашептывает ему свое. Но кого послушать и как себя поведи, человек выбирает сам. У всех нас есть право на выбор поведения. Это ситуация, при которой человек действует в соответствии со своим выбором. На этот выбор влияет наше отношение к другим людям, к самому себе, наличие ценностей, различение добра и зла. Он действует по своему усмотрению, а это и есть **свобода выбора**.

Но если уж вы сделали выбор, отвечать за него будете сами. Свобода и ответственность всегда взаимосвязаны.

Моральная ответственность — это ответственность перед своей совестью. Конечно, у всех людей она разная, но часто бывает намного сильнее, чем юридическая.

Вопросы

1. Что такое ответственность человека? Что такое социальная ответственность?
2. Приведите примеры действий, за которые вы отвечаете перед кем-то. Вы можете назвать себя ответственным человеком?

3. Что такое юридическая и моральная ответственность? Есть ли отличия между моральной и юридической ответственностью? Что общего у этих двух видов ответственности? Писатель Фазиль Искандер сказал: «Настоящая ответственность бывает только личной. Человек краснеет один». Писатель говорил про юридическую или моральную ответственность?

4. Какую юридическую ответственность могут понести граждане других стран за свои вредные привычки?

5. За какие поступки, связанные с вредными привычками, наступает административная ответственность в России? С какого возраста она наступает?

6. С какого возраста в России наступает уголовная ответственность за преступления, связанные с вредными привычками? За какие конкретно преступления?

7. За что в России несут ответственность родители несовершеннолетних, совершивших нарушение закона: за поступки, связанные с вредными привычками?

8. Какую ответственность в России несет человек за хранение и распространение наркотиков? Расскажите про наказание за преступления, связанные с наркотиками.

9. Какую моральную ответственность несет человек за вредные привычки?

10. Приведите примеры моральной ответственности известных людей за поступки, связанные с потреблением алкоголя, табака, наркотиков.

11. **Работа в паре.** Ситуация: подросток, находясь на вечеринке в клубе, приобрел для себя наркотик. Подлежит ли наказанию его поступок? Если да, то какому? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.

Человек несет ответственность за свои действия, в том числе и за свои вредные привычки. Если происходит нарушение закона, то наступает юридическая ответственность. Но за все свои вредные привычки человек несет еще и моральную ответственность. Оба вида ответственности призваны удержать человека от совершения противоправных, некультурных, аморальных поступков.

Практикум

Индивидуальное задание

Проблема морального выбора и моральной ответственности человека часто становится сюжетом литературного произведения или кинофильма. Вспомните примеры таких произведений или фильмов. Заполните таблицу. Запишите названия не менее 5 литературных произведений или фильмов и кратко опишите, какая проблема морального выбора (моральной ответственности) стояла перед героем (героями).

№	Литературное произведение или кинофильм	Проблема морального выбора и моральной ответственности человека, в том числе связанная с вредными привычками

На основе своих записей определите, всегда ли перед таким выбором стоят положительные герои?

Работа в группах

Придумайте и нарисуйте небольшой комикс о том, как человек понес ответственность за поступок, совершенный под воздействием одной из вредных привычек. Это может быть моральная ответственность, а может быть ответственность юридическая. Результат представьте классу.

Диспут

Может ли человек избежать наказания за свои поступки, в том числе связанные с вредными привычками?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

9. КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ «СЪЕДАЮТ» ДЕНЬГИ И ВРЕМЯ



Человек, который осмеливается потратить впустую час времени, еще не осознал цену жизни.

Чарльз Дарвин,
английский ученый и путешественник



1. Что такое «цена вредных привычек»?
2. Сколько денег человек тратит на свои вредные привычки?
3. Сколько времени человеческой жизни у нас отбирают вредные привычки?
4. Что такое альтернативная стоимость наших привычек?

1. Что такое «цена вредных привычек»?

Мы уже говорили, что отвечаем за наше поведение, привычки. Человек несет социальную, моральную и юридическую ответственность. Ответственность может быть разная, и плата за нее тоже разная, и выражаться может не только в виде штрафа за курение в общественном месте или угрызениях совести.



Какова правовая (юридическая) цена наших вредных привычек? А моральная?

Наказание за безответственное поведение — своеобразная плата, то есть цена наших вредных привычек. Интересно, что в славянских языках слово «цена» появилось около X–XI вв. Древнерусское, старославянское «цѣна» связано с родственными словами в литовском, греческом языках *kaina*, *kaina*, которые переводятся как «возмездие, наказание, покаяние». Связь идет через чередование гласных прежде всего со словом «каять» — платить, каяться. В этом понимании цена — то, чем окупается, возмещается что-нибудь; плата за что-нибудь.

Какая ответственность (моральная или юридическая) имеет более высокую цену, сказать сложно. Но то, что все имеет свою цену, вы явно слышали от окружающих, с экранов кинотеатров и телевизоров, из уст литературных героев. Ценой наших привычек может быть и наше здоровье, и наша внешность, и наше окружение.

За деньги мы получаем разные ценности, в том числе еду, одежду, вещи и даже наши привычки стоят денег. Зачастую именно вредные привычки имеют высокую цену.

Основная причина, почему человечество борется с потреблением алкоголя, табака и наркотиков, заключается в том, что они забирают здоровья и годы жизни. Курение сокращает продолжительность жизни на 8–10 лет, алкоголь и наркотики могут привести к смерти в молодом возрасте.

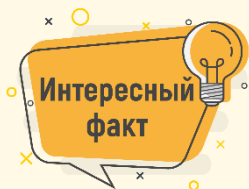
Многие виды наркотиков могут привести к началу хронического психического заболевания у человека, которое приводит к его инвалидности.

Даже если человек сам избежал несчастных случаев или развития тяжелых хронических заболеваний вследствие потребления алкоголя, табака или наркотиков, это может случиться с теми, с кем он потребляет и чью зависимость он поддерживает.

Цена вредных привычек — это то, чем мы за них расплачиваемся, включая здоровье, свободу, жизненные перспективы, муки совести или деньги.

2. Сколько денег человек тратит на свои вредные привычки?

Как правило, человек не задумывается, сколько можно сэкономить, если бросить хотя бы одну из своих вредных привычек.



В 2018 году платежная система PayPal и аналитическая компания SuperData провели исследование рынка компьютерных игр, в котором приняли участие около 25 тыс. человек старше 18 лет из 25 стран. По данным этого исследования в России люди тратят на компьютерные игры в течение 3 месяцев от 600 до 1199 рублей и столько же отдают за улучшение характеристик своего персонажа в игре. Для удобства расчетов принимается, что игрок тратит за 3 месяца 1000 рублей на покупку игры и 1000 рублей на улучшения, дополнения. Тогда за год получается сумма в 8000 рублей (4000 — покупка игры и 4000 — обновления, улучшения).

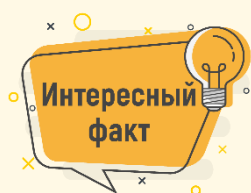
Давайте остановимся на тратах на спиртные напитки и сигареты.

В мире очень много курящих людей, они тратят деньги на табак. Но многие ли из них знают, что привычка курить не является дешевой?

Российский курильщик сегодня тратит на свое пристрастие в среднем около 50–70 тысяч рублей в год. То есть за 20 лет курения сумма расходов превысит миллион рублей! Это самые скромные подсчеты. Надо учитывать, что сигареты постоянно дорожают. Для того чтобы замаскировать запах табака, человек использует жевательную резинку или выпивает бутылку воды, поскольку из-за курения пересыхает горло. Много денег уходит также на специальные зубные пасты с отбеливающим

эффектом (ведь от курения зубы становятся желтыми). Человек может выкуривать и больше сигарет. Стрессовые ситуации усиливают тягу к курению: в сутки может уйти 1,5–2 пачки сигарет. Добавьте к этому траты на медицинские услуги, которые обязательно появятся в результате курения, а также любые другие финансовые расходы из-за этой зависимости (частая побелка стен, частая смена штор, возможные штрафы за курение в запрещенных местах и т. п., а еще мы говорили, что расходы на медицинское страхование для курильщиков на 40 % выше, чем для некурящих) – цифра ещё увеличится.

Еще интересно: за последние 10 лет цены на табак в России выросли на рекордные 490 %. Это самый значительный скачок среди всех непродовольственных товаров. За год пачка сигарет может подорожать на 6–12 рублей.



По оценкам Всемирной организации здравоохранения, каждый раз при увеличении розничной цены на 10 % потребление сигарет сокращается примерно на 4% в странах с высоким уровнем доходов и почти на 8% в странах с низким и средним уровнями доходов. Кроме того, именно ценовой фактор помогает сократить курение среди молодежи.



Как вы думаете, почему повышение цены на сигареты сокращает число курильщиков среди молодежи?

Стоит ли привычка курить таких денег? Люди пускают деньги в прямом смысле слова пусть не «на ветер», но на «дым» точно и при этом покупают вред своему здоровью и здоровью окружающих. Может быть, предложить таким людям игру: деньги, потраченные на сигареты сжечь? Ведь они используют их, чтобы разрушить свое здоровье, расшатать нервы и потерять уверенность в себе, проводя всю жизнь в рабской зависимости.

Теперь перейдем к затратам на алкогольные напитки, которые также достаточно велики. В 2017 г. затраты среднестатистического россиянина на алкогольные напитки составляли 16,4 тысячи рублей в год. При этом надо помнить, что при употреблении алкогольных напитков часто у человека повышается аппетит. А значит, нужно прибавить определенную сумму на дополнительные продукты питания. Получается, что затраты увеличатся в 2–3 раза.

Теперь настало время подсчитать все деньги, которые можно сэкономить, избавившись от вредных привычек. По мнению социологов, россияне, полностью отказавшись от курения и употребления алкогольных напитков, за месяц могут сэкономить от 3750 до 7350 рублей. А если рассматривать экономию за год, то речь уже идет о суммах от 45 000 рублей до 88 200 рублей. Если подумать, что полезного можно на них приобрести или сделать, то в этот список может попасть, например, абонемент в бассейн, поездка на чемпионат мира по любимому виду спорта и много других важных и интересных вещей.

Суммы, которые человек тратит на свои вредные привычки, соизмеримы со стоимостью вещей и событий, которые считаются дорогими. А всего-то нужно отказаться от своих вредных привычек.

3. Сколько времени у нас отбирают вредные привычки?

Время... Это самое ценное, что у нас есть. Большую часть жизни мы работаем и получаем деньги за наше время: каждый заработанный рубль стоит нескольких минут жизни. Мы распоряжаемся деньгами (то есть отработанным временем) как угодно: платим по счетам, покупаем вещи. Давай устроим валютный обмен: переведем заработанные рубли в часы потраченного на работе времени. Получаем: одна пачка сигарет, бутылка спиртного стоит не сто-пятьсот-тысячу рублей, а два-три-пять часов нашего времени.

Только вот курящие люди, оказывается, и работают меньше некурящих. В 2016 г. телеканал «Москва 24» рассказал, что заядлые курильщики недорабатывают около двух месяцев в год. Это время они тратят на перекуры.

Как рассчитали страховщики, за рабочий день сотрудник обычно выкуривает восемь сигарет. На это уходит почти полтора часа, а в пересчете за год — 41 день. Кроме того, курящие сотрудники чаще берут больничный, тем самым снижая общую производительность труда.

Работодатели умеют считать и начали искать возможности заставить работников в рабочее время не тратить время даром.



Как еще, кроме запрета курения, работодатели могут стимулировать работников отказаться от вредной привычки?

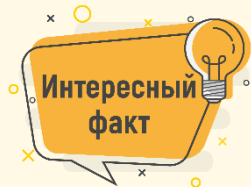
Так сколько же всего времени мы тратим на вредные привычки в сутки? В месяц? В год? Теперь поговорим не про рабочее, а про свое личное время.

Подсчитано, что 70 % процентов жизни человек проводит с телефоном, интернетом, телевизором.

Начнем с простого примера. Решил человек выкурить сигарету. Человек этот морально ответственный. Чтобы никому не мешать своим дымом, он одевается, выходит на улицу, курит, возвращается обратно. На это уходит не меньше 5 минут. Хорошо, пусть он никуда не идет, тогда 1,5 минуты он все равно тратит. Если он курит пачку в день, то полчаса в день уходит на курение. Полчаса в день умножаем на 365 дней в году и получаем 10 950 минут или 182,5 часа, или примерно 7,6 суток в год! А семь суток — это неделя. Вдумайтесь: больше недели в год уходит на курение!

Простая арифметика показывает, сколько времени тратится впустую. А ведь это время можно использовать с пользой для себя. Как? Мы об этом поговорим отдельно.

И, пожалуй, самое важное: вредные привычки сокращают жизнь человека, отнимают у него годы! Это подтверждают данные многих исследований.



Регулярно выкуривая 20 сигарет в день, люди живут на 10 лет меньше, чем могли бы. Предпочитающие баловать себя бокалом спиртного регулярно, сокращают свою жизнь на 23 года. Люди, страдающие от кокаиновой зависимости, теряют 34 года своей жизни.

Авторитетные исследователи из Университета Кембриджа изучили состояние здоровья и уровень потребления алкоголя более 600 тысяч человек из 19 государств и пришли к выводу:

- полезных норм потребления алкоголя нет, он вреден в любых дозах, даже небольших.

Вот таким образом вредные привычки «съедают» наше время.

Вредные привычки можно назвать «похитителями» человеческой жизни и времени. Если сложить все украденное время, то получится, что мы отнимаем у себя годы жизни!

4. Что такое альтернативная стоимость наших привычек?

Каждый день и час человеку приходится делать выбор. В том числе этот выбор приходится делать относительно того, мириться ли со своими вредными привычками или отказаться от них, тратить на них свое время и деньги или нет. Необходимость выбора одного из нескольких возможных решений называется альтернативой. Упущенные возможности от каждого конкретного выбора в экономической науке называются альтернативной стоимостью.

Другими словами, это количество товаров, услуг, от которого приходится отказаться, чтобы приобрести товар или услугу, которым отдано предпочтение. При этом альтернативная стоимость определяется наилучшим из отвергнутых вариантов. Простой пример альтернативной стоимости: допустим, вы ездите каждое утро в школу на автобусе по проездному билету. Если бы вы не купили его, то могли бы за эти деньги наконец-то приобрести себе новый скейтборд и наушники. Они и будут альтернативной стоимостью проездного билета.

Давайте оценим альтернативную стоимость вредных привычек. На что же можно было бы потратить деньги, которые уходят на вредные привычки?



Мнение экономистов. Что может быть альтернативной стоимостью вредных привычек среднестатистического россиянина?

Вылечить зубы. Это в целом недешево, к тому же эмаль наверняка пострадала от курения.

Купить игровую приставку, гаджет (главное при этом — не заменить одну зависимость другой), приобрести кроссовки или смарт-часы, поменять смартфон на версию поновее, приобрести комплект одежды для зимнего активного отдыха (сноубординга или катания на лыжах), поставить дома беговую дорожку или кардиотренажёр.

Приобрести абонемент в спортзал.

Потратить деньги на путешествие.

А если деньги грамотно вложить, то они могут принести доход.

Каждый человек постоянно сталкивается с проблемой выбора. И выбирающему всегда приходится от чего-то отказываться, оценить принятое решение и сделать рациональный выбор.

У каждой вредной привычки есть альтернативная стоимость. Это те товары и услуги, от которых мы отказались в угоду своему пагубному пристрастию. Вредные привычки лишают нас многих возможностей и полезных вещей.

Вопросы

1. Что такое цена?
 2. В чем можно оценивать цену привычек? Какую моральную цену человек может заплатить за привычки? Какую юридическую?
 3. Сколько в нашей стране может стоить привычка курить?
 4. Какую цену человек платит за свою привычку употреблять алкогольные напитки?
 5. Почему при увеличении розничной цены на сигареты значительно больше сокращается число курильщиков в странах с низким и средним уровнями доходов, чем в странах с высоким уровнем дохода.
- В каких регионах России люди тратят меньше денег на вредные привычки? Почему? Аргументируйте свою точку зрения.
6. Какую сумму может сэкономить россиянин на своих вредных привычках?
 7. Сколько времени человек тратит на свои вредные привычки? Сколько лет жизни отнимают вредные привычки? На сколько лет они сокращают жизнь человека?
 8. Что такое альтернативная стоимость? В чем она измеряется?

9. Продолжите предложения:

«Альтернативная стоимость для меня — это ...»;

«Меня вредные привычки на полезные, я могу ...»;

«Для меня цена привычки выражается в том, что ...»;

«Общаясь с теми, у кого есть полезные привычки, я получаю ...».

10. **Работа в паре.** Почему время — гораздо более ценный ресурс, чем деньги? Приведите каждый 5–6 аргументов. Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.

Вредные привычки «съедают» деньги и время. Ежегодно люди отдают своим пристрастиям к табаку или алкоголю часть своей зарплаты и многие часы своего времени. Чтобы сделать правильный выбор, учитесь определять цену привычки.

Практикум

Творческое задание

Напишите «вредные советы» о трате времени на вредные привычки.

Работа в группах

Разработайте программу борьбы с вредными привычками работников любой компании. С чего начать? Какие еще меры борьбы можно предложить? Как следить за реализацией программы?

Заслушайте программы, разработанные другими группами, и доработайте свою.

Диспут

Отказ от вредных привычек сэкономит ваши деньги. Это миф или реальность?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

10. КРАСОТА ЧЕЛОВЕКА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Генрих Гейне,
немецкий писатель



1. Что такое внешняя и внутренняя красота человека?
2. Насколько внешняя и внутренняя красота зависят от наших вредных привычек?

1. Что такое внешняя и внутренняя красота человека?

В первой главе мы говорили о культуре, об искусстве. Одна из функций искусства — эстетическая, которая заключается, в частности, в удовлетворении потребностей людей в красоте.

О красоте люди думали во все времена и пытались дать ей свое определение. Красота для нас — это совершенство, гармония в образе.

Красота вызывает восхищение, радость, удовольствие и другие положительные эмоции у человека, который смотрит на красивый объект. Красивым может быть человек, явление природы, растение, животное, вещь, здание и др.



Приведите примеры, что является красотой лично для вас?

Красота человека складывается из целого комплекса внешних параметров и внутренних качеств.



Как вы думаете, из каких параметров и качеств складывается красота человека?

Если говорить о внешней красоте, то, несмотря на идеалы, диктуемые обществом и эпохой, у каждого человека свои представления о ней. Кому-то нравится

голубой цвет глаз, кому-то карий, кто-то считает красивым высокий рост, а кто-то низкий и т. д. Уже в античные времена родился идеал красоты спортивного и здорового тела человека. Сегодня в музеях мы видим древнегреческие и древнеримские статуи, подтверждающие это. В женской красоте во все времена ценились хорошая осанка, изящество, грациозность движений (рис. 29). Таких характеристик невозможно добиться без заботы о своем здоровье.



а



б



в

а — бюст Нефертити, супруги египетского фараона Эхнатона. 1351–1334 гг. до н. э.;

б — Сандро Боттичелли. Рождение Венеры. 1482–1486 гг.;

в — Улоф Юхан Сёдермарк. Женский портрет (1790–1848 гг.)

Рисунок 29 – Женская красота в различные эпохи. Опишите идеалы красоты разных исторических эпох.

В разные исторические эпохи были свои представления об идеальной красоте человека, однако никогда не считался красивым курильщик или пьяница, а также тот, кто находится под воздействием наркотических средств.

Но внешний облик — отнюдь не самая главная составляющая красоты человека, которая невозможна без красоты внутренней. Внутренняя красота — это красота духовного мира человека, красота его душевных качеств. Вряд ли кто-то считает красивыми жадность, грубость, хамство. Мы можем в какой-то момент сказать, что равнодушны к этим внутренним проявлениям человека, но симпатии к ним точно не испытываем.



Как культура человека может быть связана с его красотой?

Красота — это идеал прекрасного, к которому стремится человек. Наша красота складывается из внешнего облика и внутренней, духовной красоты.

2. Насколько внешняя и внутренняя красота зависят от вредных привычек?

Нередко в погоне за тем, что кажется красивым, люди уничтожают свою естественную красоту. Можно часто слышать такую фразу: «Какой красивый голос». Да, мы можем восхищаться тембром, голосовым диапазоном, да и просто тем, что человек

имеет богатый словарный запас и красиво строит предложения. Но некоторые почему-то решают, что красиво – это вставлять в свою речь бранные слова. А это не так.

В предыдущих темах мы говорили о таких вредных привычках, как курение, употребления алкоголя и наркотиков, и пришли к выводу, что это не просто вредные, а наиболее опасные, смертельные пристрастия, которые быстро перерастают в зависимость и сокращают нашу жизнь. Даже на ранних этапах, когда серьезные заболевания еще не выявлены, эти привычки уже отрицательно влияют на внешность человека. Это **первые признаки надвигающихся бед**.

Курильщик, конечно, не замечает, но от его волос, одежды пахнет табаком. Неприятный запах исходит и от человека, употребившего алкоголь. А это, в свою очередь, затрудняет общение выпившего и курящего человека с окружающими людьми.



От вина гибнет красота, вином сокращается молодость.

Гораций,
древнеримский поэт

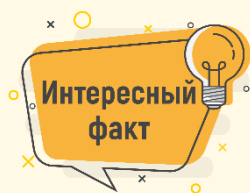


Кожа лица курящего человека сначала тускнеет, в дальнейшем лицо приобретает серый оттенок и теряет естественный красивый румянец. У человека появляются мешки под глазами, сеточка синевато-красных сосудов из-за того, что они лопнули, некрасивые пигментные пятна. От алкоголя и наркотиков усиливаются высыпания прыщей и угрей.

При описании внешнего вида человека, имеющего привычку курить, говорят «лицо курильщика». Есть также «лицо алкоголика». И опасное «лицо наркомана» с перекошенной улыбкой – это результат нарушения тонуса лицевых мышц из-за поражения нервной системы и мозга. И всем становится понятно, что это за лица.

Однако от курения и алкогольных напитков, наркотиков страдает не только красота лица, но и зубов, волос, ногтей. Зубы разрушаются, десны опухают и кровоточат, а изо рта исходит неприятный запах, который не может перебить ни одна жвачка. Волосы портятся, выпадают, тускнеют, так как снижается их питание, ослабляются луковицы и замедляется рост волос. Ногти слоятся и ломаются. Не очень красиво, правда?

В 2018 году были опубликованы данные исследований американских ученых из Йельского университета и университета Фэрфилда, которые опровергают распространенный миф о том, что курение помогает бороться с лишним весом. Ученые провели анализ поступления калорий в организм курящих и некурящих людей. Замеры проводились раз в сутки. На основании данных, полученных в результате исследования 5300 добровольцев, специалисты выяснили, что любители табака подвержены гораздо большему риску ожирения. Все дело в том, что курильщики питаются более калорийной пищей и, в среднем, употребляют в день на 200 калорий больше.



Опасные зависимости приводят к изменению глаз. Вы слышали об этом? У русского поэта Серебряного века Александра Блока в стихотворении «Незнакомка» есть такие строчки:

А рядом у соседних столиков
Лакеи сонные торчат,
И пьяницы с глазами кроликов
«In vino veritas!»²³ кричат.

А ведь, действительно, есть породы кроликов, у которых красные глаза. Поэт здесь верно подметил сходство.

Цвет белков глаз может измениться: покраснеть, а в тяжелых случаях и пожелтеть (из-за нарушения работы печени). Почему? Алкоголь — это токсичное вещество, а все токсины обезвреживаются в печени. Желтый цвет белков свидетельствует о серьезном нарушении в работе печени.

Под воздействием алкоголя у человека может нарушиться сон. Как это отразится на внешности? Правильно, у человека появятся под глазами отеки. Бывает, что утром человек даже не может вовсе открыть глаза. Красиво?

Длительное употребление спиртных напитков приводит организм человека к обезвоживанию, к нарушению водного баланса.



Зачем вода организму человека?

Вместе с водой кожа теряет и полезные элементы, которые помогают поддерживать её тонус и эластичность. Как и при курении, это приводит к образованию морщин и ускоряет внешние признаки старения, отнимает красоту.

Многие не знают, что спиртные напитки очень калорийны (содержат много калорий) и нарушают обмен веществ. Это приводит к изменению фигуры человека, появлению отвисшего («пивного») живота, отечной и дряблой шеи и опухшему лицу. Но алкоголь не только сам достаточно насыщен калориями, он еще и повышает аппетит. Поэтому употребление спиртного часто вызывает полноту.

Коварство табака, алкоголя состоит в том, что они негативно влияют на изменение внешности не только краткосрочно, но и долгосрочно или даже необратимо.

Мы говорили ранее о том, что вредные привычки приводят к появлению зависимости. К примеру, зависимость от никотина (табака) формируется чрезвычайно быстро. Человеку кажется, что курение — это просто баловство, и он легко может отказаться от него, но на деле зависимость почти всегда оказывается сильнее его.

У алкоголиков часто начинают трястись руки. Это называется тремор.

Один из самых быстрых путей к зависимости — употребление тяжелых наркотиков. Можно долго говорить о проблемах с кожей лица, зубами, волосами и ногтями

²³ In vino veritas! — Истина — в вине! (лат.)

и другими внешними изменениями, лишаящими человека красоты из-за употребления наркотиков.

Наркоман быстро теряет вес, на коже появляются не просто прыщи и гнойники, а уже незаживающие язвы. И вся кожа на теле превращается в сплошную зудящую рану. Из-за снижения иммунитета у наркоманов развивается так называемая оппортунистическая инфекция: её может вызвать даже безобидный микроб, который здоровые люди даже не замечают. Во время ломки наркоманы испытывают страшный зуд, им кажется, что под кожей ползают насекомые, и они расчесывают фурункулы до кости.

Процесс старения ускоряется в несколько раз. Всё потому, что организм не справляется с ядами и истощается. Иногда меньше года может потребоваться наркотикам, чтобы превратить молодого красивого человека в больного старика (рис. 30–32).



Рисунок 30 – Фотографии девушки, употребляющей наркотические вещества

Между этими фотографиями разница всего 10 месяцев.

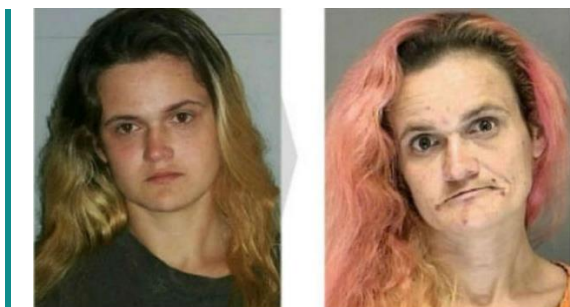


Рисунок 31 – Фотографии женщины, употребляющей наркотические вещества

Женщине на фото слева 23 года, на фото справа ей всего 33.



Рисунок 32 – Пол Гаскойн

Какие внешние изменения можно отметить на фотографиях людей, употребляющих наркотические вещества?

Пол Гаскойн. Алкоголь и наркотики привели одного из лучших футболистов своего времени, выступавшего за сборную Англии, Пола Гаскойна к серьезным финансовым проблемам и затяжной депрессии. В свои 48 он выглядит глубоким стариком.

Можно продолжать перечислять изменения во внешности зависимых людей. Кроме того, зависимость меняет самосознание и поведение человека. И эти изменения отражаются на внешности: человек выглядит неопрятно, больным, старше своих лет.

А что происходит с внутренней красотой человека под влиянием вредных привычек и зависимостей? Широко распространено убеждение, что многие люди, страдающие алкоголизмом, наркоманией, имеют богатый внутренний мир, и зависимыми они якобы становятся как раз из-за своей «широкой души». Однако можно ли говорить, что при таком духовном богатстве человек красив внутренне?

Любая зависимость негативно отражается на психике человека: он становится раздражительным, агрессивным, неуравновешенным. Часто он перестает контролировать свои эмоции и чувства, среди которых не всегда преобладают положительные. Согласитесь, сложно назвать такого человека красивым внутренне.

Мы посмотрели, как вредные привычки разрушают красоту и внешнюю, и внутреннюю. Так зачем же её губить?

Все наши привычки — и полезные, и вредные — отражаются на нашей внешней и внутренней красоте. При употреблении алкоголя, табака, наркотиков человек теряет свою красоту, стареет и приобретает целый «букет» болезней.

Вопросы

1. Как вы понимаете, что такое красота? Из чего складывается красота человека?
2. **Работа в паре.** Великий французский поэт Вольтер сказал: «Прекрасно только то, что естественно». Вы согласны с этим выражением? Аргументируйте свою точку зрения. Иметь вредные привычки — это естественно? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.
3. Как на идеалы красоты может влиять общество? Зависят ли они от климата местности? Аргументируйте свою точку зрения.
4. Как вредные привычки и зависимости влияют на внешнюю и внутреннюю красоту человека?
5. Как по внешности человека догадаться, что он курит? Опишите, как выглядит «лицо курильщика»?
6. Перечислите последствия злоупотребления алкоголем для внешнего облика человека? Как меняется внешность человека, употребляющего наркотики?
7. Как сказывается на внешности человека недостаток питательных веществ?
8. Если вредные привычки портят внешность, то почему человек не избавляется от них?
9. Почему любая зависимость препятствует внутренней красоте человека? Могут ли люди, обладающие вредными привычками, иметь богатый внутренний мир?

Приведите примеры. Проследите, как сложились судьбы этих людей и сделайте вывод о влиянии вредных привычек на красоту человека.

10. Красоту человека старались передать русские художники. Назовите известных художников-портретистов и их картины.

Перед вами два портрета (рис. 33, 34). Опишите идеалы красоты этих художников.

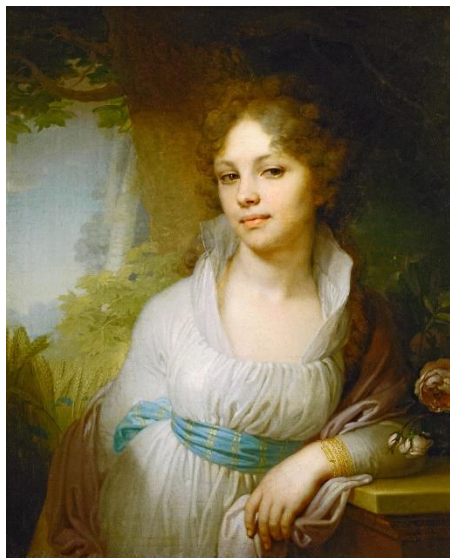


Рисунок 33 – Владимир Лукич Боровиковский.

Портрет М. И. Лопухиной



Рисунок 34 – Петр Федорович Соколов.

Павел Григорьевич Демидов (1809–1858),
корнет, сын Г. А. Демидова (1765–1827)

Красота — это гармония с природой, естественность. Все молодые здоровые люди красивы. Вредные привычки губят красоту, ускоряют ход времени, превращают молодого человека в старика.

Практикум

Работа в группах

Заполните таблицу. Сделайте выводы.

Влияние на красоту	Положительное	Отрицательное
Питания		
Физической активности		
Алкоголя, курения, наркотиков		

Творческое задание

Напишите эссе на тему «Для меня красивый человек — это ...»

Диспут

Есть крылатое выражение: «Красивый человек — здоровый человек»? А как же курение, алкоголь?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

11. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Джон Леббок,
английский ученый



1. К каким заболеваниям ведет малоподвижный образ жизни, неправильное питание и чрезмерное увлечение компьютером?
2. Какой вред здоровью причиняет употребление алкоголя, табака, наркотиков?

1. К каким заболеваниям ведет малоподвижный образ жизни, неправильное питание и чрезмерное увлечение компьютером?

Образ жизни, включающий неправильное питание, низкую физическую активность, чрезмерное увлечение компьютерами, безусловно, наносит серьезный вред здоровью человека.

Употребление в пищу вредных для здоровья продуктов, недополучение организмом нужных питательных веществ, переедание могут стать причинами многих заболеваний, а вместе с малоподвижным образом жизни ведут к избыточному весу.



Мнение врачей и социологов. В России сегодня каждый третий житель до 13 лет и каждый шестой подросток имеют избыточный вес. В мире ожирением стали страдать даже младенцы и дети до 5 лет.

Ожирение — фактор риска развития сердечно-сосудистых, метаболических, онкологических заболеваний. Оно повышает риск преждевременной смерти уже в молодом возрасте. У человека, страдающего ожирением, нарушается работа гормональной системы, повышаются риски возникновения бесплодия. Известно, что у людей с ожирением чаще наблюдаются тяжелые осложнения течения гриппа и других респираторных заболеваний.

Как говорили врачи, лечившие людей с инфекцией Covid-19 в 2020 году, «самые тяжелые пациенты — в прямом смысле самые тяжелые».

Но даже если ожирение человеку не грозит, то и сам по себе недостаток физической активности может быть опасен. Он ухудшает работу сосудов и сердца, ускоряет развитие атеросклероза, увеличивает вероятность возникновения травмы позвоночника, приводит к неправильной осанке, болям в мышцах спины. Из-за него происходит нарушение деятельности кишечника, сердца и других органов.

Наше сердце так устроено, что хорошо работает, только если мы двигаемся. Из-за снижения нагрузки на сердечно-сосудистую систему кровь приносит меньше питательных веществ ко всем органам. Это вызывает нарушения в работе всего нашего организма.

Недостаток физической активности чреват ухудшением настроения, рисками развития депрессивных и тревожных расстройств. Человек начинает страдать от снижения умственной активности, бессонницы.

А знаете ли вы, что каждое отдельное заболевание ведет к общему ослаблению организма, может стать причиной другого или даже других заболеваний?



Как отдельное заболевание ведет к общему ослаблению организма и может стать причиной других заболеваний?



Советы врачей. Если в течение дня человек вынужден вести сидячий образ жизни, то нужно регулярно (не реже чем один раз в час) разминаться, ходить, выполнять легкие динамические упражнения или хотя бы вставать около стены и выравнивать спину.

Где чаще всего в квартире располагается человек, ведущий малоподвижный образ жизни? Правильно — за компьютером.

Чрезмерное использование электронных устройств может стать причиной различных заболеваний (рис. 35), в частности очень сильно при длительной работе за компьютером страдают глаза. Вам, наверное, приходилось испытывать усталость глаз от монитора компьютера или планшета.

У заядлых компьютерщиков падает острота зрения, оно становится нечетким, затуманенным. Это происходит из-за спазма глазных мышц. Ученые установили, что человек, работающий за компьютером, реже моргает. Следовательно, у него роговица реже массируется и смачивается слезной жидкостью, а значит, быстрее высыхает. Компьютер может губительно отразиться и на работе других органов и систем организма.



На работе каких органов и систем организма может губительно отразиться работа на компьютере?

Не следует также засиживаться за монитором перед сном, так как его свет подавляет выработку гормона сна мелатонина, что нарушает процесс засыпание.

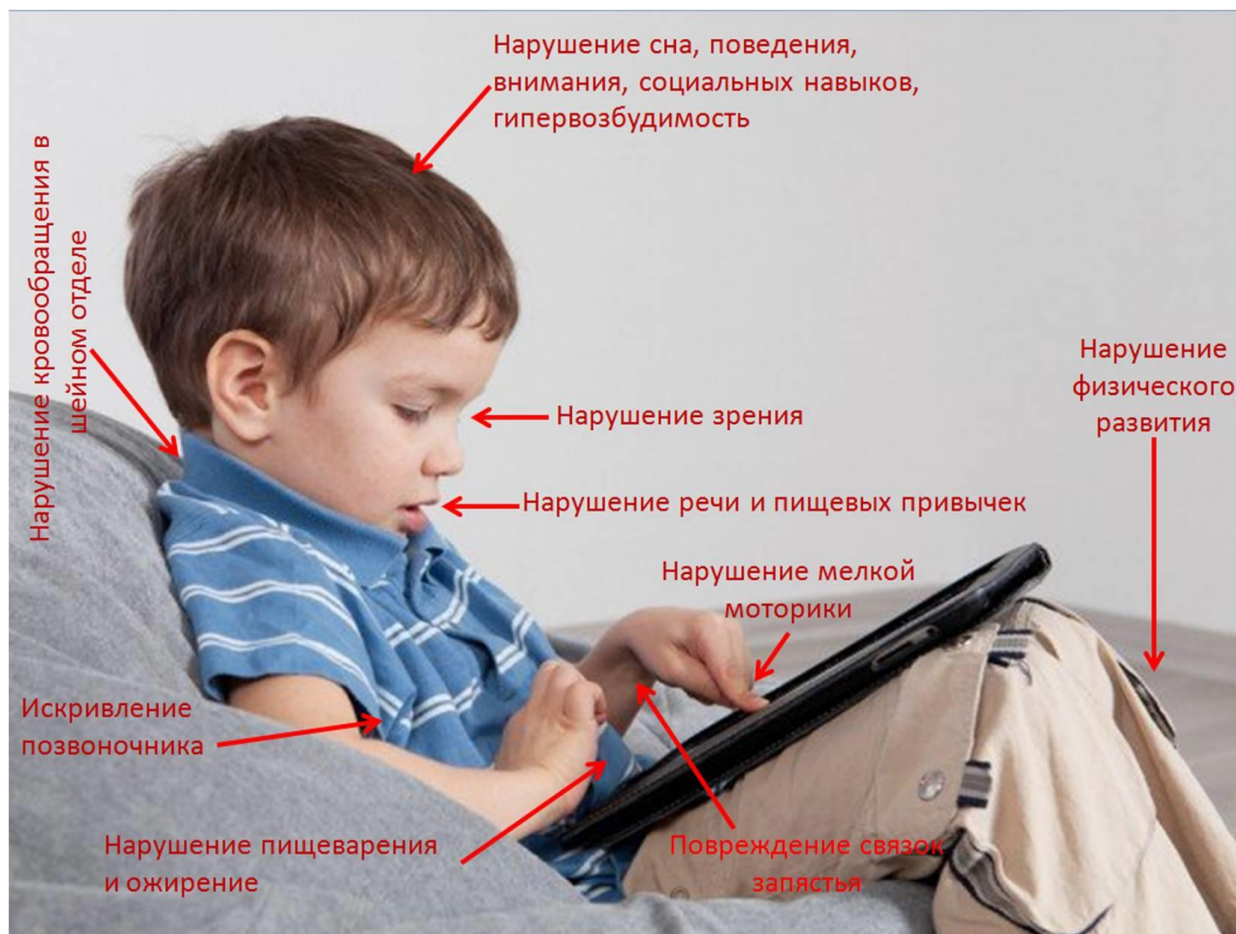
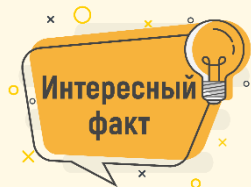


Рисунок 35 – Влияние компьютеров, девайсов и гаджетов на физическое здоровье человека

А еще долгое пребывание за компьютером негативно сказывается на психике. Человек становится раздражительным, нервным, не может совладать со своими эмоциями. Некоторым становится легче жить там, в сети или в игре, чем в реальной жизни с реальными людьми. Все это приводит к психическим расстройствам.



Некоторые современные компьютерные игры отличаются своей жестокостью. Длительное «общение» с агрессивными персонажами видеоигр может оказать нежелательное влияние на психическое здоровье. Поэтому в 2019 году Всемирная организация здравоохранения внесла в Международную классификацию болезней зависимость от компьютерных игр под названием «игровое расстройство». Это заболевание требует специального лечения.

У людей долгое время, проводящих за компьютером, может выработаться «профессиональное» заболевание — синдром компьютерной мыши, или туннельный синдром. Слышали ли вы о таком? Он проявляется болью и онемением в пальцах руки, которой держат мышку. Происходит защемление нерва, управляющего движением руки. Последствия его плачевны: в запущенных случаях необходима хирургическая операция.

Сказанное не означает, что от компьютера надо отказаться совсем. Просто не нужно сидеть за ним днями напролет и придерживаться определенных правил работы (рис. 36).

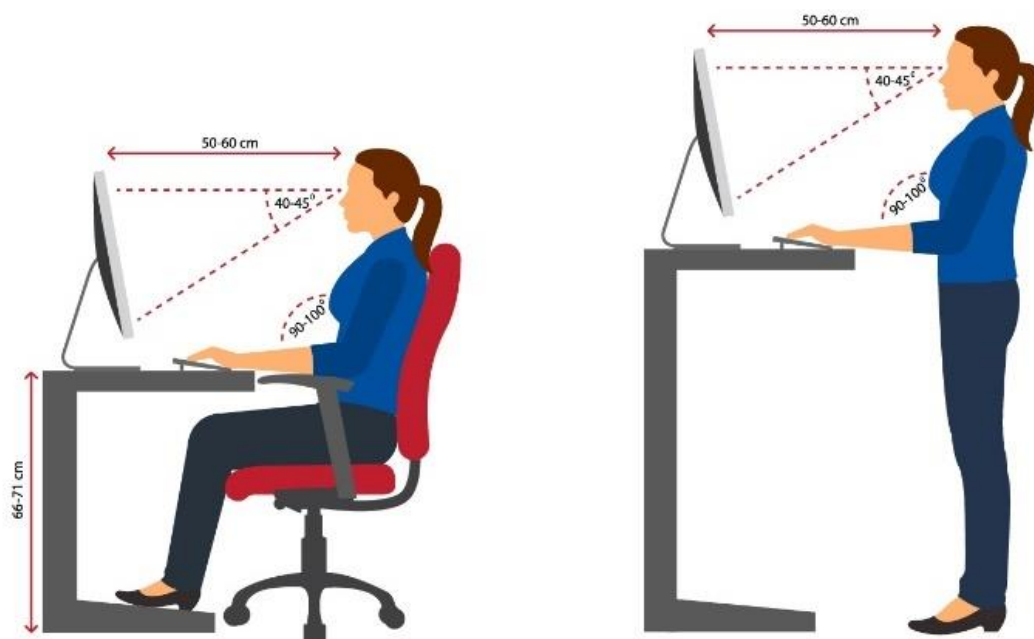


Рисунок 36 – Правильное положение тела при работе за компьютером

Каких правил надо придерживаться, работая за компьютером, чтобы минимизировать отрицательное воздействие на организм?

Сидеть за компьютером надо в правильной позе, снимать нагрузку с позвоночника, откидываясь на спинку стула, каждый час делать перерывы, во время которых рекомендуется двигаться, вставать, ходить, делать простые упражнения (приседания, наклоны вперед, бег на месте и т. д.) или делать гимнастику для глаз.

От низкой физической активности, неправильного питания, болезненного увлечения компьютерными играми возникают заболевания опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой систем и др.

2. Какой вред здоровью причиняет употребление алкоголя, табака, наркотиков?

Медики и биологи уже устали «бить в колокола»: о вреде курения для здоровья человека сняты фильмы и многочисленные видеоролики, выпущены книги и брошюры, проводятся многочисленные научные исследования. Представьте себе, что вред курения – самый доказанный факт в медицине. На эту тему опубликовано более миллиона научных статей за последние десятилетия.



Читали ли вы книги, статьи о вреде курения? Какие видеоролики или фильмы об этом вы смотрели? Что в них говорится о вреде курения для нашего здоровья?

Несмотря на все эти предупреждения, курение является одной из тяжелейших проблем нашего времени.

 *Как вы думаете, почему курение является одной из тяжелейших проблем нашего времени?*

Что такое курение? Это вдыхание дыма, образующегося в результате тления табака, содержащего **никотин**²⁴. А знаете ли вы, что никотин — это нейротоксичный яд, его используют для травли насекомых? Выкуривая сигарету, человек не погибает сразу лишь потому, что доза никотина вводится в организм постепенно, а не в один прием.

Так как во время курения продукты сгорания поглощаются органами дыхания, то, естественно, что они страдают первыми. Ядовитые вещества, содержащиеся в дыме, оседают в дыхательных путях, лёгких. Ниже представлены фотографии легких, взятые из блога пользователя [livejournal.com stop_smoking_ru](https://livejournal.com/stop_smoking_ru).

Из легких токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, попадают в кровеносные сосуды, вызывая их воспаление и преждевременное старение, и разносятся по всему организму (рис. 37).



Рисунок 37 – Легкое некурящего человека (слева), легкое курильщика (справа).

Какие изменения в легких курильщика наблюдаются фотографии справа?

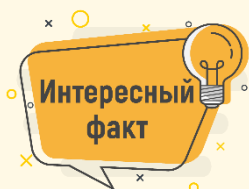
Страдает и желудочно-кишечный тракт, поскольку часть ядов проглатывается курильщиками при вдыхании дыма.

Человек, курящий всего несколько месяцев, уже начинает кашлять по утрам, у него может появляться одышка при беге. Затем происходят разрушительные процессы, ведущие к таким болезням, как бронхит, пневмония (воспаление легких), бронхиальная астма и рак легкого, трахеи, гортани.

Доказано, что в 82 % случаев хронического бронхита главной причиной является курение. «Бронхит курильщика» — это заболевание, которое сопровождается постоянным кашлем и одышкой, а также неприятным запахом изо рта.

²⁴ **Никотин** — опасный яд растительного происхождения.

Никотин, поступающий в организм с дымом, формирует зависимость. Человеку приходится все время увеличивать количество сигарет. Недостаток никотина формирует синдром отмены, который проявляется в понижении трудоспособности, дрожании рук, ослаблении памяти. У заядлого курильщика появляется раздражительность, обидчивость, несдержанность. Особенно это проявляется, когда снижается уровень никотина в крови. Из-за этого курильщики чаще склонны к депрессиям.



Доставку кислорода ко всем тканям и органам осуществляют клетки крови — эритроциты. Гемоглобин, входящий в состав эритроцитов, транспортирует к ним кислород. В сигаретном дыме содержится смертельно опасное вещество оксид углерода (II) — угарный газ. Именно от отравления им чаще всего гибнут люди при пожаре. Угарный газ обладает уникальным свойством: он соединяется с гемоглобином крови так же, как и кислород, но в 200–300 раз быстрее и гораздо прочнее. Таким образом, клетки организма недополучают кислород, ведь транспорт для его доставки уже занят.

Курение приводит к хроническому кислородному голоданию всего организма.

Кроме того, никотин вызывает спазм сосудов, и как следствие — резкое повышение давления (гипертонию). Таким образом, курение ведет к высокой нагрузке на сердце.

Никотин и другие канцерогенные продукты горения, которые содержатся во вдыхаемом воздухе, не позволяют сосудам расслабляться после сокращения, они теряют эластичность и становятся хрупкими. На внутренней стенке сосудов появляются жировые отложения, которые мешают току крови. Это признаки развития атеросклероза. Постепенно сила кровотока падает, сердце начинает испытывать нехватку кислорода и питательных веществ. Все это может привести к **инфаркту**²⁵ и **инсульту**²⁶.



Мнение врачей. Инфаркт миокарда у курящих людей встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Легендарный вратарь футбольного клуба «Динамо» Лев Яшин, олимпийский чемпион и заслуженный мастер спорта СССР, лишился правой ноги в 55 лет из-за заболевания сосудов нижних конечностей, вызванного курением.

От табачного дыма страдает и зрение. Краски мира становятся для курильщика более тусклыми, блёклыми и серыми. Со временем такой дефект может стать причиной развития дальтонизма (неспособности различать отдельные цвета).

У курящего человека искажается восприятие вкусов, страдает слуховой аппарат.

²⁵ **Инфаркт миокарда** – омертвление части сердца.

²⁶ **Инсульт** (лат. insultus – наскок, удар) – острое нарушение кровоснабжения головного мозга.

Но и это еще не все: у курильщиков наблюдается нарушение работы надпочечников, щитовидной железы и др. Эти органы отвечают за выработку жизненно важных гормонов, поэтому в организме могут начаться гормональные сбои.



Какие еще органы страдают от курения, какие болезни это вызывает?

Особенно опасно курение для женского организма.



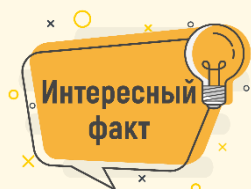
Почему и чем опасно табакокурение для женского организма?

С течением времени курение становится причиной преждевременной смерти. Оно повышает риск смерти: от бронхита и эмфиземы – в 12 раз, от рака органов дыхания – в 23 раза среди мужчин и в 13 раз среди женщин; рак губы, ротовой полости, гортани – в 5–11 раз; рак пищевода – в 7 раз.

Хочется напомнить слова известного российского актера кино Александра Гавриловича Абдулова, которые он написал, уже будучи смертельно больным (рак легких), из клиники своим коллегам: «Я заклинаю вас – не курите! Это убивает! И запомните: любите не себя в искусстве, а здоровье в себе!».

В последнее время появился миф о безопасном курении. На прилавках свободно продаются электронные сигареты и вейпы. Но это именно миф. Запомни: электронные сигареты наносят вред нашему организму!

Какой вред наносят вред нашему организму электронные сигареты? Как они губят наше здоровье? Так как электронные сигареты – достаточно новое явление в нашем мире, пока у ученых мало информации, какие болезни они вызывают. Но, к примеру, уже проведенные исследования показывают, что электронные сигареты повышают риски инфаркта так же, как и обычные. Многие страны уже поняли, что новые средства курения и «парения» опасны.



Реклама и продажа электронных сигарет запрещена в Бразилии, Канаде, Дании, Турции, Норвегии, Австралии, Уругвае, Иордании, Италии, Объединенных Арабских Эмиратах. В Индии с сентября 2019 года запрещены производство, изготовление, импорт, экспорт, продажа, распространение, реклама электронных сигарет. В Таиланд нельзя привозить вейпы, любые системы нагревания табака или электронные сигареты. За это можно угодить в тюрьму на срок до десяти лет! В России ожидают принятия закона о приравнивании электронных сигарет к обычным.

Еще одно современное изобретение – бездымные табачные или никотиновые подушечки, или снюс. Снюс не курят, а сосут. Табачный снюс запрещен в России, поэтому табачная промышленность начала выпускать так называемый бестабачный снюс, только с никотином.

Многие думают, что если снюс не нужно курить, то он безвреден. Но это не так! Никотина в снюсе гораздо больше, чем в сигарете. Как и курение, снюс также

вызывает зависимость. Задумайтесь: в 100 % случаев (то есть всегда) при употреблении снюса поражается слизистая оболочка рта, портятся зубы и десны. Но главное – при передозировке снюс смертельно опасен, ведь никотиновый яд поражает сердце и жизненно важные органы. В отличие от сигареты, воздействие никотина в снюсе имеет длительный характер. Другими словами, даже если имеет место передозировка никотина, её симптомы, такие как высокое давление и сердцебиение, не проходят долго.

Будьте осторожны! Иногда снюсовые смеси могут маскироваться под леденцы, мармелад или другие сладости. Так, в 2019 году в Башкортостане одиннадцатилетний ученик одной из школ города Стерлитамака попал в реанимацию после того, как съел конфету, которую ему продал старшеклассник за 20 рублей. Гораздо меньше повезло семикласснику из Новосибирска, он умер от остановки сердца в результате отравления снюсом.

Значительную угрозу для организма несет и употребление **алкогольных** напитков.



Как вы думаете, почему употребление алкоголя несет огромный вред для организма человека?

Алкоголь – тоже **яд**, как и никотин. Он попадает в наш организм со спиртосодержащими (алкогольными) напитками.

То, что люди считают «расслаблением», на самом деле означает интоксикацию и, как следствие, нарушение в работе мозга и всей нервной системы.

Потребление алкоголя приводит к отмиранию нервных клеток, к ухудшению памяти, внимания, головным болям, снижению мыслительных процессов. Получается, что от алкоголя сильно страдает наш мозг.



Как употребление алкогольных напитков может отразиться на способности к обучению? На достижениях в спорте?

К каким последствиям может привести отсутствие контроля над своими действиями из-за принятия спиртных напитков?

Американский писатель, журналист и автор коротких рассказов, который до сих пор остается одним из самых знаменитых писателей, Эрнест Хемингуэй страдал от алкоголизма, особенно в последние годы жизни (рис. 38). В результате его стали мучить не только физические, но и умственные недуги.

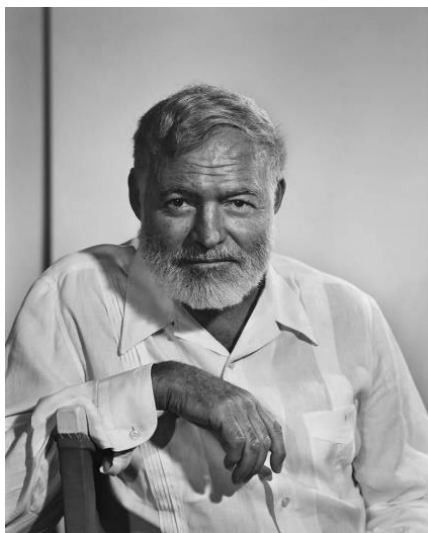


Рисунок 38 – Эрнест Хемингуэй, американский писатель

Как вы думаете, заметны ли у писателя на этой фотографии последствия вредных привычек? Аргументируйте свой ответ.



Мнение врачей. К числу самых тяжелых заболеваний головного мозга, развивающихся на фоне злоупотребления алкоголем, относится синдром Корсакова. Симптомы: слабоумие, выраженные проблемы с памятью, поражение нервной системы. Алкоголики с этой болезнью не ориентируются во времени, не могут определить не только день, но и год, а иногда и время года, неспособны к элементарным арифметическим вычислениям, им сложно передвигаться вследствие атрофии мышц конечностей. В результате алкоголик становится инвалидом, неспособным жить без ухода.

Многие люди выпивают для того, чтобы казаться ярче, умнее, раскованнее, общительнее. На самом деле спиртное приводит к слабоумию.

Алкоголь отрицательно влияет на органы пищеварения. При попадании в пищевод он вызывает ожог слизистой, от чего может образоваться язва²⁷, открыться кровотечение.

Алкоголь оказывает раздражающее действие и на слизистую оболочку желудка, тем самым мешая нормальному пищеварению и выработке желудочного сока. При регулярном употреблении спиртных напитков у человека может развиваться гастрит, а без проведения своевременного лечения – рак желудка.

Под действием алкоголя страдает поджелудочная железа, развивается **панкреатит**²⁸. Поджелудочная железа начинает усиленно вырабатывать пищеварительные ферменты, которые со временем переваривают ткани самой этой железы – организм «съедает» себя изнутри! При прогрессировании этого процесса у пьющего человека отмирают клетки поджелудочной железы, а это приводит к инвалидности и смерти.

²⁷ **Язва** (язвенная болезнь) – длительно не заживающее воспаление на коже или слизистой оболочке.

²⁸ **Панкреатит** – группа заболеваний и синдромов, при которых наблюдается воспаление поджелудочной железы.

Алкоголь также вызывает болезни печени (**цирроз**²⁹, алкогольный гепатит), болезни сердца и сосудов (инфаркт, инсульт, **атеросклероз**³⁰).

 *Вспомните, какие воздействия оказывает на наш организм курение?*

Так же, как и курение, алкоголь очень опасен для женского организма.

 *Как алкоголь влияет на женское здоровье?*

Известно, что у женщин зависимость от алкоголя формируется быстрее, чем у мужчин. Причем наиболее ей подвержены именно молодые девушки и женщины.

Часто можно встретить миф, что слабоалкогольные напитки не опасны. Это ложь. Ранее мы говорили, что, согласно доказательствам ученых, полезных свойств у алкоголя нет. Есть только опасные, очень опасные и смертельные!

Привычка употреблять алкоголь быстро перерастает в зависимость — алкоголизм.

А алкоголизм — это смертельная болезнь.



Мнение врачей и психологов. В возрасте 13–14 лет организм в 7–10 раз быстрее привыкает к спиртным напиткам, чем взрослый.

Уникальный тембр голоса в сочетании с оригинальной манерой подачи позволил Эми Уайнхаус, талантливейшей исполнительнице соула³¹ и популярнейшей британской певице, стать первой и пока единственной обладательницей главной мировой музыкальной премии Grammy в пяти номинациях. Однако её музыкальная карьера оказалась короткой: она умерла в 27 лет. Причиной смерти стала смертельная доза алкоголя, вызвавшая инфаркт.

Алкоголь не только является провокатором заболеваний, но и снижает возможность объективно оценивать сложившуюся ситуацию и повышает риск возникновения конфликтов и травм.

Употребление наркотиков (любых психоактивных веществ, которые изменяют сознание, настроение и поведение человека) относят к вредным привычкам, но мы ранее условились, что это не привычка — это страшнейшая зависимость.

Нужно понимать, что наркотическая зависимость формируется очень быстро, зачастую уже после первого приема наркотиков.

²⁹ **Цирроз** — процесс замещения здоровой и работоспособной ткани на функционально бесполезную соединительную ткань.

³⁰ **Атеросклероз** — хроническое заболевание крупных и средних артерий.

³¹ **Соул** (от английского soul — душа) — жанр популярной музыки афроамериканского происхождения, возникший в США.

Наркотическая зависимость представляет собой сразу две зависимости: **психологическую** и **физическую**.

Психологическая зависимость — это состояние, при котором у человека постоянно возникают мысли о наркотиках, и он стремится снять эмоциональное напряжение при помощи химических препаратов.

Физическая зависимость — это состояние, при котором человек испытывает мучительные ощущения, болезненное состояние, если не принимает наркотики.

Специалисты считают наркотическую зависимость (**наркоманию**³²) опасной болезнью современности.

Страшно и то, что в основном этой болезни подвержены молодые люди, которые вместо учебы и работы тратят свою жизнь на поиск и прием ядовитого зелья. Ядовитого, потому что наркотики сильнейшим образом уже через месяц после начала приема приводят к необратимым негативным изменениям в организме. И это еще хорошо, если через месяц, а может быть и раньше!

Ущерб здоровью человека от наркотиков колоссальный: разрушаются все внутренние органы. Прежде всего страдает мозг: нарушаются связи между нейронами, они начинают посылать неправильные сигналы, а потом вообще отмирают.

Солист популярной рок-группы Aerosmith Стивен Тайлер злоупотреблял наркотиками, когда учился в старшей школе. В одном из своих интервью он признался, что его пристрастие привело к проблемам в учебе, трудностям в адекватном восприятии своего успеха и плохим отношениям с окружающими. Пройдя серьезное лечение, он поборол зависимость. Но какими силами...

Страдают от наркотиков сердце, печень, легкие, почки и другие органы. Из-за нарушенной защитной системы организма наркоманы подвержены любой инфекции.



Мнение врачей. Наркотическая зависимость прежде всего провоцирует развитие психических расстройств, шизофрении, депрессии, заражению крови или сепсису, мочеполовых инфекции, туберкулеза, сердечной недостаточности и др., увеличивает риски заражения гепатитом, ВИЧ-инфекцией.

Помните, что человек, начавший употреблять наркотики, может прожить недолго.



Мнение врачей. Время от начала приема тяжелых наркотиков до разрушения внутренних органов и смерти (при отсутствии лечения) не превышает 10–15 лет.

Неважно, как наркотик попадает в организм человека: через органы дыхания, пищеварения или кровь. Наркомания — это смертельно опасная болезнь.

³² **Наркомания** (от греч. оцепенение, сон, безумие) — это хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков.

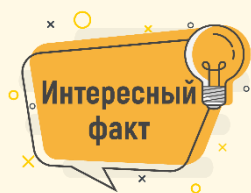
Алексей Перминов – российский рэп-исполнитель, известный как Грюндиг, или Грюндик, лидер и основатель хип-хоп-дуэта «Рабы Лампы», участник рэп-группы D.O.B. Community, ушел из жизни в возрасте 24 лет от передозировки наркотиков.

По этой же причине оборвалась жизнь 27-летнего музыканта Романа Сащенко, более известного фанатам как Рома Англичанин, участник группы «ЛСП».

Наркоторговцы, чтобы заработать, идут на разные ухищрения, пытаются «подсадить» человека на наркотики.

Есть такая уловка у продавцов этих препаратов: в первый раз дают попробовать бесплатно, а потом человек готов отдать любые деньги. Бывает, что наркотиками наполняют конфеты и таким образом распространяют их среди школьников. Так что не стоит пробовать сладости, которыми угощают малознакомые люди. Последствия будут необратимы.

Важно знать: безвредных веществ, изменяющих сознание человека, безвредных наркотиков не существует. А значит, нет и не может быть «легких наркотиков». **Остерегайтесь приема любых психоактивных веществ!**



В 1917 году ныне известный писатель Михаил Булгаков работал врачом в селе Никольское Смоленской губернии. Леча больного дифтерией, он случайно поранился и испачкался кровью больного. Чтобы не произошло заражение, Булгаков сделал себе противодифтерийную прививку, на которую у него началась сильнейшая аллергическая реакция. Для её лечения в то время применялись наркотические препараты. В своем творчестве Булгаков описал ужасы наркотической зависимости. С большим трудом в 1918 году писателю удалось избавиться от неё. В этом ему помогла жена Татьяна. В каких произведениях Михаила Булгакова поднимаются проблемы вредных привычек?

К сожалению, часто бывает, что человек подвержен нескольким зависимостям: курит, употребляет алкоголь и наркотики.

Дженис Джоплин – одна из талантливейших исполнительниц песен жанров рок и блюз. Её ожидало множество выступлений, но... Дженис много пила, курила и употребляла наркотики, и её жизнь оборвалась за три года до 30-летнего юбилея.

Если у человека сформировалась зависимость, то от неё очень сложно избавиться.

Вместе с тем победить вредные привычки можно.

Известный российский писатель Виктор Пелевин признавался, что в молодости пробовал различные виды психоактивных веществ, а потом избавился от этой зависимости. Он написал: «Я не курю и не пью, и считаю, что в химию мозга не следует вмешиваться напрямую, во всяком случае, на постоянной основе, это ведет только к зависимости от химикатов и не решает ни одной человеческой проблемы. Наркотики вообще способны решать только те проблемы, которые перед этим создают сами. И

потом, что это значит «расширение сознания»? У сознания нет таких характеристик, как длина или ширина, сознание не надо расширять или углублять. Я думаю, что его надо постепенно очищать, а для этого наркотики не просто бесполезны, они вредны. Человеческое тело само выработает всю нужную химию».

Известный актер Мэтт Деймон сумел распрощаться с пагубным пристрастием к никотину, которым он страдал на протяжении 16 лет.

Слэш, бывший гитарист Guns N 'Roses, является одним из самых известных рок-музыкантов. Он злоупотреблял наркотиками, но, когда ему поставили диагноз «сердечная недостаточность», смог отказаться от вредной привычки.

Знаменитый дизайнер и блогер Артемий Лебедев курил с 16 лет, употребляя до трех пачек сигарет в день. Однако Артемий сумел отказаться от своей зависимости. В своем блоге он пишет: «Через неделю после бросания у меня было такое чувство, как будто раньше я нырял только на 30 секунд, а сейчас могу просто дышать под водой – ощущение невероятной легкости и свободы».

Употребление наркотических веществ, спиртных напитков, курение ведут к потере здоровья. Вредные привычки быстро перерастают в зависимости и уже становятся опасными для жизни.

Вопросы

1. Какой вред здоровью наносит неправильное питание? К каким заболеваниям оно ведет?
2. Как вредит нашему здоровью низкая физическая активность?
3. Чем опасно для здоровья долгое времяпровождение за компьютером?
4. Почему многие, зная, какой вред его здоровью наносят вредные привычки, все равно от них не избавляются?
5. Что более опасно для здоровья человека: вредная привычка или зависимость? Аргументируйте свой ответ.
6. **Работа в паре.** Как формируется никотиновая, алкогольная и наркотическая зависимость? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.
7. Какие общие вредные воздействия на организм человека от курения, алкоголя, наркотиков?
8. **Работа в паре.** Приведите примеры, как наркотики негативно повлияли на жизнь человека. Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.
9. Кто из известных людей пострадал от вредных привычек? Кто смог справиться с вредной привычкой?
10. Бытует мнение, что «вредные привычки молодеют». Как вы думаете, что это значит? Согласны ли вы с этим выражением? Аргументируйте свою точку зрения.

Задумайтесь, нужно ли губить свое здоровье, здоровье близких? Ведь вас ждет жизнь, наполненная замечательными событиями. Не лишайте себя возможности жить!

Практикум

Поиск информации

Опасности для здоровья несут вейпы. Они могут взрываться во рту курящего. Одному 17-летнему юноше вейп раздробил челюсти, зубы, разорвал губы. Жизнь хирургии ему спасли, но юноша перенес огромное количество пластических операций. Найдите данные исследований о вреде для здоровья электронных сигарет. Подготовьте краткое сообщение.

Работа в группах

Инсценируйте любой рассказ, пьесу (отрывок из рассказа или пьесы) о вредных привычках.

Диспут

Немецкий писатель, мыслитель, философ и естествоиспытатель, государственный деятель Иоганн Гёте сказал: «Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым». Сформулируйте проблему и вопросы для диспута.

Смотрим и обсуждаем

Смотрим

«Алкоголь. Секреты манипуляции»



«Табак. Секреты манипуляции»



«Наркотики. Секреты манипуляции»



Обсуждаем

На какие приемы и уловки идут производители алкоголя, табака, наркотиков, чтобы вовлечь человека в зависимость от своей продукции?

Какие меры противодействия таким уловкам и приемам можно предложить на уровне одного человека? На уровне всего государства в целом?

Как сказываются на здоровье и жизни человека зависимости от никотина, алкоголя, наркотиков?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

12. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КРУГ ОБЩЕНИЯ



Даже одно знакомство способно невероятно изменить вашу жизнь и превратить её в сказку.

Фильм «Невероятная жизнь Уолтера Митти»



1. Что такое круг общения?
2. Почему важно иметь правильный круг общения?
3. Меняют ли вредные привычки наш круг общения?
4. Как сформировать правильный круг общения?

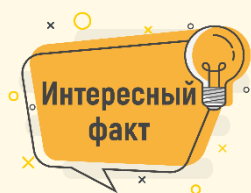
1. Что такое круг общения?

Мы начнем наш разговор с понятия «**общение**» как процесса взаимодействия между людьми, обмена информацией, опытом, знаниями, мыслями, чувствами. Задумывались ли вы когда-нибудь, с каким количеством людей вы общаетесь за один день? Возьмите свой самый обычный день и попробуйте подсчитать. «Доброе утро!» — первое вежливое приветствие близких, несколько слов с ними, пока собираемся в школу. «Привет!» — по дороге встретились друзья, обсудили последние новости. Зашли в школу и приветствуем охранника, технический персонал, учителей, одноклассников, ребят из других классов, родителей, приятелей, работников столовой... Продолжите считать дальше. Сколько получилось за весь день?

Ученые подсчитали, что если человек ведет активный образ жизни, то ежедневное количество людей, с которыми он общается, колеблется от 50 до 100.

Мы постоянно находимся в круговороте общения: дома, в школе, на улице мы встречаемся и разговариваем с большим количеством людей, близких и малознакомых.

А можем ли мы обойтись без общения? Зачем нам вообще нужно общаться с кем-либо? Далеко не все публично признаются, что для них важно общение. Есть люди, которые могут долго находиться в одиночестве. Однако ученые и философы считают, что человек на 80 % существо социальное и только на 20 % — биологическое, и что он долго не может находиться без общества себе подобных. Для любого человека социум (общество) — это жизненная необходимость. Так было в древние времена и остается сейчас.



В 1969 г. американские психологи Стэнли Милгрем и Джеффри Трэверс предложили «Теорию шести рукопожатий». Она состояла в том, что каждый человек знаком с любым жителем планеты Земля через короткую цепочку общих знакомых. В среднем эта цепочка состоит из шести человек, первый знает второго, второй — третьего, третий — четвертого и т. д. Эта теория была подтверждена экспертами Microsoft в 2006 г. и специалистами Миланского университета и социальной сети «Фейсбук» в 2011 г.

А можно ли находиться в обществе и не общаться? Без общения невозможно познавать окружающий мир, самого себя. В ходе общения передаются жизненно необходимые знания, происходит усвоение общечеловеческих ценностей, формируется культура, традиции и др.

❓ *Вспомните, как общество влияло и влияет на формирование ценностей, норм и правил поведения, культуры? Чему и как мы учимся у окружающих?*

Без общения у человека возникает дефицит впечатлений, информации, эмоций.

Герой знаменитого романа английского писателя Даниеля Дефо Робинзон Крузо, который 28 лет прожил в одиночестве на необитаемом острове, говорил, что его главной проблемой была не тяжелая жизнь, а отсутствие общения. Все свои мысли, надежды и впечатления он мог поверять только Богу и дневнику, а ему так хотелось услышать живое слово!

❓ *Если случается так, что вы не хотите общаться ни с кем из своего окружения, сколько времени это может длиться?*

Если спросить окружающих, зачем им общение, то одним из ответов, с большой вероятностью, будет «Без общения скучно».

Еще в XVII веке философ Френсис Бэкон вывел формулу, по которой дружеское общение «удваивает радость, а горе уменьшает вдвое». В наше время ученые выявили, что выработке одного из «гормонов счастья» окситоцина способствует ощущение принадлежности к группе себе подобных. Любые позитивные контакты с людьми, начиная от прикосновения рук до ощущения моральной поддержки, способствуют этому.

Конечно же, мы общаемся не со всем человечеством. В течение жизни нас окружают определенные люди. Они и составляют наш **круг общения**³³.

В раннем детстве круг общения человека — его семья: родители, братья, сестры, бабушки, дедушки и другие родственники. Это часть круга нашего общения, которая с нами с самого рождения и которую мы не выбираем.

³³ **Круг общения** — это совокупность, группа людей, объединенных общими интересами, связями.

❓ *Вспомните, с кем вы дружили и общались в детском саду, в начальной школе? Как круг общения изменился с того времени? Почему?*

В детстве именно наша семья оказывает серьезное влияние на формирование нашего круга общения. Во взрослой жизни мы сами начинаем активно выбирать друзей, знакомых. Ими становятся люди, разделяющие наши взгляды, интересы.

❓ *Кто входит в круг вашего общения? Что вас объединяет, связывает? Что вы больше всего цените в своих друзьях?*

Но и во взрослой жизни в наш круг общения входят люди, которых мы сами не выбирали: они просто живут рядом с нами, учатся, работают.

Если внимательно посмотреть на наш круг общения, то в нем можно найти людей, которые для нас наиболее близки, значимы, — это близкий круг общения.

❓ *Какие люди составляют ваш близкий круг общения?*

Человек не может существовать без общения с другими людьми. Люди, с которыми его связывают близкие отношения или интересы, составляют круг его общения.

2. Почему важно иметь правильный круг общения?

Люди из близкого круга общения косвенно или напрямую оказывают влияние на нас. Вы замечали, что впечатление о человеке мы составляем на основании круга его общения?



Мы становимся похожими на тех людей, с которыми общаемся. Выбирайте свое окружение — какими мы ни были бы уникальными, оно все равно влияет на нас.

Роберт Де Ниро,
американский актёр, режиссёр и продюсер



Мы перенимаем манеру поведения, наблюдая за кем-то из нашего окружения.

То, как мы ходим, что едим, как разговариваем — чаще всего взято от кого-то: от родителей, старшего брата, от лучшего друга.

Близкий круг общения влияет на формирование нашего мировоззрения, определение жизненных ценностей, увлечения. Например, если ваши друзья бегают по утрам и предпочитают занятие спортом, то они, скорее всего, вовлекут и вас в

круг своих интересов. А если в компании обсуждают интересные книги, фильмы, то вам придется читать, смотреть их, чтобы поддержать разговор.



Окружай себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше.

Опра Уинфри,
американская телеведущая



Именно люди из близкого круга общения могут помочь нам, поддержать в трудной ситуации. Мы можем поделиться с ними чем-то очень важным для нас, услышать их точку зрения, если вдруг мы сомневаемся в каком-либо вопросе.

Но и это еще не все: то, как мы себя чувствуем и как оцениваем себя, тоже зависит от окружения.

Кроме того, наш круг общения формирует свою, коллективную систему оценки: что хорошо, а что плохо. Человек, находящийся в данном кругу общения или который хочет войти в него, вынужден принимать эти установки. Со временем человек начинает руководствоваться этими коллективными установками и в другое время, когда он не находится в этом коллективе.

Например, если в кругу вашего общения люди имеют полезные привычки, то и вы неосознанно можете перенять их. Так, исследования показывают, что общение со стройными и спортивными людьми помогает поддерживать вес в норме.

Но этот же принцип действует и в отношении вредных привычек: они также подсознательно усваиваются нами от нашего круга общения, даже если мы сами того не хотим.

Американский актер Роберт Дауни (младший) употреблял наркотики с раннего возраста, ошибочно считая, что таким образом станет «своим» в компании сверстников.



Мнение социологов. В ходе первого Всероссийского молодежного антинаркотического Форума «Трезвая Россия» в 2019 году было озвучено, что один наркоман за год втягивает в употребление наркотиков в среднем до десяти человек.

В докладе Комиссии Общественной палаты Российской Федерации по социальной и демографической политике за 2009 год сказано, что более 80 % людей начали курить и употреблять алкоголь в подростковом возрасте «за компанию».

Насколько опасны вредные привычки для нашего здоровья, мы говорили, не будем повторяться. Главное, не забывайте, что они опасны и для круга общения человека, имеющего эти привычки! Как наш круг общения меняет нас, так и мы можем влиять на людей из нашего круга общения.



*У вас есть знакомые или друзья, которые помогли вам стать лучше?
Подумайте, как вы повлияли на круг своего общения?*



Мнение психологов. Существуют закон **взаимного подражания** (мы перенимаем манеры, привычки и обычаи окружающих людей и проникаемся их мыслями, стремлениями и желаниями) и закон **взаимного влияния** (каждый человек из нашего окружения что-то вносит в твое «Я» и что-то берет себе).

Люди из нашего окружения влияют на нашу жизнь и формирование ценностных установок.

3. Меняют ли вредные привычки наш круг общения?

Мы выяснили, что в кругу нашего общения есть люди, которых мы выбираем. Однако выбираем не только мы, но и нас. Другие люди, как и мы, формируют свои круги общения. И, как и мы, они решают, брать нас в свою компанию или нет. Захотят ли те, с кем нам хочется общаться, чтобы рядом с ними был человек с вредными привычками? Это остается вопросом.



В чем риск для компании при появлении человека с вредной привычкой.

Даже если само наличие вредной привычки или зависимости не отпугнет от нас другого человека, причин для отказа от общения у него все равно может быть достаточно.

Критерии, по которым мы оцениваем окружающих для включения их в свой круг общения:

- что хорошего или плохого он принес или принесет в нашу жизнь;
- что нового и полезного мы узнаем от него;
- изменилась / изменится ли наша жизнь к лучшему от общения с этим человеком;
- живет ли он так, как хотелось бы нам;
- достиг ли он в своей жизни признания, уважения, положительных результатов;
- мотивирует ли он нас на положительные действия.

Одна из причин формирования вредной привычки — низкая самооценка. Люди могут подумать: раз у человека вредная привычка, значит, он не уверен в себе, слабый. Зачем дружить с таким человеком?

Помните, мы говорили, что опасность вредных привычек и в том, что на первом этапе они могут поднять настроение. Это состояние быстро сменяется другим.

По мнению специалистов, люди, имеющие вредные привычки, находятся в нестабильном психологическом состоянии. Про таких говорят: «То в смех, то в слезы».

Возрастает и вероятность того, что люди в таком измененном состоянии могут совершить правонарушение. Понимание этого факта отталкивает окружение от человека с вредной привычкой.

Многие люди понимают, что если человек злоупотребляет спиртными напитками, курит, «прожигает жизнь», значит, не стоит ждать, что он далеко продвинется. Стоит ли иметь отношение с таким человеком? Что может дать такое общение?

Известная американская поп-звезда Бритни Спирс в конце двухтысячных годов переживала сложный период своей жизни. В этот момент она близко сдружилась с богатой наследницей империи отелей Пэрис Хилтон, слывшей самой известной тусовщицей Америки. Подруги постоянно устраивали ночные гулянки, разгонять которые приходилось полицейским. Регулярные штрафы и непристойные фото в мировой прессе привели к тому, что продюсеры Спирс поставили условие: если она когда-либо собирается вернуться на сцену, ей следует держаться подальше от Пэрис Хилтон и начать вести себя по-взрослому.

Как видите, вредная привычка еще и потому вредная, что может помешать нам общаться с теми, с кем мы хотим. Если мы не отказываемся от вредной привычки, то получаем тот круг общения, которого мы достойны, — это будет наша плата (цена) за эти самые вредные привычки.

Вредные привычки меняют наш привычный круг общения, а значит, рядом могут оказаться те, кто вам вовсе не друзья, при этом настоящих друзей можно потерять.

4. Как сформировать правильный круг общения?

Мы уделили тому, почему круг общения важен и что на него влияет.

Правильный круг общения — это основа вашего успеха в жизни.

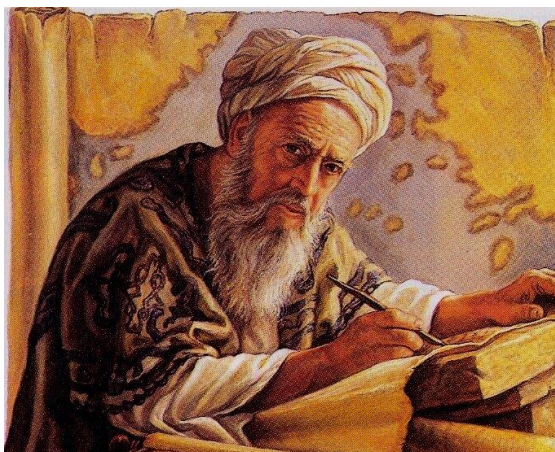
Остановимся теперь на том, что нужно сделать, чтобы вас окружали настоящие люди и чтобы рядом с ними вы были настоящими.

Не стоит ради общения с другими людьми «надевать маску», подстраиваться, соблюдать те условия, которые вы внутренне не признаете, а только придерживаетесь их в данной компании. Как долго вы сможете быть «не собой»? А главное, зачем?

Важнейший вопрос при выборе круга общения «Что полезного даст мне этот человек, эта компания?» Мы говорим не про материальные ценности, не про то, что дружить надо только с теми, кто из обеспеченной семьи. Мы упоминали, что круг общения должен способствовать духовному и интеллектуальному развитию. Если вы ощущаете, что становитесь лучше, достигаете своих целей, получаете новые знания, осваиваете новые умения, получаете подтверждение значимости своих достижений, то это «ваши люди», «ваша компания».

Если общение с кем-то не складывается, сводится к демонстрации чьего-либо превосходства, не учитывает ваши интересы, не дает положительных эмоций и просто

тянет «на дно», то, наверное, такое общение не просто бесполезно, а вредно для вас. Уважайте себя. Если вы ощущаете, что это общение тянет вас вниз, подумайте о том, чтобы сменить эту часть круга общения.



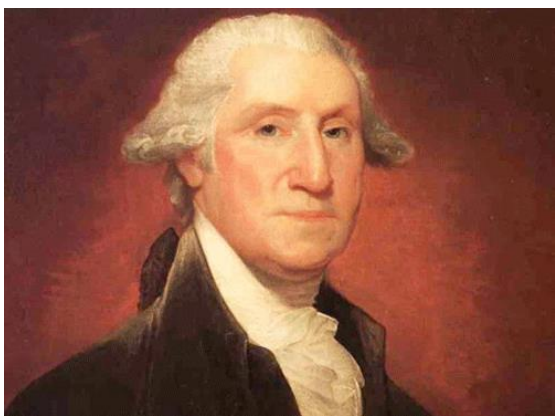
Почти тысячу лет назад великий персидский философ и поэт Омар Хайям наставлял:

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало.

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.



Первый президента США Джордж Вашингтон дал совет:

«Лучше быть одному, чем в дурной компании».

Согласны вы с этими высказываниями? Аргументируйте ответ.

А где же найти настоящих людей для правильного круга общения?

Прежде всего, помните, что в близком кругу общения всегда есть место нашим родным и близким людям, хотя сейчас вы можете этого не понимать.

Эпатажная Леди Гага от скуки и безделья еще в начале своей карьеры стала употреблять наркотики. Она постепенно опускалась на самое дно. Вытащил её оттуда и спас от смерти её отец.

Помимо родственников, можно найти единомышленников, ведя активную, интересную жизнь, стремясь узнавать людей, начиная общение первым.

Вы можете удивиться, узнав, что тот самый одноклассник, которого вы считали скучным «ботаником», пишет программы для компьютерных игр и уже несколько лет подрабатывает в известной компании.

Не стесняйтесь знакомиться с понравившимся человеком. Попробуйте создать свой блог — так вы можете найти единомышленников со всего света.

Несколько советов, как сформировать круг общения:

1. Определите свою уникальность – то, чем вы отличаетесь от других, то, что в вас есть лучшего. Подумайте, что вас действительно интересует, что для вас ценно, какой вы на самом деле.
2. Окружайте себя единомышленниками. Они разделяют ваши интересы и ценности, они стремятся к тем же идеалам, им нравится заниматься тем же, что и вам.
3. Говоря словами писателя Марка Твена, «держитесь подальше от тех людей, которые пытаются уменьшить вашу значимость. Так всегда поступают маленькие люди. А действительно великие внушают вам чувство, что вы тоже можете стать великим».

Для успешной и полноценной жизни очень важно найти свой круг общения. Это можно сделать, отвечая на вопрос: «Что полезного для себя вы получите, общаясь с этим человеком?»

Вопросы

1. Что такое общение? Возможно ли существование человека без общения?
2. Что такое круг общения? Как он формируется и от чего зависит?
3. Как вы понимаете, что такое «правильный круг общения»?
4. Надо ли расширять свой круг общения? Обоснуйте свою точку зрения.
5. Как вы повлияли на людей из своего круга общения? Какие привычки переняли у вас ваши друзья?
6. **Работа в паре.** Чем вы интересны людям из вашего круга общения? Обсудите с товарищем. Сформулируйте общий вывод.
7. Существует мнение, что надо окружить себя умными людьми и сам станешь умным. Но есть и обратная позиция: не менять привычек ради толпы. Эти точки зрения противоречат друг другу? Обоснуйте свою позицию.
8. Как часто в вашем круге общения появляются новые лица? Почему?
9. Как люди из вашего круга общения повлияли на вас?
10. Что означает фраза «мы платим за вредные привычки своим кругом общения»?

У каждого есть свой круг общения и в нем — свои привычки, обычаи, традиции и понятия. Наш круг общения в течение жизни меняется. Важно уметь правильно его выбирать. Полезные привычки расширяют круг общения, а вредные — зачастую приводят к изоляции.

Поиск информации

Специалисты различают несколько видов общения, например: вербальное и невербальное, прямое и косвенное, личное и виртуальное. Подготовьте сообщение об одном из видов общения и представьте его.

Работа в группах

Американский психолог и писатель Дейл Карнеги написал книгу «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Он выделил определенные принципы общения. Они обозначены в таблице. Обсудите их в группах.

№ п/п	Принципы общения	Ранг для группы	Ранг для меня
	Будьте хорошим слушателем		
	Искренний интерес – залог успеха («Мы интересуемся другими, когда они интересуются нами»)		
	Не увлекайтесь критикой («Если хочешь собрать мёд, не опрокидывай улей!»)		
	Не давайте разногласиям перерасти в спор («Существует всего лишь один способ выиграть спор – избежать его»)		
	Попытайтесь взглянуть на проблему с точки зрения собеседника		
	Дайте человеку почувствовать свою значимость		
	Преподносите свои идеи ярко и наглядно		

Распределите эти принципы по степени важности для всех членов группы. Распределите эти принципы по степени важности для каждого лично: 1 – наиболее важно, 7 – наименее важное.

Сравните свое мнение с мнением группы. Почему есть различия или сходства? Какие приемы общения вы можете назвать еще? Добавьте еще 3 принципа, которые вы считаете полезными для эффективного общения.

Диспут

1. Кто такие настоящие друзья? Не ошибаемся ли мы в том, что они, действительно, настоящие? Настоящие ли друзья те, кто только и делает, что поднимает вашу самооценку?

2. Что делать, если в вашем круге общения «поселились вредные привычки»? Если вы против вредных привычек, не растеряете ли вы таким образом друзей?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?



ГЛАВА III

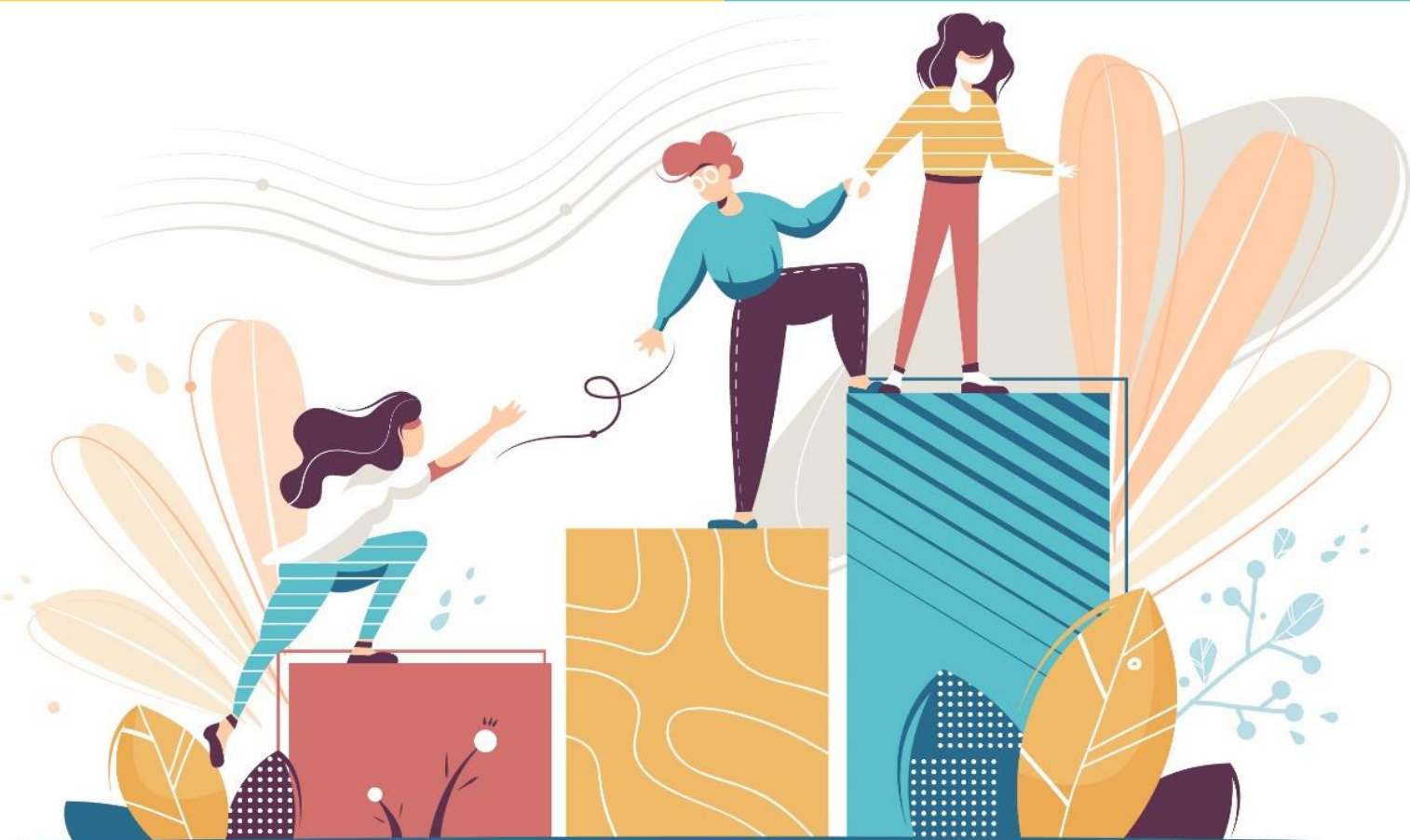
ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАВИСИМОСТЕЙ: АРСЕНАЛ ПОЛЕЗНЫХ УМЕНИЙ

Однажды к старому учителю китайских боевых искусств пришёл ученик-европеец и спросил:

— Учитель, я чемпион своей страны по боксу и французской борьбе, чему ещё вы могли бы научить меня?

Старый мастер помолчал некоторое время, улыбнулся и сказал:

— Представь себе, что, гуляя по городу, ты случайно забредаешь на улицу, где поджидают несколько громил, мечтающих ограбить тебя и переломать тебе рёбра. Так вот, я научу тебя не гулять по таким улицам.



13. ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ



Не везет нам с детьми — из них всегда вырастают взрослые.

Кристофер Морли,
американский журналист, писатель



1. Почему мы выбираем себе кумиров и хотим стать взрослыми?
2. Какие ошибки допускает человек на пути к взрослости и подражая кумирам?
3. Когда человек становится взрослым?
4. Может ли взрослый человек не дать вредным привычкам управлять собой?
5. Можно ли растить в себе взрослого?

1. Почему мы выбираем себе кумиров и хотим стать взрослыми?

Пока ребенок маленький, вокруг него мало людей, кому он может подражать, осваивая новые навыки. В основном это родители. Ребенок растет, круг его общения расширяется. Вспомните, мы говорили об этом в прошлой главе. Что такое круг общения? В какой-то момент появляется посторонний человек, которого ребенок по каким-то только ему понятным причинам выбирает своим кумиром и старается подражать ему.

Каждое поколение создаёт своих кумиров. Интересно, что в наше время кумиров часто выбирают на один сезон (или вообще на несколько месяцев).

Кумирами для человека чаще всего становятся известные люди из самых разных сфер жизни.



У вас есть кумир (кумиры)? Если да, то почему вы выбрали своим кумиром именно этого человека?



Мнение социологов. Первые позиции в рейтинге кумиров, как и 20–30 лет назад, занимают зарубежные и отечественные звёзды шоу-бизнеса и спорта (при этом иностранных знаменитостей сейчас стало гораздо больше, чем раньше). Далее следуют бизнесмены и олигархи. «Новыми» кумирами (этого не было 20–30 лет назад) становятся различные интернет-герои, блогеры, имеющие миллионы подписчиков, мастера селфи и авторы видеороликов, набирающих огромное количество просмотров на YouTube и т. д.

Выбирая кумира, мы копируем его манеру одеваться, его поведение, образ жизни т. д., полагая, что это сделает нас таким же сильным и выдающимся. Мы как бы делаем этого человека частью круга своего общения.

Хотим быть похожими на него, потому что он талантлив и известен. Он лучший, и мы хотим быть лучшими.

В то же время кумир для нас — это взрослый. Он взрослый, и мы хотим быть как он. Но вот почему мы воспринимаем его как взрослого? Все просто. Чаще всего наш кумир старше нас, а всех людей, которые старше нас по возрасту, мы воспринимаем как взрослых.

Только кто-то из них действительно «взрослый», а кто-то только демонстрирует свою «взрослость». И распознать нам это зачастую трудно.

Наши кумиры могут всё, а часто взрослый для нас определяется именно по этому признаку: это тот, кому все разрешено.

Он имеет свободу: от школы, родителей, их постоянных советов как жить. Может распоряжаться своим временем и деньгами. Он признан в обществе. В общем, у взрослого есть все то, чего нет у детей.



Что еще можно взрослому?

Мы хотим быть взрослыми, чтобы нас воспринимали всерьез.

Мы хотим скорее приобрести статус взрослого, чтобы не слышать фраз: «Ты этого еще не знаешь (не понимаешь)», «Как я сказал, так и будет», «Мал еще, чтобы такие вопросы решать».



Почему еще люди хотят скорее стать взрослыми?

Мы хотим стать взрослыми, чтобы нас воспринимали всерьез и чтобы получить больше свободы. Кумир для нас — это человек, который уже достиг определенных высот, и мы этого хотим. Он взрослый, и мы хотим быть такими же взрослыми.

2. Какие ошибки допускает человек на пути к взрослости и подражая кумирам?

Довольно интересно наблюдать за людьми, которые изо всех сил стараются подражать своим кумирам и казаться взрослыми. Они стараются выглядеть старше и «круче», держаться независимо, отстаивать некую свободу, проявлять свою «взрослость» только посредством совершения того, что можно старшим, а детям нельзя. Как же не ошибиться на пути к взрослости?

В вашем возрасте у людей часто большое количество амбиций, желаний, стремлений и планов, но при этом небольшой жизненный опыт, мало реальных достижений в жизни и нет устойчивой системы ценностей. Поэтому ограничения в правах и возможностях часто воспринимаются как некая степень несвободы. Лишь немногие догадываются, что эта кажущаяся «несвобода» — способ, выбранный старшими для того, чтобы оградить младших от ненужных проблем, показать правильные решения, к которым сами они пришли через набитые шишки.

Формирующееся собственное «Я», стремление к свободе и независимости, желание проявить себя заставляют молодого человека воспринимать заботу и наставления со стороны старших членов семьи как ограничения в свободе и унижение, а критику — как оскорбление личного достоинства.

В древности на Руси почитали старцев, шли к ним за советом, многие культуры народов имеют в своем основании уважение и почтение к старшему поколению, и это имеет свой смысл.

В этот самый момент рядом появляются те, кто не запрещает, не ограничивает. Они показывают путь к так называемой «свободе», в том числе открывающей возможности иметь вредные привычки. Эти люди становятся «новыми авторитетами», кумирами. Наличие у человека кумира — нормальное явление. Оно опасно только тогда, когда образец для подражания выбран неверный.

Помните: известность может быть получена в результате скандала, противоправного поведения. Наличие у человека больших денег — это не всегда хороший критерий для выбора его в качестве кумира. Ведь деньги могут быть получены незаконным путем. Если человек своим поведением наносит вред другим, то делать его образцом для подражания не стоит. Это опасно. Да и его «взрослость» можно поставить под сомнение.

Однако, подражая манере поведения своих кумиров, «авторитетов», мало кто задумывается о том, какие последствия его ожидают. Он просто повторяет его поступки, копирует привычки. И в один не очень прекрасный момент человек может обнаружить, что потерял контакт со многими из тех, с кем раньше делился самым сокровенным. А все новые друзья — это и не друзья вовсе. Да и свобода — это не вседозволенность. За любой проступок наступает ответственность.

Остерегайтесь того, чтобы среди ваших близких знакомых, кумиров, образцов для подражания были люди, отвергающие общечеловеческие ценности, живущие по своим законам. Помните: свобода – это не вседозволенность. Взрослый человек это знает.

3. Когда человек становится взрослым?

Взрослый все знает, все может.



Так кто такой этот взрослый? Дайте свое определение этому понятию.

Часто в словарях говорится, что взрослый — это вышедший из детского возраста, достигший зрелого возраста или выросший.



Вы согласны с определениями понятия «взрослый», которые даются в словарях? Почему?

Как ни странно, но ни возраст, ни рост не говорят о том, что человек вырос, стал взрослым. Даже если молодой человек отпустил усы, бороду, а девушка стала пользоваться косметикой — все это не является показателем взрослости.

Взрослый человек выделяется, прежде всего, своими жизненными ценностями, духовным миром и поведением. Это если мы говорим про действительно взрослого человека.

Взрослый человек — это, в первую очередь, тот, кто умеет гармонично взаимодействовать с собой и своими состояниями, принимает свои проблемы и слабости, готов над ними работать. Умеет в нужный момент продемонстрировать логику, серьезность, умение критически мыслить. И, самое главное, он несет ответственность! Он всегда отвечает за свою жизнь, отвечает за свои поступки.



Что такое ответственность?

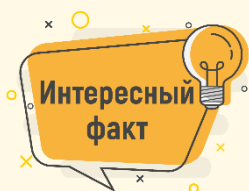
Взрослым быть нелегко. С одной стороны, взрослые действительно имеют возможность получить то, чего они хотят от жизни. Обратите внимание: именно «имеют возможность», то есть перед взрослыми открываются эти возможности, а вот воспользуются они ими или нет, это зависит от конкретного человека. И не у всех это получается.

В детстве нам кажется, что на решение взрослого никто и ничто не влияет. Но это не так. Влияют и обстоятельства, и другие люди (мы живем в обществе и не можем не учитывать их мнение), и их мнение.

Конечно, взрослый сам вырабатывает собственную систему оценок своих и чужих поступков. Но при этом он должен четко понимать, что приемлемо, а что нет, чтобы потом не было стыдно.

Точного ответа на вопрос, когда же у человека формируются эти качества и он становится взрослым, нет. Все очень индивидуально.

 *А вы считаете себя взрослым? Если да, то с какого возраста?*



В первобытном обществе у отдельных племен были свои обряды-испытания как для мальчиков, так и для девочек. Только пройдя их, можно было считаться взрослым. Что вы знаете об этом? Какие испытания предлагались?

Есть дети, которые уже с малых лет напоминают взрослых. Они развиты не по годам, способны адекватно анализировать происходящие события, умеют управлять своим поведением, выстраивать отношения с другими людьми и др. Закон может признать их дееспособными с 16 лет.

В Гражданском кодексе Российской Федерации говорится, что несовершеннолетний, достигший 16 лет, может быть объявлен полностью дееспособным, если он работает по трудовому договору, в том числе по контракту или с согласия родителей, усыновителей или попечителя, либо занимается предпринимательской деятельностью.

Объявление несовершеннолетнего полностью дееспособным называется **эмансипацией**. При этом есть люди, которые в возрасте 20–30 лет так и не поняли, что значит быть взрослыми.

Как сказал известный американский писатель Френсис Скотт Фицджеральд, чей роман «Великий Гэтсби» уже на протяжении столетия не теряет своей актуальности: «Взросление – ужасно трудная вещь. Куда легче перескочить из одного детства в другое».

Они живут своими желаниями, не умеют ждать, часто обижаются, прячутся от трудностей и проблем, не умеют решать вопросы, отвечать за свое поведение.

Такое явление называется **инфантильностью**. Инфантильные люди будто наполовину взрослые.

Окружающим людям бывает сложно найти с такими людьми общий язык.

Почему с инфантильными людьми сложно общаться? Время нашего взросления зависит от того, каким у нас было детство. Ведь основные правила поведения и привычки, понимание того, как следует относиться к себе, окружающим людям, жизни, у нас формируются в раннем возрасте. Если человек с детства достаточно силен духом и самостоятелен, то он имеет больше шансов рано стать взрослым.



Мнение психологов. Взрослым становятся по мере готовности вести себя определенным образом.

Взрослые люди — это те люди, которые пришли к осознанию, что они взрослые. Они признают себя взрослыми вопреки тому, что им говорят окружающие. Только учтите, что, если вы объявили себя взрослым, нужно соответствовать этому во всем, прежде всего своим поведением.

Взрослым быть не так легко, как кажется. Каждый сам решает, когда ему становится взрослым, то есть самостоятельным, думающим и ответственным.

4. Может ли взрослый человек не дать вредным привычкам управлять собой?

Для вас не секрет, что человек приобретает привычки (как вредные, так и полезные), а не рождается с ними. Вообще не у всех людей есть вредные привычки. Да и начинают формироваться вредные привычки у большинства людей именно в период взросления.

? Почему вредные привычки у большинства людей начинают именно формироваться в период взросления? Как защитить себя от вредных привычек?

Американская актриса, певица, модель и дизайнер одежды Линдси Лохан стала популярной еще подростком, и ей было трудно справляться со своей известностью. Она призналась, что устраивала все свои дебоши, даже не понимая их цели.

Один совет мы уже дали. Помните, когда говорили о круге общения? Ведь мы сами выбираем свое окружение, исходя из своих интересов, и, главное, нравственных ценностей. Эти люди, как и наши кумиры, могут оказывать на нас очень сильное воздействие. Видя, как наш друг курит, велика вероятность, что мы сами захотим попробовать, пусть сначала из любопытства и чтобы не быть «белой вороной».

Российский певец Влад Топалов впервые попробовал наркотики вместе с друзьями из любопытства, причем инициатива исходила от него самого. Лишь через четыре года Влад осознал, что превратил свою жизнь в кошмар.

Бывают случаи, когда человек ощущает себя одиноким: подойти со своими проблемами к чужим людям не хочется, а найти близких друзей сложно. Тогда одиночество может привести к вредным привычкам.



Как найти свой правильный круг общения?

По признанию певца Стаса Пьехи, употреблять наркотики он стал, чтобы избавиться от щемящего одиночества.

Выбирайте правильное окружение. Учитесь общаться. Хорошие отношения с близкими — это счастье.

Если у человека много свободного времени и мало полезных занятий, то он начинает занимать это время вредными привычками. Как использовать свое время, чтобы оно принесло пользу? Мы коснемся и этой темы далее.

Не теряйте время бесцельно, подумайте об альтернативной стоимости.



Вспомните, что такое альтернативная стоимость и как её определить?

На пути во взрослую жизнь мы нечетко понимаем свои истинные желания, не умеем правильно ставить перед собой цели. Этому надо учиться, а мы постараемся помочь.

Формируя вредную привычку, мы не всегда точно понимаем, зачем нам это, как это повлияет на нашу дальнейшую жизнь. Актер, режиссер, продюсер, певец Брэдли Купер отказался употреблять алкоголь, потому что понял, что это плохо влияет на его работу.

Точно определите, чего вы хотите сейчас и в будущем, когда закончите школу. Определите жизненную цель и идите к ней. Ваши привычки должны помогать вам в этом, а не мешать.

Когда человек не всегда четко понимает свои желания, то не способен самостоятельно принять решение. В этом случае за него решают другие люди.

Принимайте решения самостоятельно, если вы не решаете сами, то за вас решают другие.

Наши знакомые могут сказать: «Если ты не будешь этого делать, то будешь выглядеть слабаком, не таким как все». Это чистой воды давление. Как научиться говорить «Нет»? Далее в этой главе мы подробнее остановимся на этом.

Не поддавайтесь на манипуляции. Научитесь говорить «Нет».

В ходе беседы со знакомыми или просмотра кинофильмов, контента в интернете, даже рекламы по телевизору мы зачастую делаем неверные выводы. Как же понять, где правда, а где ложь? Мы поговорим об этом подробнее в других темах.

Неправильные выводы: «все взрослые имеют вредные привычки», «от вредных привычек можно похудеть», «вредные привычки — это модно», «все успешные люди имеют вредные привычки, значит, они признак успеха или путь к нему», «вредные привычки — это удовольствие» и др.

Умейте отсеивать неверную и искаженную информацию, критически мыслить.

Повседневность приносит нам не только много интересных событий, но и непонимания, конфликты, стрессы. Есть люди, которые преодолевают такие трудности с помощью вредных привычек.

Американский актер Джим Керри сейчас отвернулся от алкоголя и наркотиков. Но он признался, что употреблял одурманивающие вещества в прошлом, чтобы справиться с депрессией.

Если вы испытываете стресс, то помогут простые правила: полная тишина, сон, выполнение физических упражнений и др. Ни в коем случае не вредные привычки. Отдельно мы обсудим, как можно успешно справляться со стрессами и конфликтами.

Существуют правила борьбы со стрессом.

И еще важно помнить, что наша жизнь наполнена интересными событиями. Научитесь думать о хорошем и не находить дополнительные сложности и проблемы. Не знаете, как? Мы посвятим этому отдельный разговор.

Хотите быть счастливым — будьте.

По-настоящему взрослый человек все это знает, умеет, применяет. Он ответственный (ответственно относится к своему здоровью), действует осознанно (осознает, какие последствия его ожидают) и самостоятельный (сам принимает решения). Поэтому такие люди или уже побороли свои вредные привычки, или на пути к победе над ними.

Начинать пить, курить не стоит, а если начал — нужно бросить, пока это не привело к негативным последствиям.

Управление собой, своим выбором и своими привычками — один из признаков взрослости.

5. Можно ли растить в себе взрослого?

Вот несколько шагов во взрослую жизнь:

1. Поймите, по каким причинам вы не считаете себя взрослым.

Определите для себя характеристики взрослого, которые надо сформировать. Это могут быть умения самостоятельно принимать решения, сдерживать свои эмоции, критически мыслить, самостоятельно выбирать направления саморазвития и др.

Даже многие взрослые имеют свою точку зрения, но не умеют отстаивать её. Возьмите это на заметку. Учитесь этому.

Сформировав в себе именно эти качества, вы сможете сказать: «Я — взрослый».

2. Определите действия, с помощью которых данные качества вы будете в себе развивать.

Например: «Что мне следует научиться делать, чтобы целеустремленность стала моим качеством характера?» — «Ставить цели и достигать их. Доводить начатое дело до конца. Научиться получать удовольствие от результата».

Будьте готовы к тому, что на это потребуется время.

3. Не бойтесь проблем. Научитесь их решать, а не жить с ними. Решить проблему возможно, только если вы действуете. Как только вы предпримете конкретные действия, основанные на собственных решениях, можно уверенно говорить о том, что вы на пути во взрослую жизнь.

4. Посмотрите на свое окружение. Здесь речь не о родителях, конечно. Посмотрите на то окружение, которое вы формируете сами.

Вспомните, как окружение влияет на наше поведение, привычки, на нашу будущую и настоящую жизнь.

Подумайте: помогают ли эти люди вам мыслить и действовать как взрослому человеку? Всегда помните: путь во взрослую жизнь не лежит через дым табака и употребление алкоголя!

Растить в себе взрослого не только можно, но и нужно.

Вопросы

1. Зачем выбирают кумиров?
2. Почему некоторые люди выбирают в качестве кумиров вымышленных персонажей, в том числе героев интернет-игр?
3. Почему людям хочется скорее повзрослеть?
4. Каким мечтам о взрослой жизни не суждено сбыться?
5. Как стать взрослым и не сделать ошибок на этом пути?
6. Когда человек становится взрослым? Назовите не менее 5 шагов, которые надо предпринять, чтобы стать взрослым.
7. Популярные фразы, которые сразу выделяют невзрослого человека:
 - Это не бардак, а творческий беспорядок.
 - Хочу именно это и сейчас. Разве я многого прошу?
 - Я такой, какой есть, и не буду меняться.
 - Не учите меня, я сам все знаю лучше всех.
 - Все плохие, один я хороший.
 - Я нагрубил? Да ты сам меня обидел.
 - Кто обещал? Я?

Объясните, каких качеств взрослого не хватает произносящим эти фразы.

8. **Работа в паре.** В произведении Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц» есть такие слова: «Взрослые никогда ничего не понимают сами, а для детей очень утомительно без конца им всё объяснять и растолковывать». Как вы понимаете это высказывание? Обсудите с товарищем.

9. Какие из этих качеств присущи взрослому: самостоятельность, наивность, незащищенность, неопытность, рассудительность, ответственность за свои поступки, аккуратность, практичность, упрямство, осторожность, доверчивость, справедливость, уважение окружающих, любовь к близким, культурное поведение, профессионализм. Назовите еще три качества, которые обязательно должны быть у взрослого. Почему быть взрослым очень ответственно? В чем проявляется ответственность?

10. Почему курить, употреблять спиртное — это не показатель взрослости?

Взросление — это постепенный процесс; это конкретные действия, ведущие к результату — формированию определенных обязательных характеристик, причем не всегда тех, которые нам нравятся; это способность вести разумный и результативный диалог с собой и с другими людьми, критически мыслить и отвечать за свои поступки.

Практикум

Творческое задание

Сделайте коллаж на тему «Я взрослый». Представьте его классу.

Индивидуальное задание

Психологи считают, что причин для развития вредных привычек может быть несколько. В основе каждой — лежит та или иная потребность. Основные из них — потребности: казаться взрослым; в эмансипации; установить коммуникации со сверстниками; завоевать авторитет в группе сверстников; быть включённым в категорию «взрослый»; быть похожим на значимого взрослого; выйти из-под прессинга; привлечь к себе внимание. Опишите, в чем проявляется та или иная потребность, влияющая на развитие вредных привычек. Предложите пути решения данной потребности без вредных привычек.

Диспут

Пауло Коэльо, бразильский писатель, как-то сказал: «За взросление нужно платить соответствующую цену». Согласны ли вы с таким утверждением? В чем состоит цена нашего взросления?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

14. УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ И КРИТИЧЕСКИ МЫСЛИТЬ



Осмелитесь мыслить самостоятельно

Вольтер,
французский философ



1. Что такое самостоятельность?
2. Можно ли развивать в себе привычку самостоятельно принимать решения?
3. Почему так важно уметь критически мыслить?

1. Что такое самостоятельность?

Одна из характерных черт взрослого человека — самостоятельность. Это одно из слов, которые вы постоянно слышите от родителей и учителей. С раннего детства от нас требуют самостоятельности действий, самостоятельности поступков, а по мере взросления — и самостоятельности мыслей.

Давайте разберемся, что же такое эта самостоятельность. Тем более этот разговор мы уже начинали, когда рассуждали о взрослости.

Многие скажут, что самостоятельность — это **свобода, независимость**. Верно! Самостоятельный человек сам, без подсказки, принимает решение и воплощает его в жизнь. Но не все так просто. Девушка-подросток выбегает на свидание в морозный вечер без шапки и в легкой, но модной курточке. На указание матери одеться теплее кричит на бегу: «Я уже взрослая и сама могу принимать решение, как одеваться!» На следующий день типичная картина: наша героиня в постели с грелкой и градусником, а мама волнуется, переживает, падает от усталости, бегая по аптекам и покупая дорогие лекарства, измеряя ночью температуру дочери.



По-вашему, со стороны дочери это проявление самостоятельности?

В том-то и дело, что самостоятельность — это не сумасбродство. Ваше собственное независимое решение означает и **ответственность** за него. Прежде чем что-то решить, самостоятельный человек думает о последствиях. Он взвешивает все «за» и «против», учитывает различные варианты дальнейшего развития событий. Принятое таким образом решение называют взвешенным (или рациональным).

Что будет, если я заведу собаку? (Смогу ли я ее кормить, выгуливать? Не будет ли она беспокоить родителей, соседей? Не испортит ли любимый папин диван?)

Что будет, если я не лягу спать и посмотрю еще одну или даже две серии любимого сериала? (Возможно, просплю завтра годовую контрольную.)

Подумайте, как часто вам хочется в ответ на обвинение оправдаться внешними обстоятельствами, перевести вину на другого?

Перекладывая вину за свои поступки на окружающих и обстоятельства, тем самым мы снимаем с себя ответственность за наше поведение.



Мнение психологов. Все люди имеют так называемый локус (или вектор) контроля. Если этот локус внешний — человек склонен видеть причину всего происходящего во внешнем окружении. Такие люди, опаздывая на работу, всегда уверены, что «с трамваем не повезло» или «опять эти пробки». Человек с внутренним локусом контроля больше склонен искать причины происходящего в себе.

И это еще не все. Встречались ли вам случаи, когда и решение независимое, и ответить за свои поступки человек готов, а результат... Вы, наверное, слышали про **стритрейсеров**? Уличные гонщики за рулем красивых дорогих гоночных авто устраивают состязания на своих «железных конях» прямо на улицах и проспектах городов, где ходят жители, а среди них и дети. «Лихачи» сами принимают решение участвовать в гонках, некоторые из них даже готовы отвечать за свое решение, но можно ли назвать их поведение самостоятельным?



Как вы думаете, это поведение самостоятельного человека?

Одна из знаменитых «бриллиантовых» лихачей, как их называют в сети, Мара Багдасарян в результате таких гонок на Кутузовском проспекте (г. Москва) в 2015 г. попала в аварию и едва осталась жива. Она вылетела в лобовое стекло и это спасло ей жизнь, а её друг 18-летний Марик Гальперин погиб в той аварии. За ней на тот момент числилось 342 штрафа за нарушение прав дорожного движения.

Третий «кит», на котором держится самостоятельность, — **уверенность** в реальности, правильности и социальной возможности принимаемого решения. С детства все мы помним сказку, в которой принцесса приказала собрать в лесу подснежники в декабре.

Так вот, это не самостоятельность, а своеволие и самодурство. Самостоятельное решение основано на законах природы, принятых в обществе ценностях, нормах и правилах.



Приведите примеры общечеловеческих ценностей

Известная американская актриса, звезда фильмов «Леон» и «Звездные войны» Натали Портман в 2000 г. находилась на пике славы и получала сотни предложений от именитых режиссеров. Однако 19-летняя актриса приняла решение поступить в университет и получить специальность психолога, ориентируясь на ценность образования и развития, а не звездного статуса. В связи с этим она отказалась от большинства режиссерских предложений на ближайшие четыре года. Ответственность за возможные последствия (потеря карьеры, славы и денег) она брала на себя. Решение оказалось верным: в 2003 г. Натали успешно окончила Гарвардский университет и вернулась на экраны мировых кинотеатров. Сейчас Натали Портман — одна из немногих топ-актрис Голливуда с высшим образованием и собственными научными интересами.

Вот мы и вывели «формулу» самостоятельности:

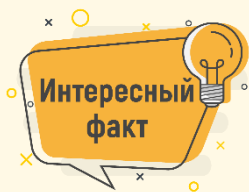
- я принял решение сам;
- я считаю, что это решение правильно с точки зрения норм и ценностей;
- я взвесил все «за» и «против» и сам буду отвечать за его последствия.

Теперь подставьте в эту «формулу» свои недавние решения и поступки. Те, которые вписываются в неё полностью, можно считать самостоятельными.

2. Можно ли развивать в себе привычку самостоятельно принимать решения?

Как мы уже выяснили, если человек не сам принимает решение, то за него это делают другие и убеждают, что надо действовать именно так. Согласитесь, что это не очень приятно. Но ведь если за вас решают малознакомые люди, то это может быть еще и опасно.

Самая большая опасность здесь состоит в том, что те, кто решает за вас, не отвечают за последствия этого выбора. Так, предлагая подросткам спиртное или наркотики, старшие «друзья», как правило, быстро исчезают, как только кому-то из детей становится плохо или вмешивается полиция. **Ответственность за любые решения, даже чужие, приходится нести самому.** Поэтому гораздо эффективнее самостоятельно принимать решение. Конечно, перед этим оценив все риски и последствия, а потом нести ответственность именно за свое решение.



Статья 57 Семейного кодекса Российской Федерации устанавливает право ребенка выражать свое мнение. Согласно этой статье, ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства. Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.

Однако есть жизненно важные решения, которые за несовершеннолетнего ребенка по закону принимают его родители. К примеру, покупка или продажа квартиры, перевод в другую школу, зачисление в спортивную секцию — во всех этих случаях подростку понадобится согласие родителей. Но только в том случае, если несовершеннолетний, достигший 16 лет, не объявлен полностью дееспособным. Мы об этом говорили.



Подумайте, почему жизненно важные решения за несовершеннолетнего ребенка принимает родитель?

Чтобы ваши решения стали самостоятельными, попробуйте:

1. Брать контроль за свои поступки, мысли и действия на себя. Хорошо это делать не только **перед** действием, но и **после** него, когда что-то пошло не так, как задумывалось, и вам нужно оценить последствия. Проспали первый урок? Это не «бабушка не разбудила», а сами не проснулись, не завели будильник, не проконтролировали.

Вам может помочь в этом дневник контроля. Сделайте в тетради таблицу, в левую графу которой записывайте планы на день. В средней графе отмечайте, как воплотились эти планы в жизнь. А в правой графе в отношении тех планов, в которых «что-то пошло не так», попробуйте описать причины.

2. Обдумывать происходящее. Ссора с родителями, вторая тройка по геометрии в четверти, неприятности с друзьями — все это бесплатные «тренажеры» для вашего мышления. Пробуйте изучить ситуацию, обдумать, почему она произошла. Почему приятели вели себя именно так? Что происходит с вами на уроках геометрии? Постоянно обдумывая и отвечая на эти вопросы, вы упражняетесь в умении принимать эффективные самостоятельные решения.



Кто мало думает, тот много ошибается.

Леонардо да Винчи,
великий мыслитель



3. Допускать возможность ошибки. Сразу скажите себе, что ошибки при принятии решений возможны у любого человека, даже у гения. Принимайте свою ошибку

как новую проблему, которую нужно обдумать и принять решение. Но помните: самостоятельность — это и ответственность, в том числе и за свои ошибки тоже!

Помните: даже если за вас решают другие люди, ответственность за последствия все равно несете вы. Поэтому лучше решать самому. А умение самостоятельно принимать решения не только можно, но и нужно развивать.

3. Почему так важно уметь критически мыслить?

Бывает и так, что по-настоящему самостоятельное решение по каким-то причинам оказывается неэффективным.

Пример: 14-летняя Катя решает сесть на жесткую диету, потому что в одном очень модном блоге она прочитала о калорийности мяса, молока и яиц. Старательно жуя изо дня в день листья салата и рукколы, через месяц Катя чувствует, что ей тяжело двигаться, она постоянно забывает все, что учила, быстро устает и вообще все время хочет спать.

Казалось бы, и приняла Катя решение сама, и оно реалистично, и ответственность за него она взяла на себя, но почему-то результат не тот, который она ожидала. В чем состояла Катина ошибка?

Скорее всего, она допустила ошибки в своих выводах, в частности тогда, когда осуществляла оценку рисков и последствий своего решения. Но почему?

Основа нашего мышления — это работа с информацией. Информация приходит к нам через разные каналы: зрительный (глаза), слуховой (уши), тактильный (кожа), обонятельный (нос), вкусовой (язык). Наш мозг обрабатывает поступающую информацию и затем анализирует её. Причем этот анализ может происходить по-разному. По-вашему, какой отрезок на рисунке 34 длиннее?

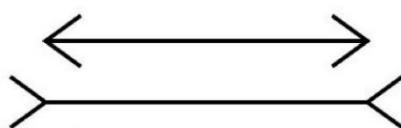


Рисунок 39 – Два отрезка для сравнения.

Наши глаза видят, казалось бы, очевидную вещь, мозг обрабатывает эту информацию, и первый вывод — нижний отрезок длиннее. Многие на этом выводе и останавливаются. Теперь присмотритесь к отрезкам повнимательнее. Если остались сомнения, приложите линейку или край листа бумаги к концам двух отрезков, или измерьте отрезки линейкой и сравните. Они одинаковы по длине!

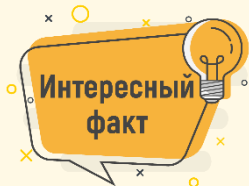


Мнение психологов. У человека есть два способа мыслить: медленно и быстро. Быстрое мышление отвечает за решение простейших задач, является автоматическим и не требует от нас каких-либо усилий. Медленное мышление перерабатывает информацию, которую мы получаем в

результате быстрого мышления, гораздо реже ошибается и позволяет решать сложные задачи. Есть один нюанс: медленное мышление очень «лениво» и требует от человека больших энергозатрат, поэтому не всегда оно включается тогда, когда это необходимо.

Эта иллюзия с отрезками обманывает большинство людей на протяжении многих лет из-за того, что люди не сомневаются в своем первом выводе (отрезки разные по длине). Теперь представьте себе, что речь идет не о линиях на бумаге, а о принятии жизненно важного решения.

В этом случае на помощь приходит критическое мышление. Вспомните, как вы пришли к выводу, что отрезки на рисунке выше все-таки разные по длине. Вы измерили их линейкой, сопоставили края отрезков, то есть использовали различные факты. Главное — вы поставили под сомнение свой первый вывод, что длина одинаковая. Таким образом, **критическое мышление** — это способность человека ставить под сомнение поступающую информацию, включая собственные убеждения, и принимать обоснованные решения.



В основе многих научных открытий человечества лежит именно критическое мышление. Николаю Копернику, Джордано Бруно, Галилео Галилею пришлось поставить под сомнение тысячелетнее убеждение человечества и церкви в том, что Земля — центр Вселенной и все планеты и Солнце вращаются вокруг неё. Великий физик Альберт Эйнштейн своей теорией относительности опроверг доказанную и обоснованную маститыми учеными классическую механику Исаака Ньютона.

Согласитесь, что умение критически мыслить помогло бы девушке Кате, о которой мы говорили ранее, сопоставить советы по диетам из блога с данными об обмене веществ из учебника биологии, рекомендациями врачей и сделать правильный вывод. И дело не только в диетах. Критическое мышление — это основа успешной учебы и карьеры. Сегодня многие крупные компании производят отбор сотрудников именно по этому показателю. Критическое мышление помогает человеку принимать обоснованные и эффективные самостоятельные решения.

Критическое мышление стремились развивать еще в Древней Греции. Платон и Сократ в поисках истины ставили под сомнение устоявшиеся факты и задавали вопросы.

Развить критическое мышление поможет следующее упражнение:

1. Возьмите любой журнал или откройте новостной сайт, или зайдите в группу в социальных сетях. Выберите интересную статью или пост, где автор представляет свое мнение по какому-либо вопросу.
2. Подумайте, какую главную мысль хочет донести до читателя автор статьи.

3. Найдите, какие аргументы приводит автор, чтобы убедить читателя в своей правоте. Выпишите их.

4. Определите, какой вывод делает автор в своей статье.

5. А теперь сомневайтесь! Подвергните сомнению каждый из аргументов автора. Для этого посмотрите различные статьи в интернете, журналах, книгах: как смотрят на этот вопрос врачи, что говорят ученые. Может оказаться, что автор произвольно и необоснованно соединил разные отрывочные факты и в заключение сделал совершенно нелогичный вывод. Всегда старайтесь найти альтернативные мнения и решения и проанализировать их.

6. Основываясь на той информации, которую вы изучили, представьте себя критиком автора и составьте 5 аргументов против его позиции.

Для примера возьмем такую весьма распространенную в народе мысль: «Когда замерз, полезно выпить немного спиртного, чтобы согреться и не заболеть». Обычно у приверженцев таких идей в запасе следующие аргументы: «алкоголь расширяет сосуды», «после принятия небольшой дозы алкоголя кровь приливает к коже и согревает её». На их основе делается вывод: «спиртное помогает согреться, когда холодно». Давайте подвергнем сомнению эти суждения и выводы? Действительно ли алкоголь расширяет сосуды? Как вообще он действует на кровеносную систему? Согревается ли человек, когда кровь приливает к коже? Если вы посмотрите мнения медиков и физиологов по этому вопросу, то выясните, что алкоголь расширяет сосуды, но температура тела у человека в этот момент не повышается, а, наоборот, снижается! Обманное чувство тепла, которое возникает у выпившего человека из-за прилива крови к коже, напротив, очень опасно для здоровья. Такой человек на морозе теряет бдительность и может легко замерзнуть.

Регулярно упражняясь в развитии критического мышления, вы научитесь выделять в той информации, которая к вам поступает, ключевые элементы (главная мысль, аргументы, вывод) и, подвергая их сомнению, делать собственный обоснованный вывод.

Кстати, помимо статей в журнале или интернете, вы можете тренироваться, наблюдая за беседой друзей и знакомых, при просмотре фильма или сериала. Главное — подвергайте сомнению поступающую информацию, обдумывайте аргументы за и против неё, не торопитесь делать поспешный вывод, заставляйте свое мышление работать.



Почему сложнее применять критическое мышление в беседе со старшими людьми (родитель, учитель), нежели со сверстниками?

Многие путают критическое мышление и стремление спорить со всеми. Наверняка среди ваших знакомых есть такие «спорщики», готовые придраться к любому высказыванию. Зачастую их цель — не принять самостоятельное решение, а продемонстрировать свое умение спорить и сделать себя заметным в компании. Другими словами, это их имидж, и не всегда он подразумевает наличие у них критического мышления.

Умение мыслить критически помогает нам принимать обдуманные и самостоятельные решения, не поддаваясь манипуляциям и давлению окружающих.

Вопросы

1. Что такое самостоятельность?

2. Какие из перечисленных высказываний, на ваш взгляд, характеризуют самостоятельность?

Я все равно буду поступать сначала в колледж. Все спешат в институт, но я считаю, что сначала нужно узнать свою профессию и поработать в ней, а потом идти в науку.

У нас в классе так принято, значит, придется идти.

Юля сказала, что эта кофточка мне вообще не идет, я не буду её носить.

Я все время опаздываю. С завтрашнего дня завожу будильник на полчаса раньше.

Ну и что с того, что я курю? Я так решил, потому что я уже взрослый и принимаю решения независимо от других.

3. Что легче: принять самостоятельное решение или довериться чужому мнению? Почему?

4. Приведите примеры решений или поступков (или вспомните такие у себя или своих друзей), в которых была бы только независимость, без ответственности за свои последствия.

5. В законодательстве существует понятие дееспособности — способности распоряжаться своими правами и нести обязанности. Подумайте, как связано это понятие и понятие самостоятельности.

6. Работа в паре. Можно ли развивать самостоятельность или это врожденное качество (либо она есть, либо нет)? Если можно, то как? Обсудите с товарищем.

7. Как связаны понятия «критика» и «критическое мышление»? Почему мышление назвали «критическим»?

8. Существует профессия критик (литературный, ресторанный). В этой профессии требуется критическое мышление? А в других профессиях? Каких? Аргументируйте свой ответ.

9. Американский философ Уильям Джеймс сказал: «Огромное множество людей думают, что они мыслят, в то время как они всего лишь перетасовывают (приводят в порядок) свои предрассудки». Подумайте, что означает это высказывание. Почему большинству людей сложно мыслить критически? Обоснуйте свой ответ.

10. Если человек много спорит, всегда ли это означает наличие у него развитого критического мышления? Обоснуйте свой ответ.

Чтобы стать взрослым и самому выбирать, как вам жить, нужно развивать умение принимать самостоятельные решения. Помогает в этом критическое мышление.

Практикум

Работа в паре

Игра «Кто больше?»

Выберите одно из утверждений:

- А. Солнце всегда встает на востоке.
- Б. Все люди должны помогать друг другу.
- В. Дети всегда должны слушаться старших.
- Г. Встречают по одежке, а провожают по уму.

За 3 минуты придумайте как можно больше обоснований ложности данного утверждения. Выигрывает та пара, которая даст больше обоснованных доводов.

Работа в группах

Разыграть судебный процесс. Одна половина группы – обвинители, другая – защитники (адвокаты). Обвиняемые – герои известных литературных произведений:

А. Дима Сомов (В. К. Железников «Чучело») обвиняется в трусости (не признался, что это он рассказал учительнице про прогул урока классом несмотря на то, что в этом несправедливо обвиняли его подругу Лену Бессольцеву).

Б. Прометей (мифы Древней Греции) обвиняется в непослушании (тайно передал людям огонь, нарушив запрет богов).

В. Маша Троекурова (А. С. Пушкин «Дубровский») обвиняется в слабости и несамостоятельности (пошла под венец против собственной воли, не дождавшись своего возлюбленного).

При подготовке к процессу учитывайте время, место и условия, в которых жили указанные герои.

Диспут

Диспут на одну из тем по выбору:

- «Делать ли татуировку?»,
- «Паркур – это модно или опасно?»,
- «Жизнь без адреналина – бессмысленное занятие?»,
- «Можно ли рисковать с умом?».

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

15. УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ» И НЕ ПОДДАВАТЬСЯ МАНИПУЛЯЦИЯМ



Всякий раз, когда я говорю «да», я заранее вижу, сколько «нет» мне это будет стоить.

Станислав Лец,
польский поэт и философ



1. Влияют ли окружающие люди на наши мысли и поступки?
2. Можно ли защититься от нежелательного влияния?
3. Почему важно научиться говорить «НЕТ»?
4. Кто такой манипулятор?
5. Что нужно делать, чтобы не поддаваться манипуляциям?

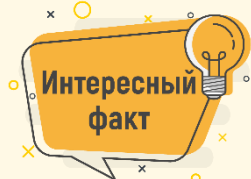
1. Влияют ли окружающие на наши мысли и поступки?

Мы уже говорили, что помощником в принятии решений, в самостоятельности выступает критическое мышление.



Вспомните, что такое критическое мышление? Как оно помогает принимать решение?

Затрагивали и тему взаимоотношений между людьми, влияния на нас близкого окружения, «авторитетов», кумиров и влияния нас на других людей.



Наше поведение и решения очень зависимы от общества. Психологи просили актера изобразить на улице, что ему стало плохо. Первый раз актер упал на землю, когда рядом проходил только один человек. Второй раз – когда вокруг уже было три-четыре человека. А на третий раз ему «стало плохо» в многолюдной толпе. Как вы думаете, когда прохожие были более отзывчивыми? Оказалось, что, когда рядом был один человек, он, не раздумывая, подбежал к «несчастному» и начал оказывать помощь. Во втором случае три-четыре человека уже думали дольше, оглядывались друг на друга и только потом подошли к актеру. А вот в многолюдной толпе «больному»

вообще никто не помог! Все бросали недолгий взгляд, поглядывали по сторонам и проходили мимо.

Как вы думаете, почему так произошло? Бывали ли у вас случаи, когда вы не смогли что-то сделать или сказать на людях, хотя в одиночку выполнили бы это без долгих раздумываний? Какие ощущения и чувства мешали вам?

Для влияния на других люди могут использовать «тяжеловесные» приемы: приказ, требование, запрет, принуждение. Их применяют в основном те, кто обладает властью и правом требовать (например, начальник приказывает что-либо своим подчиненным). А иногда в ход идут и более мягкие формы: просьба, предложение (совет), убеждение, похвала, поддержка и утешение, внушение и др.



Мнение психологов. Необоснованно считается, что просьбой мало чего можно добиться. Однако результаты исследований говорят обратное. В ходе эксперимента студентов попросили обратиться к пассажирам нью-йоркского метро с просьбой уступить им место. У каждого было наготове объяснение, почему ему, молодому человеку, нужно присесть. К их удивлению, каждый второй из тех, к кому они обратились с этой просьбой, сразу же встал и уступил место, даже не дожидаясь объяснений. Психологи считают, что тот, кого просят, ощущает свою значимость и зависимость просящего от него. Поэтому просьба как способ влияния весьма эффективна.

Если знакомый хочет, чтобы вы попробовали наркотики (да и не только их), он может использовать разные приемы, причем чаще «мягкие»: советовать («Попробуй, это интересные ощущения») или убеждать и внушать («Если не будешь как мы, значит, будешь против нас»). Важно помнить: это лишь разные способы, цель у него одна — повлиять на ваше решение.

Вы, наверное, замечали, что в вашем окружении есть люди, на поведение которых вы мало обращаете внимание, к их мнению не сильно прислушиваетесь. Им сложно повлиять на вас. А есть люди, поведение и решения которых все одобряют, чьим привычкам будут подражать, чьи убеждения будут разделять.

Речь идет о **лидерах** — людях, пользующихся большим, признанным авторитетом, обладающих влиянием и способных управлять другими людьми.

Способность влиять на других, убеждать их — это одно из главных качеств лидера.

Лидеры делятся на **формальных (или легитимных)** и **неформальных (или референтных)**. Формального лидера общество признает потому, что это определено правилом, приказом. Например, руководитель отряда волонтеров (его назначают). Неформальный лидер — тот, кого лидером признает сама группа. Это самостоятельный выбор группы, и поэтому сила влияния такого лидера на группу больше, чем у формального лидера.

Если вы лидер, то сами влияете на решения и действия других людей. Это, конечно, большая ответственность, но зато на ваши решения и действия повлиять становится сложно.

Не у всех есть лидерские качества, но их отсутствие вовсе не означает, что человек плохой или неудачник. В обществе всегда есть лидеры и те, кто идет за ними. Однако развивать в себе лидерские качества можно!

Окружающие люди непреднамеренно или намеренно различными способами влияют на наши мысли, решения и поступки.

2. Можно ли защититься от нежелательного влияния?

Обладая лидерскими качествами, человек легко может повести за собой других людей на полезное дело, но может и склонить к опасным занятиям.

Если лучший друг убеждает, что выкурить сигарету – круто, помните, что такое влияние уже представляет опасность для вашего здоровья и жизни.

Поэтому очень важно уметь определить, какую цель преследует ваш знакомый, когда просит или убеждает, предлагает или внушает вам что-либо. А еще важнее уметь защититься от влияния, если вы понимаете, что последствия могут быть опасны для вашего здоровья или жизни.

Вот несколько способов такой защиты:

1. Избегание. Это наиболее радикальный способ, при котором вы уходите от общения с человеком. Разумеется, способ особенно хорош в случае с незнакомыми людьми, а вот при общении с близкими и друзьями избегать часто не получится. Если при общении с чужим человеком вы чувствуете, что он втягивает вас в неприятную историю, убеждает в чем-то опасном для вашего здоровья или жизни, смело прекращайте общение с ним!

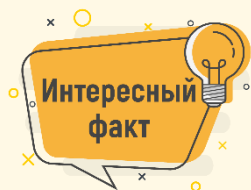
2. Отрицание авторитета. Подростки часто используют такой способ в общении со старшими по возрасту людьми. На все их просьбы и убеждения одеться, наконец, нормально или слушать приличную музыку у молодых людей готов ответ: «Да что вы понимаете в нашей культуре?!» или «Вы мне не авторитет!» Но иногда этот способ может быть полезен и при общении со сверстниками, кумирами. Если вы видите, что их предложения и советы небезопасны для вашего здоровья, попробуйте снизить для себя авторитет этих людей.



Совет психологов. Поможет снижать авторитет простой прием: нужно мысленно представить своего кумира, лидера, начальника в какой-то житейской ситуации. Например, любимый певец (или лидер в вашей компании) в обычном спортивном костюме и тапочках выносит во двор мусор или жарит на кухне яичницу, и то, что он делает, у него не очень-то получается. Таким образом вы настроите себя мысленно, что ваш кумир – обычный рядовой человек, которому, как и всем другим людям, не чужды провалы и неудачи.

3. Игнорирование сообщения (или «Меня это не касается»). Вы «отрезаете» влияние на корню, говоря собеседнику: «Меня это не касается» или «Мне это не нужно». Установка весьма эффективна, но нужно определиться заранее, какие случаи подходят. Для этого, слыша от других людей советы и убеждения, полезно спросить себя «Зачем мне это нужно?». Зачем мне нужно садиться в незнакомую машину? Зачем мне нужно пробовать этот напиток? Зачем мне нужно начинать курить? Включайте критическое мышление, отвечая на эти вопросы!

4. Усиление собственной позиции. При этом приеме человек заранее высказывает публично свое мнение и защищает его. В этом случае он становится менее восприимчивым к влиянию и убеждениям других людей. Это действие чем-то похоже на прививку. Например, всем в классе известно, что Петрова предпочитает вечеринкам учебу. Она при всех много раз говорила о том, что, по её мнению, учиться гораздо полезнее бессмысленных тусовок. В результате Петровой будет гораздо легче не поддаваться влиянию заядлых тусовщиков, нежели тем, кто до сих пор не определился со своей позицией. Способ непростой: нужно обладать достаточной смелостью и уверенностью в себе, чтобы выразить прилюдно свою позицию и её защищать. Опять же в помощь вам критическое мышление. Развивая его, легче будет доказывать свое мнение.



Американские ученые проводили интересные тренинги, направленные против втягивания семиклассников в курение их сверстниками. Подросткам показывали рекламные слоганы (например, «Курящая женщина — свободная женщина») и учили их высказывать по отношению к ним собственную точку зрения («Какая же она свободная, если „подсела“ на табак?»). Они также участвовали в ролевых играх, в ходе которых другие игроки называли их «несмышленишами» за отказ от сигареты. На это подростки тренировались отвечать примерно следующее: «Если бы я согласился закурить ради того, чтобы произвести на тебя впечатление, вот тогда я точно был бы несмышленишем!» После такого тренинга в седьмом и восьмом классах среди учеников — участников тренингов было в два раза меньше склонных к тому, чтобы начать курить, чем среди их ровесников в другой школе.

Защита от чужого влияния возможна. Научитесь распознавать цели человека, который на вас влияет, и в случае, если они представляют опасность, применять приемы защиты.

3. Почему важно научиться говорить «НЕТ»?

Когда на нас влияют, сказать «НЕТ» порой довольно сложно.



Есть ли в вашем окружении люди, которым вам особенно сложно отказать?

Но научиться говорить «нет» очень важно! Соглашаясь на что-либо, в чем вас убедили, с чем вы не согласны, вы действуете в ущерб себе: своему времени, своей учебе, работе, личной жизни. В особенности это касается ситуаций, связанных с риском для здоровья и жизни.

Вы удивитесь, но на самом деле в обществе очень уважают и ценят людей, которые умеют отказывать и говорить «нет», если просьба или предложение нарушает их личные убеждения. Поведение таких людей понятно для окружающих, они не подстраиваются под чужое мнение, всегда в определенной ситуации поступают по-своему. Они личности, они независимы и самостоятельны. Хотите быть такими? Научитесь говорить «нет».

Попробуйте использовать следующие приемы, чтобы научиться говорить «нет» тогда, когда это необходимо.

1. Тренироваться перед зеркалом. Можно записать свое «нет» в разных интонациях на диктофон, затем прослушать и выбрать, какое из них звучит максимально четко и при этом вежливо.

2. Предлагать альтернативу. Если друг предлагает вам принять участие в «челлендже»³⁴ на лучшее селфи на краю крыши многоэтажки, чтобы пощекотать нервы, предложите ему парк аттракционов, ближайший аэроклуб или секцию прыжков с парашютом. Это тоже адреналин, но под присмотром инструктора и с предварительным обучением.

3. Не бояться обидеть отказом, показаться трусом или слабаком, стараться говорить правду. Вы честно не можете каждый день вечером гулять с соседским псом? У вас никак не получится решить за друга задания по геометрии? И вы действительно считаете опасным для здоровья вещество, которое вам предлагают попробовать в компании? «Нет на свете страшнее измены, чем измена себе самому» — поется в одной известной песне. Запомните: говоря «да» там, где вы хотели сказать «нет», вы теряете себя и свои личные границы. И, наоборот, если вы честно и четко выражаете свой отказ, вы остаетесь самим собой.

Умение сказать «нет» бесценно: оно помогает оставаться самим собой, охранять свои интересы и убеждения и защищаться от опасного влияния.

4. Кто такой манипулятор?

В известной книге о приключениях Тома Сойера есть эпизод, когда главного героя за шалости наказывает тетушка, заставляя его вместо развлечений красить весь день огромный забор. К нему приходят друзья, смеются над его наказанием, говорят, что есть занятия и получше (купаться, играть). Однако предприимчивый Том и здесь находит решение проблемы. Он отвечает, что красить забор гораздо интереснее, и вообще такое ответственное и важное дело доверяют не каждому мальчику. При этом он изображает, как увлечен этим занятием и что ему совершенно неинтересно происходящее вокруг. Эффект оказывается удивительным: мальчишки, которые только что смеялись над наказанием Тома, теперь умоляют его дать им тоже немного покрасить и даже покупают очередь на покраску забора.

³⁴ **Челлендж** (от англ. challenge – проблема, сложная задача, вызов) – в русском языке оно получило именно значение вызова и чаще всего применяется и понимается в контенте как «бросить/принять вызов». Если искать ему популярные русские сленговые аналоги, то это «взять на слабо».

«...Когда Бен выдохся, Том продал следующую очередь Билли Фишеру за подержанного бумажного змея, а когда тот устал белить, Джонни Миллер купил очередь за дохлую крысу с веревочкой, чтобы удобней было вертеть, и т. д. и т. д., час за часом. К середине дня из бедного мальчика, близкого к нищете, Том стал богачом и буквально утопал в роскоши... Том отлично провел все это время, ничего не делая и веселясь, а забор был покрыт известкой в три слоя! Если б у него не кончилась известка, он разорил бы всех мальчишек в городе...» (Марк Твен «Приключения Тома Сойера»).

В этом примере мы замечаем скрытое влияние, которое используется для достижения своих целей. При этом друзья Тома абсолютно уверены, что сами захотели красить забор и никто их к этому не побуждал. Такое явление называется **«манипуляция»** — скрытое от адресата побуждение его к принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения манипулятором собственных целей. Результат манипуляции — мы думаем и делаем то, что от нас хотел манипулятор, и при этом убеждены, что это наш собственный выбор.

Манипуляция — основа рекламы. Вспомните рекламные слоганы. К примеру, слоган «Не тормози — сникерсни!»: вроде человеку и без шоколадки было неплохо, но нет, теперь тот, кто её не ест, «тормозит». Или слоган «Будущее зависит от тебя»: здесь рекламщики обращаются к такой «слабости» любого человека, как жажда власти, стремление к контролю за происходящим. Всегда приятно знать, что все в наших руках, конечно при условии, если мы купим то, что рекламируют. Очень часто манипуляции используют в рекламе алкоголя и сигарет. Вы уже знаете, что их реклама запрещена или сильно ограничена. Известный пример: навязанное производителями мнение о том, что просмотр футбола обязательно должен быть с пивом в руках. Если подумать, то как вообще могут быть связаны спорт и алкоголь? Почему футбольный болельщик должен быть обязательно выпивший? Ведь просмотр увлекательного матча сам по себе приносит массу удовольствия. Тем не менее, показы рекламы пива по телевидению и продажи пива в период спортивных соревнований растут на глазах. Разумеется, это не способствует оздоровлению населения, да еще и бросает тень на спорт.

Как же опознать манипулятора?

Это можно сделать, внимательно следя за его приемами:

- Манипулятор старается отвлечь внимание человека от содержания его слов. Он будет говорить быстро и требовать быстрого принятия решения.
- Чтобы манипулятору не мешали окружающие, он любит говорить наедине, с глазу на глаз, ведь так легче зафиксировать внимание человека на своей персоне.
- Манипулятор постоянно стремится повысить свой авторитет в глазах человека. Популярные фразы: «Ты же знаешь, я желаю тебе только хорошего», «Я всегда забочусь о тебе», «У меня много знакомых (большие связи) в этой области», «Ты же знаешь, я в этом кое-что понимаю». Иногда используется запрос к окружающим для подтверждения своей позиции: «Вот Петя не даст мне соврать», «Вы же согласны, что это здорово?».

- Манипулятор цепко «захватывает» человека, зная, что для него значимо. Например, какие-то переживания человека (комплексы по поводу роста, веса, фигуры), его интересы, хобби, его яркие черты (например, любопытство, стремление к риску, стремление доказать свою «крутость» и так далее).

- Манипулятор умело использует чувство вины, долга, ответственности. Он может сначала попросить небольшой помощи, а затем, когда человек её окажет, уже добивается задуманного (ведь человек уже вошел в образ помощника, и теперь отказать манипулятору гораздо сложнее). Или, наоборот, манипулятор оказывает вам небольшую услугу (например, угостит кофе или подвезет на машине домой), из-за которой вы оказываетесь у него в долгу, и потом вам уже сложнее не согласиться с его доводами.

Манипуляторы — это те, кто в общении неявно побуждают нас думать и делать так, как хочется им. Для этого они используют различные приемы, играют на чувствах и эмоциях собеседника, его «слабых» местах.

5. Что нужно делать, чтобы не поддаваться манипуляциям?

Во-первых, спросите себя: действительно ли вам нужно и важно то, о чем говорит манипулятор? Друг говорит, что не рассказал учителю, как вы списали контрольную, а теперь намекает, что вы обязаны прикрыть его воровство? Вы не просили его о спасении, и покрывать преступление — не ваш принцип.

Во-вторых, не спешите с решением. Вместо ответа скажите: «Я подумаю и отвечу позже», «Посмотрим», «Может быть, если получится». Обтекаемый ответ позволит вам не обещать заранее то, что вами не обдумано.

В-третьих, не пытайтесь оправдываться при отказе. Манипулятор только и того ждет, ведь вы сами подскажите ему, в чем вас убеждать далее. Заготовьте себе запас из двух-трех фраз для отказа без оправданий и объяснений. Можно сделать одну для взрослых людей, другую для друзей и знакомых: «Это только твое мнение», «На вкус и цвет товарищей нет», «Я думаю по-другому», «Да, я теперь поступаю не так, как раньше» — вот примеры фраз, которые помогут вам четко обозначить свою позицию. Важно: говорите эти слова уверенно, даже если внутри вы волнуетесь.

И, наконец, в-четвертых, всегда помните, что вы никогда не сможете быть хорошим для всех. Всем не угодишь, поэтому лучше оставаться самим собой, отстаивая свои интересы и убеждения. Если вы уверены в себе, у вас не возникнет чувства вины, долга, боязни обидеть, чего так ждет от вас манипулятор.

Чтобы не поддаваться манипуляциям, нужно не чувствовать себя виноватым, не оправдываться, а включать критическое мышление, говорить «нет», демонстрировать свою точку зрения.

Вопросы

1. Как окружающие влияют на наши мысли и поступки?
2. Почему сложнее выразить свое мнение или совершить какой-то поступок на людях, в толпе?
3. Прочтите диалоги.
А. — Что сегодня за окном?
— Неплохая погода, солнце, немного прохладно.
Б. — Что сегодня за окном?
— Неплохая погода, солнце, немного прохладно, я бы на твоём месте надела плащ и на всякий случай захватила зонтик.
В. — Что сегодня на завтрак?
— Бутерброды, каша, чай.
Г. — Что сегодня на завтрак?
— Бутерброды, каша, чай – все, как ты любишь, я очень старалась.
В каких из этих диалогов происходит влияние одного собеседника на другого, а в каких нет? Обоснуйте свой ответ.
4. Кто такие формальный и неформальный лидер? Есть ли среди ваших знакомых формальный и неформальный лидеры? В чем проявляется их лидерство? Какими качествами обладает неформальный лидер?
5. **Работа в паре.** Назовите 5 героев из прочитанных вами книг, которые являются лидерами. Расскажите о них товарищу.
6. Перечитайте эпизод из произведения «Приключения Тома Сойера» Марка Твена про покраску забора. Какой вид влияния на окружающих использует Том? Какие приемы он применяет, чтобы добиться от мальчишек желаемого поведения? Как меняется их поведение и интересы?
7. Что такое манипуляция? Приведите примеры манипуляций из литературы, кино, мультфильмов. Случались ли с вами ситуации, в которых вами манипулировали? Какие приемы применял тогда манипулятор?
8. Как знания помогают нам не поддаваться манипуляциям?
9. Зачем в рекламе производители стремятся задействовать известных актеров, певцов, спортсменов?
10. Вспомните случаи из своей жизни, когда вам пришлось сказать «да», хотя вы не хотели соглашаться. Жалели ли вы впоследствии о своем согласии? Подумайте, что помешало вам сказать «нет». Как вы считаете, какие качества и приемы помогли бы вам тогда отстоять свое мнение?

Умение критически мыслить и говорить «нет» — это признаки взрослого и самостоятельного человека. Научившись этому, вы сможете быть независимыми от чужого влияния.

Индивидуальное задание

Соотнесите виды манипуляций и фразы, которые для них наиболее характерны:

Фразы:

Ты поступишь в тот институт, который мы с отцом считаем нужным для тебя.

У всех родители как родители: и гулять отпускают, и денег на карманные расходы дают, только у меня все печально.

У меня совершенно не получается с геометрией, ну не дается она мне, а на завтра еще столько уроков других...

Ты-то и на мотоцикле? Небось, мамочка не разрешит!

Можешь гулять хоть до утра, но знай, что у меня всякий раз болит сердце и давление повышается, когда ты поздно возвращаешься!

Типы манипуляций:

- демонстрация своей слабости;
- давление;
- игра на чувстве вины;
- шантаж;
- поддразнивание и подзадоривание

Работа в группах

Прочитайте отрывок из повести А. Линдгрен «Малыш и Карлсон»:

— Тебе хорошо рассуждать! — сердито пробурчал Карлсон. — Сломать легче всего. Сломать и сказать, что это, мол, дело житейское и не из-за чего расстраиваться. А каково мне, строителю, который воздвиг башню вот этими бедными маленькими руками! И Карлсон ткнул свои пухленькие ручки прямо в нос Малышу. Потом он снова сел на скамеечку и надулся пуще прежнего.

— Я просто вне себя, — проворчал он, — ну просто выхожу из себя!

Малыш совершенно растерялся. Он стоял, не зная, что предпринять. Молчание длилось долго.

В конце концов Карлсон сказал грустным голосом:

— Если я получу какой-нибудь небольшой подарок, то, быть может, опять повеселею. Правда, ручаться я не могу, но, возможно, всё же повеселею, если мне что-нибудь подарят...

Какой способ влияния на Малыша использует Карлсон? На каких чувствах Малыша он играет?

Разыграйте эту ситуацию по ролям. Предложите последнюю реплику Малыша, которая позволила бы не делать того, на что намекает Карлсон и при этом не поссориться с ним.

Диспут

Темы (по выбору):

«Где заканчивается отзывчивость и начинается жертвенность?»,

«Сказать „нет“ курению — это значит пойти против компании?»

Саморазвитие

Основа противодействия чужому влиянию — это уверенность в себе. Она складывается, в частности, из наших достижений и неудач. Порой кажется, что учителя и родители норовят замечать у детей только неудачи. Это и неудивительно, ведь они воспитывают и учат, и им важно, чтобы ребенок видел, где у него проблема. Но если замечать одни неудачи, уверенности в себе не наберешься.

Заведите себе «копилку достижений» (или «ящик побед»). Это может быть папка или коробка. Регулярно пополняйте свою «копилку». В конце каждого дня вспомните, какие достижения и успехи вы приобрели. Получили первое место на олимпиаде по биологии? Достойная победа, чтобы её внести в свое хранилище. Соседская девочка наконец-то согласилась на свидание? И это достижение важно отметить в «копилке». Не нужно искать только громкие победы, обращайтесь внимания на все успехи, которые принесли вам радость, удовлетворение, гордость за свои способности и умения. Каждое достижение запишите на отдельном листочке и положите в свою «копилку». Постоянно накапливающиеся достижения помогут вам подкрепить вашу уверенность в себе.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

16. ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССОВ И КОНФЛИКТОВ



Мудрый человек всегда найдёт способ,
чтобы не начать войну.

Ямамото Исороку,
японский маршал флота



1. Что такое стресс и как он на нас влияет?
2. Есть ли связь между стрессом и вредными привычками?
3. Частые конфликты — это повод для стресса?
4. Полезно ли уметь жить без стрессов и конфликтов?

1. Что такое стресс и как он на нас влияет?

Вы, наверное, не раз слышали от взрослых, да и от сверстников тоже, фразы «Оставь его в покое, у него и так сильный стресс» или «Экзамены — это сплошной стресс». Психологи в интернете предлагают «снять стресс», известные бизнес-тренеры рекламируют свои занятия по повышению стрессоустойчивости.



Что же это такое стресс? Что вы знаете об этом понятии? С какими стрессами вы сталкивались за последний месяц?

Ученые называют **стрессом** определенное состояние нашего организма, его реакцию в ответ на резкие изменения окружающей среды.

Представьте, что вы отправляетесь в долгожданное путешествие, спешите на поезд или самолет. Вы уже оделись к выходу, берете чемодан, но тут замок входной двери в вашей квартире заклинивает, и вам не выйти из дома. Необычная ситуация, правда? Время уходит, уже пора садиться в поезд (самолет), а вы еще здесь, дома, пытаетесь открыть дверь.



Что вы почувствуете в такой ситуации? Какие чувства, эмоции вы будете переживать?



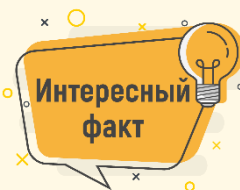
Мнение психологов. Автор понятия «стресс» австрийский врач Ганс Селье обнаружил, что во всех случаях стресса у всех людей вырабатываются одни и те же гормоны. Он говорил: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания — это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, — все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно». За это открытие Ганс Селье получил Нобелевскую премию.

Из-за стресса сердце начинает биться быстрее, давление повышается, дыхание учащается, напрягаются мышцы, мы бледнеем, может выступить холодный пот.



Бывали ли у вас когда-нибудь описанные выше ощущения? В каких ситуациях они проявлялись?

Зачем нужна такая жесткая реакция? Все объяснимо: наш организм готовится противостоять стрессовому событию.



Все привыкли связывать стресс только с негативными событиями в жизни. Но это не так. Приезд близкого, дорогого человека, которого давно не видел, и даже выигрыш в лотерею — это те события, которые тоже могут привести к стрессу!

Если стрессовые обстоятельства действуют на нас продолжительное время, то ресурсы нашего организма истощаются. Тогда наступают проблемы со здоровьем (физические и (или) психологические): человек может заболеть, наступить нервный срыв.

Стресс — это реакция организма на резкие воздействия окружающей среды. Стресс помогает человеку эти воздействия преодолеть. Но если стресс становится продолжительным, у нас истощаются силы, и мы можем заболеть или получить нервный срыв.

2. Связь между стрессом и вредными привычками

Наиболее частых причин стресса у современного человека четыре:

- длительное обездвиживание (например, сидячая работа по 12 ч и больше);
- нехватка времени;
- нарушение биологических ритмов (режима сна и бодрствования);
- резкое изменение условий жизни.



Были ли в течение года у вас ситуации, когда работали все четыре приведенные выше причины или хотя бы две из них.

Интересный факт: все эти четыре причины присутствуют, когда мы готовимся к сдаче экзамена.

Когда человек оказывается в стрессовой ситуации, он:

- меняет свой образ жизни: меньше спит, меньше ест, меньше общается с близкими и друзьями и др.;



Вспомните, что такое образ жизни?

- начинает хуже учиться и работать, становится невнимательным и делает много ошибок в своей деятельности;
- меньше демонстрирует культуру поведения: не учитывает принятые социальные нормы, меньше следит за своим поведением и внешним видом;



Вспомните, что такое культура поведения? Каковы её внешние проявления? Какова её внутренняя сторона?

- отказывается от полезных привычек (утренние пробежки, йога, здоровое питание);



Какие еще полезные привычки вы знаете? От каких из них человек может отказаться в стрессовой ситуации?

- часто прибегает к вредным привычкам, чтобы снять стресс.



Мнение социологов. По статистике, наиболее распространенным способом снять стресс у молодежи является вкусная еда, далее — телевизор и интернет и в заключение — сигареты и алкоголь. При этом алкоголь обычно идет в паре с сигаретами, а вкусная еда — с телевизором и интернетом. Часто люди используют еще один способ — агрессия в адрес окружающих (в народе мы называем это «выплеснуть гнев» или «сорваться» на ком-либо).

Получается, что в ситуации стресса мы более восприимчивы к вредным привычкам. Самое опасное, что, использовав вредную привычку как способ снятия стресса несколько раз, мы «учим» свой организм и далее применять этот способ. Зачем ему искать какие-то сложные приемы расслабления, если можно просто выкурить сигарету, употребить алкогольный напиток? **Таким образом, мы помогаем вредной привычке перерасти в зависимость.**

❖ *Вспомните, что такое зависимость? Как она формируется?*

И это, к сожалению, еще не все. Зависимые люди часто начинают сами придумывать себе стрессы, чтобы дать организму то, без чего он уже не может обойтись.

❖ *Действительно ли вредная привычка помогает справиться со стрессом?*

Когда звезде фильма «Гарри Поттер» Дэниелу Рэдклиффу исполнилось 18 лет, у него появилась зависимость от алкоголя. Он пил каждый день, появлялся пьяный на съемках, запирался дома и снова пил. Так продолжалось несколько лет, пока в 2010 году Дэниел не осознал, во что он превратился и чем это ему грозит. Актер признался, что по большей части пил из-за страха превратиться из звезды экрана во всеми забытого актера сериалов среднего уровня.

Получается, что стресс может привести к вредным привычкам, но и сами эти привычки ведут к стрессу. Помните, мы говорили, как алкоголь, курение, наркотики влияют на нервную систему? Человек становится раздражительным, агрессивным, не может контролировать свои чувства и эмоции. В особенности это проявляется, когда у него нет возможности покурить или выпить.

Удивительно, но бывает зависимость и от самого стресса. Да, в последние годы психологи отмечают рост именно такой зависимости, особенно у молодых людей.

Если к зависимости от вредной привычки приводит стресс, то что приводит к зависимости от самого стресса? Правильно, потребность испытать стресс. Среди молодежи сегодня встречаются те, чья жизнь хорошо обеспечена, родители определили их жизненные планы (школа, институт, карьера) на годы вперед. У таких людей нет насущных проблем, и им становится скучно. Тогда они создают себе сложности сами. Вы, наверное, слышали про такие увлечения среди молодежи, как селфи на краю вышки, **руфинг** (лазанье по крышам без страховки). Все они нацелены на то, чтобы «пощекотать» себе нервы. Говорят, что таким людям не хватает **адреналина**³⁵.

Однако часто опасные увлечения заканчиваются трагически.

В мае 2015 г. 18-летняя Анна Урсу (Румыния) со своим другом пришла на железнодорожную станцию города Яссы, чтобы снять «особое селфи», которое затем планировалось выложить в «Фейсбук». Она легла на крышу вагона, подняла вверх ноги и случайно зацепила один из кабелей высокого напряжения. Электрический ток в 27 000 вольт мгновенно прошел через тело девушки. Несмотря на все усилия прохожих, спасти Анну не удалось: она скончалась в больнице от 50 % ожогов тела. Стоило ли селфи жизни?

Не нужно создавать себе проблемы искусственно! Живите самостоятельно, контролируйте происходящее, и тогда ваша жизнь будет яркой и насыщенной, в ней всегда будут интересные задачи.

³⁵ **Адреналин** (он же эпинефрин) — это гормон, отвечающий за возникновение чувства тревоги, страха, стресса, опасности.



Что значит жить самостоятельно? Как жить самостоятельно?

Стресс и вредные привычки очень тесно связаны между собой. Люди прибегают к вредным привычкам, чтобы снять стресс. Наш организм привыкает к такому простому методу расслабления, и возникает зависимость, причем не только к самим вредным привычкам, а уже к самому стрессу.

3. Частые конфликты — это повод для стресса?

На протяжении всей истории человечества его практически на каждом шагу сопровождали **конфликты**³⁶.

Пожалуй, не найдется в мире ни одного человека, который ни разу не вступал бы в конфликт с другими людьми. И вы, наверное, были в конфликтной ситуации.



Вспомните любую конфликтную ситуацию из вашей жизни. Как она протекала? Чем закончился конфликт?

Так почему же между людьми возникают конфликты? В них всегда сталкиваются чьи-то интересы, цели или желания.



Приведите примеры возникновения конфликта между людьми на почве столкновения их интересов, целей или желаний.



Мнение психологов. Конфликты бывают не только между двумя и более людьми, но и внутриличностные, когда мы боремся... с самим собой. Такая ситуация возникает, когда одна наша «половина» вступает в противоречие с другой (например, человек не хочет навещать пожилого отца, но при этом знает, что обидит его, если не приедет).

Не всегда конфликт — это открытая ссора или даже драка. Конфликтовать можно в переписке или анонимно, делая какие-то пакости другому человеку.

Многие конфликты в жизни человека повторяются. Каждый день люди могут ругаться друг с другом из-за неправильно припаркованных автомобилей. Приятель, занимающийся бодибилдингом, вспыхивает каждый раз, когда ему говорят, что это вредно.

³⁶ **Конфликт** (от лат. Conflictus – буквально столкновение) — отсутствие согласия; столкновение, серьезное разногласие, спор.

 *Приведите еще примеры повторяющихся конфликтов. Что общего между этими примерами?*

Во всех этих случаях люди имеют разные ценности, поддерживают свои правила, а в разговоре начинают их отстаивать и всячески продвигать, из-за чего и конфликты у них однотипные.

Вы, наверное, заметили, что последнее время вы стали чаще конфликтовать с родителями.

Рост конфликтов у подростка, особенно в семье, — это следствие эмансипации.

 *Что такое эмансипация?*

Вы пытаетесь отделиться от взрослых, их мнений и ценностей, которые вы раньше разделяли, а теперь они для вас неактуальны. Из-за этого вы чаще конфликтуете с ними.

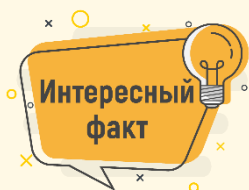
Во время конфликта обе его стороны:

- имеют разногласия, разные интересы, цели;
- испытывают агрессию, настроены враждебно, переживают;
- активно противодействуют друг другу.

Разные люди по-разному ведут себя в конфликтах. Психологи выделяют пять типов поведения в таких ситуациях:

- доминирование (подавление мнения соперника);
- приспособление (уступки);
- избегание (уход от конфликта);
- сотрудничество (удовлетворение интересов обеих сторон);
- компромисс (взаимные уступки).

 *Какой тип поведения в конфликтах обычно предпочитаете вы? А ваши друзья?*



Мы привыкли считать компромисс самым конструктивным способом решения конфликта. Однако не всегда при компромиссе обе стороны получают то, что хотели. Представьте: две девочки делят апельсин. Приходят к компромиссу: разрезают его пополам и получают каждая по половине апельсина. Когда же их спрашивают, что они хотели получить, одна говорит, что хотела съесть апельсин, а вторая —

получить цедру для пирога. Итог компромисса: обе девочки получили лишь по половине того, что хотели. Если бы они заранее обсудили свои интересы (сотрудничество), решение могло бы быть более конструктивным.

Находиться в ситуации конфликта для человека непривычно, неудобно. На него уходят душевные и физические силы, время. Если конфликты в нашей жизни повторяются часто или носят затяжной характер, то постоянные негативные эмоции и агрессия могут вызвать стресс. Поэтому в конечном итоге большинство из нас стремится к тому, чтобы устранить конфликт. Однако есть люди, получающие удовольствие от конфликтов, постоянно втягивая в них окружающих. Сложно избежать конфликта человеку в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. В этом состоянии трудно контролировать свое поведение и эмоции. Любое слово или действие другого человека может привести к вспышке гнева. Поэтому среди алкоголиков и наркоманов частыми являются открытые конфликты, драки.

Конфликты в нашей жизни неизбежны, потому что всегда найдется ситуация, когда наши интересы вступают в противоречие с интересами другого человека. Частые или продолжительные конфликты могут привести к стрессу.

4. Полезно ли уметь жить без стрессов и конфликтов?

Конфликты и стрессы губят наше здоровье, истощают нашу нервную систему. Они толкают нас к вредным привычкам, мешают формировать правильный круг общения, успешно учиться и развиваться. Как же научиться жить без стрессов и конфликтов?

Можно, конечно, избегать всего этого. Тогда придется в прямом смысле слова закрыться от мира, от людей, не учиться, не работать, не знакомиться и не влюбляться. У известного русского писателя Михаила Евграфовича Салтыкова-Щедрина есть замечательная сказка, её герой – пескарь, который всю жизнь просидел под камнем для того, чтобы избежать любой опасности.

Когда в конце концов любопытство взяло над ним верх, и он решил посмотреть мир и вылезти из-под камня, его съела щука. Нет смысла ограничивать себя и свою жизнь, избегая стрессов и конфликтов. Гораздо полезнее научиться справляться с ними.

Как это сделать? Запомните простые правила:

1. Высыпайтесь. Ученые доказали, что тот, кто хорошо высыпается, более стрессоустойчив, чем тот, кто все время меняет свой режим и мало спит.
2. Правильно и сбалансированно питайтесь. Не нужно есть много, но и жесткие диеты также противопоказаны.
3. «Выплескивайте» агрессию и накапливающиеся негативные эмоции через движения. Любая физическая активность помогает нам избавиться от лишней энергии. На то, чтобы поругаться с кем-либо или придираться к чему-либо, уже просто не

остаются сил. Займитесь регулярной гимнастикой, йогой, плаванием (кстати, вода — великий антистресс для человека!) или бегайте по утрам, запишитесь в спортивную секцию или в танцевальную студию, сходите на прогулку в лес, парк — найдите физическое занятие себе по душе!

4. Найдите свой способ отдыхать, но не с помощью вредных привычек. Психологи советуют найти какое-то занятие, которое поможет вам восстанавливать свои силы. Оно обязательно должно вам нравиться, ни к чему вас не обязывать, приносить удовольствие и расслабление. Это может быть какое-либо творчество (рисование, рукоделие, фотография). Кто-то отдыхает, когда смотрит на горящую свечу, а кто-то — наблюдая за гладью озера. Некоторым помогает медитация (от лат. *meditatio* — размышление). Сейчас в продаже много антистрессовых наборов (например, антистрессовые раскраски или маленькие мягкие игрушки для перебирания их пальцами). Можно принять ванну с морской солью, посмотреть любимый фильм, прочитать интересную книгу или журнал, послушать любимую музыку и др. Найдите свой способ расслабляться и регулярно восстанавливайте свои душевные силы.

Выполняя эти нехитрые правила, вы будете готовы встретиться со стрессом лицом к лицу. А если стресс уже случился, помните: легче его преодолевает тот, кто оптимистично настроен, верит в себя и знает, зачем и для чего он живет.

Известный австрийский психолог Виктор Франкл в годы Второй мировой войны потерял всю свою семью и прошел через несколько фашистских концлагерей. Наблюдая за другими заключенными, Франкл заметил, что в этих нечеловеческих условиях постоянных физических лишений, страха и насилия над личностью выживали те, кто не унывал, находил в себе душевные силы подбадривать себя и остальных, а также имел смысл жизни и не потерял его, попав в концлагерь. Они оказывались сильнее тех, кто обладал крепким физическим здоровьем.

Со стрессом мы разобрались, но как быть с конфликтами?

И конфликтов в жизни также не избежать, если вы собираетесь жить активно и общаться с окружающими.

Бывают такие люди, которые любят конфликты и специально провоцируют окружающих на ссору. Если вы встретились с таким человеком, можно использовать несколько приемов, чтобы уйти от открытого противостояния:

1. Взять паузу, если это возможно. За это время гнев спорщика поутихнет, а может, он найдет другой объект для ссоры.
2. Дать сигнал, что вы его понимаете: ваш ответ начинается с фразы «Я понимаю, что ты чувствуешь (тебя это расстраивает)...». Сам конфликт исчерпан не будет, но «выпустить пары» такой прием позволит.
3. Оставаться спокойным (помогает глубокие вдох и выдох, счет в уме). Агрессор нацелен на то, чтобы разозлить вас. Не принимайте эту злость, пусть она вернется к нему обратно.

Конфликт все-таки разгорелся?

Вам нужно отстоять важные для вас интересы или цели? Конструктивно решить спор вам помогут следующие шаги:

1. Для начала дайте себе и собеседнику «выпустить пар». Как это можно сделать?
2. Предложите противоположной стороне назвать свои цели в споре (что он хочет), а вы назовите свои. Обе стороны конфликта должны слышать цели друг друга. Важно, чтобы это были именно цели, а не решения (не «Я хочу, чтобы ты ушел из моей комнаты», а «Мне нужно спокойно дослушать видеоурок без помех»).
3. Постарайтесь предложить решения (несколько вариантов), которые удовлетворяли бы и вашим целям, и целям собеседника.
4. Обсудите все предложенные варианты. Если они не устраивают вас или собеседника, обязательно обоснуйте, почему. Совместно найдите тот вариант решения проблемы, который наиболее устраивает и вас, и его.

Жить без стрессов и конфликтов не получится, если вы хотите жить полноценной и интересной жизнью. Поэтому полезно быть готовым к стрессовым ситуациям и научиться решать конфликты конструктивно.

Вопросы

1. Что такое стресс? В ответ на какие события возникает состояние стресса?
2. Вспомните, испытывали ли вы стресс за последний месяц? Какое событие к нему привело? Какие эмоции и чувства вы испытывали? Справились ли вы со стрессом? Каким образом?
3. **Работа в паре.** Можно ли считать, что физические проявления стресса (учащение сердцебиения, частое дыхание, побледнение кожи, напряжение мышц) просто пережиток времени и уже не нужны современному человеку? Подумайте, могут ли эти проявления помочь нам справиться с современными стрессами? Если да, то каким образом? Обсудите с товарищем.
4. Прочитайте отрывок из воспоминаний Виктора Франкла, который пережил ужасы пребывания в немецком концлагере:

«Так, я помню, как однажды утром шёл из лагеря, неспособный больше терпеть голод, холод и боль в ступне, опухшей от водянки, обмороженной и гноющейся. Моё положение казалось мне безнадёжным. Затем я представил себя стоящим за кафедрой в большом, красивом, тёплом и светлом лекционном зале перед заинтересованной аудиторией, я читал лекцию на тему «Групповые психотерапевтические опыты в концентрационном лагере» и говорил обо всём, через что прошёл. Поверьте

мне, в тот момент я не мог надеяться, что настанет тот день, когда мне действительно представится возможность прочесть такую лекцию».

Подумайте, какой прием использовал автор, чтобы справиться с длительным стрессом? Как вы думаете, могло ли это помочь ему? Пользовались ли вы когда-либо схожим приемом, чтобы снять стресс? В каких ситуациях это было?

5. Ознакомьтесь с диалогом:

— Как ты расслабляешься?

— А я просто не напрягаюсь!

Какой смысл несет ответ собеседника? Согласны ли вы с такой позицией?

6. Как связаны стрессы, вредные привычки и зависимость?

7. Что такое конфликт? Как конфликт связан со стрессом? Как конструктивно решить конфликт?

8. Вспомните, в основе каких известных исторических событий лежал конфликт? Перечислите несколько примеров. Подумайте, мог ли конфликт быть решен по-другому? Пофантазируйте, как это могло повлиять на дальнейшую историю?

9. Известный телеведущий Леонид Якубович как-то сказал: «Стресс снимает только работа. Если есть любимое дело, нет стресса». Объясните, как вы понимаете это высказывание. Какой способ справиться со стрессом предлагает ведущий? Подумайте, схожа ли мысль ведущего с подходом Виктора Франкла, о котором упоминалось в параграфе. Обоснуйте свое мнение.

10. Вот цитата писателя Виктора Губарева: «Конфликтные ситуации неизбежны, но умный ищет выход из них, а дурак — вход». Какую мысль доносит до нас автор?

Стрессы и конфликты могут стать причиной вредных привычек и некультурного поведения. Чтобы этого не случилось, развивайте свою стрессоустойчивость и выбирайте конструктивные способы решения конфликтов.

Практикум

Творческое задание

Напишите мини-сочинение (размышление) по теме «Тот, кто знает, „зачем“ жить, преодолеет почти любое „как“» (Ф. Ницше)».

Работа в паре

Игра «Да, но...». 1-й раунд: один участник говорит любую фразу (например, «Погода сегодня хорошая»). Второй должен не согласиться с ним, сказать аргумент против, начав с фразы «Нет, ...» (например, «Нет, обещали, что дождь будет»). Первый участник продолжает спор, тоже начиная с фразы «Нет, ...». Дается 3 минуты, за которые нужно продержаться в споре как можно дольше, придумывая аргументы против.

2-й раунд: участники также спорят (фраза выбирается другая), но теперь каждый начинает с фразы «Да, но...» (например, «Да, но обещали, что пойдет дождь»). На 2-й раунд дается 3 минуты. После игры обсудите, легко ли было придумывать аргументы против? В каком раунде спор был более спокойным, а в каком — на повышенных тонах? Как вы думаете, почему?

Диспут

Как справиться со стрессом, не прибегая к вредным привычкам?

Саморазвитие

Упражнение «За стеклом». В конфликте бывает трудно оставить эмоции в стороне, ведь соперник пытается побольнее нас уколоть, задеть, обидеть. Но эмоции мешают понять позицию собеседника и увидеть правильные решения. Попробуйте в этом случае использовать прием «За стеклом». В случае, когда собеседник кричит на вас, оскорбляет, представьте, что между ним и вами стеклянная стена. Вы его видите, но не слышите. До вас не долетают его обидные слова и колкости. Попробуйте применять такой прием в спорах и конфликтах.

Подумайте, какая стрессовая ситуация сейчас есть или была недавно в вашей жизни, а, может быть, предстоит в будущем. Это может быть олимпиада или важный экзамен, а, может, разлука с любимым человеком или что-то другое. Возьмите лист бумаги и попробуйте нарисовать свой стресс. Требований к рисунку никаких, вы рисуете стресс так, как вы его себе представляете. В момент рисования сосредоточьтесь на стрессовом событии, на эмоциях и чувствах, которые вы испытываете. Дорисовали? Посмотрите на результат. Не задумываясь, скажите, что вы хотели бы сделать с рисунком? Сделайте это. Используйте такую технику при стрессовых событиях — она поможет вам «выплеснуть» свои эмоции и чувства на бумагу и снять напряжение.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

17. ОТ УВЛЕЧЕНИЙ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ



Что бы ты ни делал — ты делаешь себя.

Восточная мудрость



1. Чем полезны наши увлечения и хобби?
2. Почему начинать строить будущую карьеру нужно еще в школе?
3. Как можно распорядиться свободным временем с пользой для своего будущего?

1. Чем полезны наши увлечения и хобби?

Помните, мы говорили про свободное время?



Вспомните, что такое свободное время?

Про то, что если у человека много свободного времени и мало полезных занятий, то это может привести к проблемам?



Что такое альтернативная стоимость времени?

Так чем же правильно занять свое свободное время? Кто или что влияет на этот выбор? То, чем мы занимаем свободное время, может зависеть как от нашего круга общения, так и от наших собственных **увлечений**³⁷.

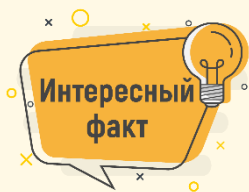


Как круг общения влияет на наше свободное время?

Легко тем, кто сделал свой выбор, определился с тем, что ему интересно. Как быть, если это понимание еще не пришло? Пробуйте. В мире сотни разнообразных занятий, которые могут стать вашим **хобби**³⁸.

³⁷Увлечение — сильный, большой интерес к чему-либо.

³⁸Хобби (от англ. hobby — увлечение, любимое дело).



Хобби в его современном понимании родилось в 1759 г., когда английский писатель Лоренс Стерн опубликовал роман «Жизнь и мнения Тристрама Шенди, джентльмена». Там он впервые использовал слово *hobby*, которое в дословном переводе означает «конек», в значении «увлечение». Кстати, в русском языке тоже есть слово «конек» в похожем значении (любимый предмет приложения усилий, занятие, которое кто-либо любит и хорошо умеет делать).

Есть небольшой и несложный алгоритм выбора увлечений, хобби:

1. Вспомните, чем вы любили заниматься, когда были маленьким. О чем мечтали? Запишите эти занятия на листе бумаги в столбик.
2. Вычеркните то, что сейчас для вас неактуально, неинтересно: например, рисование или коллекционирование.
3. Наверняка, в вашем списке остались мечты. Представьте, что вы уже занимаетесь этим. Вас радует это занятие? Оцените каждое из невычеркнутых вами занятий в баллах от 1 до 10. Посмотрите, какое из них наберет больше баллов.
4. Подумайте, как оставшиеся мечты сочетаются между собой. Например, органично сосуществуют увлечения цветоводством и фотографией. С трудом «уживаются» между собой, к примеру, фортепиано и карате (в одном нужно беречь пальцы и руки, в другом они травмируются и грубеют). Дальше предстоит воплотить в жизнь свой выбор.

Еще недавно Карл Уорнер был обычным рекламным фотографом, пока не объединил два своих увлечения — кулинарию и фотографирование. Тогда он начал создавать и снимать пейзажи... из еды. Эти фотографии моментально разошлись по интернету, а он стал известным человеком.

В свободное время можно: общаться с интересными нам людьми (но именно интересными, которые развивают нас); заниматься самообразованием, творчеством (рисование, танцы, музыка, научные опыты, моделирование); приобщаться к культуре (читать, посещать театры, музеи, выставки, ходить в кино и т. п.); участвовать в общественных, волонтерских и других движениях и др.



Мнение социологов. Самые распространенные увлечения в мире — спорт, коллекционирование, охота и рыбалка, выращивание комнатных растений, хореография, кулинария, фотография, туризм. Женщины гораздо больше времени, чем мужчины, тратят на свои увлечения.

С каждым годом в российских городах расширяется сеть технопарков, созданных для развития научно-исследовательских и инженерно-технических направлений. Активных и творческих детей очень ждут в образовательных центрах.

Посещая кружки, секции, клубы, можно не только узнать что-то новое, но и укрепиться в собственной оригинальности, привлечь к себе внимание сверстников и продемонстрировать свои успехи, обрести смысл в жизни.

Все больше поклонников у хобби, связанных с активным образом жизни. Девушки предпочитают фитнес и танцы, юноши делают выбор в пользу силовых тренировок, в том числе **воркаута** — самостоятельных занятий с собственным весом на турнике. Любители активных спортивных игр организуют команды по пейнтболу или страйкболу. Освоить городское пространство и развить ловкость и сообразительность помогают такие полуспортивные увлечения, как **геокэшинг** и **квесты** — интеллектуальные игры как на улице, так и в помещении.

Примеры увлечений

Спорт: туризм, лыжные или велопрогулки, рыбалка, верховая езда, картинг, пейнтбол, сплавы по рекам на байдарках или рафтах, паркур, бокинг, маунтинбайк, триал, горнолыжный спорт, скейтбординг, лонгбординг, роллерблейдинг и др.

Искусство: игра на музыкальном инструменте, пение, создание собственных мелодий на компьютере или синтезаторе, рисование (живопись, графика и другие техники, в т. ч. компьютерная графика), фотография.

Творчество: макраме (плетение из ниток), бисероплетение, вышивание, вязание, кройка и шитье, изготовление бижутерии, пэчворк (лоскутное шитье), кинусайга (пэчворк без иголки), канзаши (декор из лент), фелтинг (валяние из шерсти), твистинг (поделки из шаров), лепка, декупаж (от фр. «вырезать») – вид декорирования), скрапбукинг (изготовление и оформление фотоальбомов), квиллинг (бумагокручение), оригами, поделки из природных материалов, мыловарение, лозоплетение, различные виды росписи.

А еще увлечения — это способ отдохнуть, переключить внимание.

Многие знаменитости, помимо основной профессии, на протяжении всей жизни имеют любимое хобби, которому отдают свободное время.

Врач Сергей Петрович Боткин увлекался игрой на виолончели и до 50 лет брал уроки музыки.

Боксер Майк Тайсон, шестикратный чемпион мира по боксу, разводит голубей.

Артист балета Николай Цискаридзе уже много лет в свободное время вышивает.

Исследования доказали, что любимое занятие, выполняемое в свободное время, способствует всестороннему развитию человека, улучшает его здоровье и снижает уровень депрессии. Те, кто уделяет хобби не менее 20 минут один раз в неделю, менее подвержены усталости.



Мнение врачей. Хобби является хорошим способом борьбы со стрессом и гневом человека. Они даже придумали специальный термин — хобби-терапия. Почему хобби помогает снять стресс и избавить человека от агрессии? Все потому, что хобби связано с позитивными эмоциями. Когда мы отдаем время своему увлечению, мы поглощены им, проблемы и заботы отходят на второй план. Так мы переключаемся со стрессовой ситуации и расслабляемся.

Не так важно, чем вы займете свое свободное время, главное, чтобы это шло на пользу вам, вашему здоровью и развитию.

2. Почему начинать строить будущую карьеру нужно еще в школе?

Когда выбираете, чем занять свободное время, не забывайте, что любые полезные увлечения могут внести свой вклад в ваше будущее. Причем как положительный, так и отрицательный. Мы не будем останавливаться на том, как опасные увлечения сейчас могут погубить **карьеру**³⁹ в будущем. Поговорим о хорошем.

Вы, наверное, знаете, что некоторые профессии в обязательном порядке начинаются с детства. Спортсмены тренируются с малых лет, будущие балерины с пятилетнего возраста стоят у станка, да и профессиональные музыканты изучают музыку с детства. Логика очевидна: чем раньше начнешь, тем больше успеешь и, следовательно, лучше освоишь разные умения. Увлечения, хобби детства вполне реально превратить в любимую работу.

Канадская певица Нелли Фуртадо с раннего детства увлеклась национальной музыкой, в 4-летнем возрасте получила сценический опыт. Учась в школе, начала осваивать игру на музыкальных инструментах (тромбоне, гавайской гитаре, шестиструнной гитаре и фортепиано). Но при этом к музыке не относилась серьезно, считала её своим хобби. Оно принесло ей огромный успех: её пластинки разошлись тиражом более 40 миллионов, а сама она получила премию Грэмми.

Хобби может стать профессией и сделать человека известным. Например, популярная телеведущая, писательница и издатель журнала о еде Рэйчел Рэй стала успешной благодаря своему хобби – кулинарии. Она создала свое шоу на телевидении, где она показывает рецепты для тех, кто не хочет тратить много времени на приготовление еды.

Нередки случаи, когда человек и представить себе не мог, какое именно увлечение поможет ему сделать успешнейшую карьеру. Например, если бы основатель компании Apple Стив Джобс не посещал в школе уроки каллиграфии, то у компьютеров этой марки не было бы такого разнообразия шрифтов.

Поэтому нет ничего страшного, если у вас несколько хобби и вы не можете выбрать между ними. Возможно, для профессии, в которой вы найдете себя в будущем, полезными будут знание иностранных языков или умение осуществлять фото- и видеосъемку, навыки владения программами для обработки фото и видео, компьютерной графики, моделирования и конструирования и др.

³⁹ **Карьера** – продвижение в служебной или другой деятельности, достижение известности, славы и т. п.

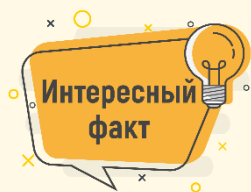


Вспомните, что такое навыки? Какими навыками вы обладаете? В каких профессиях они могут пригодиться

Помимо навыков, полезных именно для профессии, каждое наше хобби развивает нашу личность и общие умения и навыки.

В Англии говорят, что именно хобби лучше всего характеризует человека.

Вы, наверное, слышали о том, что спорт вырабатывает характер. Занятие иностранными языками развивает наш мозг, а также способность учиться и работать с информацией. Это может показаться удивительным, но те, кто играет на музыкальном инструменте, гораздо легче сдают экзамен в автошколе, осваивают любые механизмы и машины (потому что с детства хорошо умеют управлять своими руками).



Американские писатели Джон Молидор и Барбара Пэрус в своей книге представили перечень популярных увлечений, проанализировали, какие качества характера и таланты им соответствуют, и дали советы, как можно «воплотить» эти увлечения в профессиональном плане. Приведем примеры.

Рыбалка. Человека отличают терпение и целеустремленность. Скорее всего, у него будет хорошо получаться работать с детьми или пожилыми людьми.

Спорт. Спортсменов обычно отличают такие качества, как упорство и любовь к соревнованиям. Поэтому, вероятно, такой человек будет настойчив и даже агрессивен в выполнении планов продаж. Обратить внимание следует на сферу торговли.

Если же любимое увлечение стало профессией, говорят о том, что человеку крупно повезло в жизни.

Выбор профессии — сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. И хорошо, если вы уже сейчас его сделали. Стоит заметить, что не все выпускники школы знают, кем они хотят быть. Да и молодежь, окончившая институт, часто не всегда уверена в своем выборе. Что же делать в этом случае?

Сначала давайте посмотрим, что влияет на выбор профессии:

- знания о профессии;
- наличие **склонностей**⁴⁰; **способностей**⁴¹; увлечений;
- собственные желания, самооценка;
- мнение других людей;
- потребность общества;

⁴⁰ **Склонности** — это желания человека, побуждения, потребности в определенных видах деятельности, стремление не только к результату, но и к самому процессу того, что человек делает.

⁴¹ **Способности** — это индивидуальные качества человека, от которых зависит возможность успешного осуществления профессиональной деятельности.

- личный профессиональный план.

Психологи предлагают тем, кто еще профессионально не определился, обратиться к треугольнику профессионального выбора: ХОЧУ – МОГУ – НАДО (рис. 40).



Рисунок 40 – Треугольник профессионального выбора

Идеальной будет профессиональная деятельность интересная, посильная и полезная обществу. Поэтому должны выполняться три условия:

- ХОЧУ – это ваши желания;
- МОГУ – это ваши способности и возможности;
- НАДО – это востребованность профессии в обществе, где вы живете.

«ХОЧУ» + «МОГУ» + «НАДО» = удачный профессиональный выбор.

Однако выбор профессии человек делает ближе к старшим классам (10–11-й класс). Что же сейчас можно делать вам? Прежде всего, активно знакомьтесь с миром профессий.

Узнать о профессиях можно следующими способами:

- попросить рассказать об интересующих профессиях знающих людей (обычно это представители профессий из числа родственников, знакомых);
- прочитать в литературе или посмотреть фильмы о профессиях;



Какие фильмы, книги про представителей различных профессий вы знаете?

- понаблюдать за трудовой деятельностью специалистов на их рабочих местах (например, в ходе экскурсий на предприятия);
- использовать возможность поработать самому, пройдя профессиональные пробы (например, такую возможность дает проект JuniorSkills);
- проконсультироваться у школьного психолога, учителей и др.

Чем раньше вы задумаетесь о своей карьере, тем больше у вас будет времени для разумного выбора профессии. Идеальным выбором является тот, в котором профессия учитывает ваши желания и возможности, а также запросы общества.

3. Как можно распорядиться свободным временем с пользой для своего будущего?

Представьте, что вы узнали об интересной вам профессии: в чем суть работы, какие требования она предъявляет к специалисту, какое образование для неё нужно. Выбирать специальность и институт пока рано (в школе даже некоторые учебные предметы не начались, которые будут нужны для поступления в колледж или университет), однако вы уже сейчас можете использовать свое свободное время с пользой для будущего: приобретайте и совершенствуйте свои навыки. Конечно, водить машину или самолет вам пока закон в силу возраста не разрешает, но есть навыки, которые можно развивать уже сейчас, и они пригодятся в любой профессии!

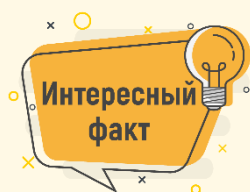
Это так называемые «гибкие» навыки. Они важны и нужны в любой работе, независимо от специальности. Выделяют четыре ключевых гибких навыка (или, как их еще называют, «4К»): критическое мышление, креативность, коммуникативные навыки, координация. Именно за «гибкими» навыками будущее. Результаты исследований говорят о том, что профессиональная успешность на 85 % зависит от них. Конечно, это не означает, что профессиональные навыки сотруднику не нужны. Они должны быть обязательно, но их недостаточно для успешного развития карьеры.

К примеру, по данным научного исследования, для сотрудников сервисных IT-компаний самыми актуальными оказались такие «гибкие» навыки, как:

- умение чётко излагать свои мысли;
- просто говорить о сложном;
- быстро определять проблему.

Развивая именно «гибкие» навыки, вы страхуете себя на тот случай, если со временем ваши увлечения изменятся. Ведь эти навыки будут полезны в любой работе. С развитием технологий мир профессий меняется очень стремительно.

В 2016 г. международная компания McKinsey выяснила, что примерно половина всех рабочих процессов, выполняемых человеком, в ближайшее время может быть заменена машиной. Сложно даже предсказать мир профессий в ближайшем будущем, так как изменения происходят с огромной скоростью.



В «Атласе профессий будущего» фонда «Сколково» совместно и Агентства стратегических инициатив, приводятся идеи о будущих профессиях, которые звучат весьма экзотично:

- биоэтик,
- проектировщик домашних роботов,
- кибертехник умных сред,
- архитектор виртуальности,
- медиаполицейский,
- продюсер смыслового поля и т. д.

По их данным, уже к 2030 г. появится 186 новых профессий и полностью исчезнут 57 старых.

Не стоит бояться этого процесса — нужно о нем знать и быть готовым адаптироваться к изменениям. Вы спросите: так какие навыки нужно приобретать сейчас, какие качества в себе развивать? Прежде всего: уметь работать в команде и быть общительным, обладать лидерскими качествами и организаторскими способностями, критическим креативным мышлением и любознательностью. Эти навыки как раз можно развивать в свое свободное время в ходе разнообразных увлечений. Чем больше их у вас будет, тем лучше.

Примеры увлечений, которые будут полезны в будущей карьере:

- Квесты. Учат нестандартно мыслить, быстро определять проблему и находить решение, распределять роли в команде, прислушиваться к мнению других, аргументировать свою точку зрения.
- Спортивное ориентирование. Тренирует умение быстро думать, принимать решения, руководить и подчиняться, помогать другим членам команды, чувствовать и правильно определять время.
- Спортивные игры. Эстафеты, командные игры (футбол, волейбол, баскетбол) тренируют лидерские качества, дисциплинированность, умение воспринимать критику и достойно принимать поражения.
- Настольные игры. Для развития «гибких» навыков подойдут не все настольные игры, а лишь те, которые требуют постоянного взаимодействия с другими игроками, умения распознавать эмоции, быстро принимать решения, договариваться, предугадывать действия игроков: «Манчкин», «Мафия», «Монополия».

При этом квесты, спортивное ориентирование и спортивные игры являются «лекарством» от привычки мало двигаться.

Если мы заговорили о профессиональном будущем, то нельзя обойти стороной такую тему, как вредные привычки и будущая профессия.

Компьютерные игры стали популярнейшим досугом молодежи. Однако многие увлекаются ими настолько, что забрасывают учебу и теряют карьеру.

Даже незначительное алкогольное опьянение заметно снижает скорость реакции на самые простые стимулы. Значит, любитель выпить уже не может претендовать на вакансии, требующие быстрого принятия решений (а это, к примеру, такие престижные и высокооплачиваемые профессии, как командир воздушного судна, трейдер, менеджер проектов и риск-менеджер).

Курение нежелательно для профессий, деятельность которых связана с речью, голосом и др. (диктор, актер, учитель, певец, видеоблогер).



Почему? Стоит ли свою мечту менять на вредные привычки?



Если оставить в стороне требования к конкретной профессии, человека с вредными привычками могут попросту не взять на работу вовсе или выплачивать более низкую заработную плату, чем другим.



Полезно развиваться всесторонне, формируя свои «гибкие» навыки, которые обеспечат вам успех в любой профессии.

Вопросы

1. Что означает для вас свободное время?
2. Могут ли быть увлечения вредными? Как вредные привычки могут помешать карьере?
3. Что такое хобби и увлечения? Какие увлечения сейчас самые популярные? Почему? Кто из известных людей имеет интересные увлечения? Чем эти увлечения помогли им в их профессии? Как увлечения помогают развивать «гибкие» навыки?
4. **Работа в паре.** Дайте совет товарищу, как выбрать увлечение по душе, чтобы оно приносило пользу.
5. Остается ли у вас на увлечения свободное время? Какие увлечения есть у вас? Как они появились? Расскажите о них. Оцените, насколько ваши увлечения могут вам помочь выбрать профессию и добиться успеха в жизни.
6. Какими увлечениями можно развивать «гибкие» навыки?
7. Как вы понимаете смысл пословиц и поговорок, приведенных ниже?
Дело мастера боится.
И чтец, и жнец, и на дуде игрец.
Всякая работа мастера хвалит.
Назвался груздем, полезай в кузов.
На все руки мастер.
Не место красит человека, а человек место.
8. Что означает выражение «делать карьеру»?
9. В последнее время в России появились новые профессии. Например, веб-программист, веб-дизайнер, аудитор, бренд-менеджер, логистик, маркетолог, мерчендайзер. Что вы о них знаете?
10. Назовите три своих увлечения и придумайте, какая пока несуществующая профессия может их объединить.

Свободное время — это время для саморазвития. Развитие себя в школьные годы может помочь вам сделать успешную карьеру в будущем. Конечно, только если увлечения будут полезными и свободное время не будет потрачено впустую, в частности на вредные привычки.

Поиск информации

Найдите «Атлас новых профессий». Составьте список 5 профессий, которые вам наиболее интересны, исходя из ваших увлечений. Подготовьте сообщение про них. Какую из этих профессий вы выбрали бы сегодня в качестве своей профессии? Обоснуйте, почему.

Работа в группах

Составьте список:

- «Самые модные профессии»,
- «Профессии, которые исчезли в XXI веке»,
- «Профессии, которые всегда будут нужны».

Списки представьте классу, обосновав свой выбор.

Диспут

Бертран Рассел, лауреат Нобелевской премии по литературе, математик, общественный деятель и один из величайших философов XX века сказал: «Способность умно наполнить свободное время — есть высшая ступень личной культуры». Как сделать так, чтобы время было наполнено «с умом»?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

18. НЕ ПОПАДИТЕСЬ НА УДОЧКУ В «СЕТИ»



Того, кто не задумывается о далеких трудностях, поджидают близкие неприятности.

Конфуций,
древний китайский мыслитель и философ



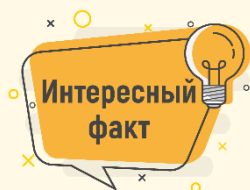
1. Какие опасности таит компьютер?
2. Какие зависимости может сформировать компьютер?
3. Что нужно знать об информационных угрозах?

1. Почему, недавно появившись, компьютеры так прочно вошли в нашу жизнь?

История появления в жизни человека компьютера достаточно короткая.

В 1976 г. на свет появился первый компьютер Apple, разработанный и изготовленный вручную Стивом Возняком и рекламируемый его другом Стивом Джобсом как первый продукт компании Apple Computer Company. Apple 1 считается первым ПК, поставляемым в готовом виде. На самом деле у устройства не было ни монитора, ни клавиатуры (предусматривалась возможность их подключения). Зато была полностью укомплектованная монтажная плата, на которой находилось 30 микросхем.

В 1981 г. появился первый массовый персональный компьютер IBM PC, который со временем стали называть просто PC (ПК).



Сегодня человек за день в среднем получает столько же информации, сколько человек, родившийся в 1800 г., получал за всю жизнь. И объем получаемой информации увеличивается на 6 % в год. Может ли человек без помощи компьютера справиться с этим потоком?

Современный мир сложно представить без персональных компьютеров. С каждым годом интеллектуальный труд все больше вытесняет физический, от человека теперь требуется наблюдать, управлять и анализировать то, что делают машины. Посмотрим, зачем компьютер нужен нам дома.

Компьютеры готовы стать нашими помощниками:

- В поиске, хранении, обработке и использовании информации. Большинство людей и представить себе не может, как найти информацию, подготовить сообщение без компьютера.
- В общении. Выделяют особый вид общения – виртуальное общение⁴².
- В образовании. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии активно развиваются и составляют конкуренцию традиционному процессу. Во время пандемии коронавируса COVID-19 в 2020 году в России школы и вузы были переведены на обучение с использованием дистанционных технологий. Это было бы невозможно без интернета.
- В построении карьеры. Появились новые профессии, связанные с компьютером. Какие? Кроме того, человечество старается «компьютеризировать» все, поэтому во всех сферах требуются специалисты с навыками владения компьютером (компьютерная, цифровая грамотность)



Какие еще навыки могут быть необходимы людям независимо от их профессии?

- В зарабатывании денег. Например, Даниил Лашин, будучи еще учеником 3-го класса одной из школ Казани, начал увлекаться программированием. В 5-м классе создал свой первый серьезный проект – сайт для общения. Учась в школе, он разработал 2 компьютерные игры, которые стали очень популярными. Игра «Авиапарк» за два месяца собрала 5000 долларов США и превратила Даниила в молодого бизнесмена. В свою идею, подкрепленную лишь возможностями интернета, он вложил только свое время и талант. Сегодня Даниил успешно работает в сфере IT-технологий.
- В осуществлении покупок. Сегодня можно заказать товары из любой страны, достаточно лишь найти, выбрать и купить.
- В организации отдыха и досуга. Значительную часть свободного (да и не только) времени мы проводим с электронными устройствами (играем в игры, смотрим фильмы и видеоролики, слушаем музыку и т. д.).



Как еще мы используем свободное время?

Это еще далеко не все. Сегодня все больше домов обеспечиваются компьютерным управлением – это называется «умный дом». Кроме того, электронные

⁴² Виртуальное общение – это общение с человеком или группой людей с помощью электронных средств (компьютер, ноутбук, планшет и т.д.)

устройства помогают записаться на прием к врачу, купить билеты на поезд или в кино, заказать продукты на дом и многое другое.

Первый портативный компьютер должен был быть «передвижным». IBM 5100 Portable Computer был создан в 1975 г. Он весил 25 кг, был размером с небольшой чемодан и нуждался во внешнем источнике питания.

С появлением **ноутбуков**⁴³ компьютеры действительно стали портативными.

Одним из первых ноутбуков был Grid Compass 1100 (так называемый GRiD), спроектированный в 1979 г. британским промышленным дизайнером Биллом Могриджем. Компьютер вышел в продажу в 1982 г. Весил ноутбук 5 кг.

Сейчас нас постоянно сопровождают электронные устройства: смартфоны, планшеты, электронные книги и прочие девайсы⁴⁴ и гаджеты⁴⁵.

Компьютер и другие гаджеты сегодня являются нашими бесценными помощниками: они облегчают поиск информации, помогают учиться, общаться, работать, занимают наш досуг.

2. Какие зависимости может сформировать компьютер?

За достоинствами компьютеров, ноутбуков, гаджетов, девайсов скрываются риски, которые мы, к сожалению, зачастую недооцениваем. «Умные устройства» могут наносить вред. Что вы знаете об этих рисках?

Польза или вред от компьютера и различных гаджетов определяются тем, насколько разумно мы к ним относимся. Чтобы минимизировать риски для здоровья, необходимо следовать правилам безопасности и регулировать частоту и время использования устройств.

Например, компьютеры могут порождать чувство социального одиночества, если мы ощущаем отсутствие общих интересов со сверстниками и нет взаимопонимания с родными.

Ученые определили, что отсутствие сообщений от друзей вызывает крайнее беспокойство. Депрессия, бессонница, снижение концентрации внимания — вот некоторые из медико-социальных проблем, с которыми можно столкнуться.

Пребывание за компьютером в какое-то время становится привычным для человека. Так у него формируется вредная привычка.

Об этой привычке заговорили в начале 1980-х годов, а широкое распространение она получила в период, когда произошло бурное развитие компьютерной промышленности, в 90-е годы XX в.

⁴³ **Ноутбук** (англ. notebook – блокнот, портативный ПК) – переносной персональный компьютер.

⁴⁴ **Девайс** (от англ. device – устройство, прибор, приспособление, агрегат) – устройство, прибор, приспособление, созданное человеком для решения широкого круга задач.

⁴⁵ **Гаджет** (от англ. gadget – штукавина, устройство) – небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Его особенность в том, что он присоединяется к девайсу и расширяет возможности основного устройства.

А если человек постоянно все свое свободное время уделяет пребыванию за компьютером и не может контролировать себя в этом, если ему сложно вовремя остановиться и выйти из интернета, если при этом он забывает про другие дела, то эта вредная привычка незаметно перерастает в зависимость — **компьютерную зависимость**⁴⁶. Что такое зависимость?



Мнение врачей. Основные симптомы компьютерной зависимости: раздражительность, постоянное стремление улучшить свой компьютер, ухудшение памяти, неконтролируемое время пребывания за компьютером, ограниченное число интересов, неправильное питание, пренебрежение сном.

Помните, мы говорили, как возникают зависимости? И компьютерная формируется так же. Зависимость связана с выработкой определенных гормонов.

Так как основную часть информации современный человек получает при помощи компьютера (если быть точнее, электронных устройств, выполняющих его функции), то именно этот поток стимулирует наш мозг вырабатывать все больше гормонов радости.

Её могут спровоцировать постоянные запреты со стороны близких людей, ошибки в формировании круга общения и выстраивании самого процесса общения, стрессы и др. Помогают ей развиваться и личные качества человека, например неуверенность в себе.



Как стрессы влияют на формирование зависимостей? Какие еще причины могут привести к появлению компьютерной зависимости?

Но если компьютерная зависимость появилась, помните: это болезнь, которая требует немедленного лечения!



Как зависимости губят наше здоровье?

Основные виды компьютерной зависимости сегодня — это **компьютерная игромания**⁴⁷ и зависимость от интернета⁴⁸ (**серфинг сайтов**⁴⁹, зависимость от социальных сетей).

⁴⁶ **Компьютерная зависимость** — это состояние, при котором человек испытывает психологическую зависимость от игр, соцсетей, интернета, старается все свободное время проводить с устройством.

⁴⁷ **Компьютерная игромания** (киберрадикация, зависимость от игр) — это самый распространенный вид компьютерной зависимости. Это постоянное желание играть в компьютерные игры, вкладывая в них свои силы, время и деньги. Обратите внимание, что и среди компьютерных игр есть те, которые требуют вхождения в интернет.

⁴⁸ **Интернет-зависимость** еще называют сетеголизмом. По мнению психологов, интернет-зависимость очень схожа с алкогольной и даже наркотической зависимостью.

⁴⁹ **Серфинг сайтов** (веб-серфинг) — это постоянный поиск информации в Сети по различным интернет-ресурсам безо всякой пользы и смысла, «поиск ради поиска».



Мнение социологов. От 5 % до 14 % пользователей Интернета страдают зависимостью. Чаще всего это подростки и лица молодого возраста.

Компьютерные игры по своему содержанию могут и не быть вредными.

Существуют игры, которые дают новые знания, развивают мышление, память и вырабатывают умение планировать (квесты, стратегии). А есть игры «бездумные», в них нет смысла (просто передвигать кого-либо или сбивать предметы). Кроме того, есть еще один вид игр, достаточно опасный для психики, — это так называемые экшн-игры (игра в реальном времени), связанные с оружием и убийствами.

Но даже на полезные игры не стоит тратить все свободное время. Человек быстро привыкает к эмоциям, которые дают компьютерные игры, и со временем имеено от этих эмоций сложно отказаться.

Игромания чаще всего развивается у людей, которые стараются реализовать себя в виртуальном мире, так как в реальном у них не все получается.

Интернет-зависимость трактуется как навязчивое желание войти в интернет, находясь офлайн, и невозможность выйти из интернета, находясь онлайн.

В компьютерах людей привлекает их многофункциональность: не надо тратить время, нервы и т. п., просто пару «кликов» – и решено множество проблем. Интернет — это наш главный помощник в «поиске» информации. Большинство людей, страдающих страстью к серфингу сайтов, считают, что если они не играют в компьютерные игры, не проводят много времени в социальных сетях, то им компьютерная зависимость не грозит. Они сильно заблуждаются. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости.

Зависимость от социальных сетей, общения в Сети еще называют зависимостью от **виртуального общения**.



Чем может быть опасна зависимость от виртуального общения?



Мнение социологов. По данным Росстата, 62 % россиян используют интернет для общения в социальных сетях. А по данным «Лаборатории Касперского», чаще всего интернет для общения (через социальные сети и мессенджеры) использует молодое поколение, дети.

Быстрее всего зависимость от виртуального общения развивается у неуверенных в себе людей, которые не умеют или стесняются общаться в «реальной» жизни. Таким людям не хватает реального общения, и поэтому они общаются внутри виртуального мира, хотя и это не спасает их от одиночества. В свою очередь, именно одиночество может стать причиной многих вредных привычек и зависимостей.

Очень остро проблема виртуального общения стоит в Японии, особенно среди подростков. Они могут полностью утратить связь с внешним миром, не выходить из дома, проводить все свое время за компьютером и жить только интернетом. И таких людей, по оценке властей Японии, в стране уже больше миллиона.

Не увлекайтесь виртуальным миром. Каким бы прекрасным он вам ни казался, он все равно останется выдуманным. Реальный мир, реальных друзей, общение вживую нельзя заменить. Любая зависимость — это болезнь, которую совсем непросто будет вылечить. И компьютерная зависимость не исключение.

Неуверенность в себе, проблемы в общении в реальной жизни могут сформировать зависимость от компьютера. Это может быть игромания или зависимость от интернета.

3. Что нужно знать об информационных угрозах?

Зависимость от компьютера, от интернета — это большая опасность. В то же время даже если мы защитим себя от зависимостей, выходя в просторы Всемирной паутины, мы сталкиваемся с информационными угрозами.

Уже несколько лет в России проводится Всероссийский урок безопасности в интернете (тематические уроки в школах, разработка плакатов, памяток и др.), задача которого — предостеречь от опасности, но мы продолжаем допускать ошибки.



Вы посещали Всероссийские уроки безопасности? Что нового, интересного вы узнали на них?

Основные угрозы информационной безопасности можно разделить на две группы: **технические** и **человеческий фактор**.

К техническим угрозам относятся: ошибки в программном обеспечении, DDoS-атаки, компьютерные вирусы, средства перехвата передаваемых данных (анализаторы протоколов («снифферы»), технические средства съема информации.

Denial Of Service (DoS, отказ в обслуживании) — особый тип атак, направленный на выведение сети или сервера из работоспособного состояния.

Distributed Denial of Service (DDoS, распределённая атака типа «отказ в обслуживании») — атака типа «отказ в обслуживании», которая выполняется одновременно с большого числа компьютеров.

«Сниффер» может перехватить пароли, секретную информацию.

Технические средства съема информации, как следует из названия, «воруют» файлы, пароли и другую информацию.

Угрозы информационной безопасности, зависящие от человеческого фактора, нацелены, прежде всего, на недальновидность и халатность⁵⁰ пользователей Сети.

Помните, что виртуальный собеседник — это не реальный человек, а лишь образ. Вы не сможете распознать истинные качества, черты характера и, тем более, намерения человека, который за этим образом скрывается. Он может оказаться совсем не тем, за кого себя выдает или кем хочет казаться.

За образом виртуального друга может скрываться человек, который может попытаться вовлечь в преступление или предложить «на спор» сделать что-то, что принесет вам боль и травмы, или выманить фотографии личного характера, чтобы потом шантажировать. Способов очень много.

То, что попало в Сеть, практически невозможно удалить. Сейчас все больше говорят о «цифровом следе». Неизвестно, как информация отразится в будущем на вашей жизни.

В Сети много мошенников и аферистов. Отправившись всей семьей на отдых, не стоит размещать фото в социальных сетях и рассказывать всем, где проходят каникулы. Преступники могут воспользоваться этой информацией и обокрасть квартиру, пока хозяев нет дома.

Старайтесь не посещать сомнительные электронные ресурсы и оставлять там персональную информацию. Мошенники могут ею воспользоваться. Для них не составит труда сделать дубликат социальной карты и украсть с нее деньги или регистрировать аккаунты, чтобы потом продать их.

Вам хотя бы раз приходило сообщение от друзей с просьбой перевести деньги на телефон? И даже если этого человека вы лично знаете, не торопитесь. Возможно, страничку друга взломали мошенники.

Советы по информационной безопасности:

1. Поставьте на электронные устройства защитные программы.
2. Систематически проверяйте свои домашние компьютеры на наличие вирусов.
3. Используйте только лицензионные программы.
4. Вводите сложные пароли и периодически их меняйте.
5. Давайте свой номер мобильного телефона и адрес электронной почты только тем людям, кому доверяете.
6. Не передавайте свою личную информацию через общедоступные Wi-Fi сети.
7. Не открывайте сообщения от незнакомых людей.
8. Не переходите по сомнительным ссылкам, не загружайте файлы из сообщений от неизвестного адресата.
9. Старайтесь не указывать много личной информации о себе и своей семье.
10. Сохраняйте дистанцию в виртуальном общении с незнакомыми людьми, не торопитесь раскрывать всю информацию о себе. Сообщите родителям, если кто-то

⁵⁰ Халатность — невнимательность, небрежность.

незнакомый хочет лично встретиться с вами. Будьте внимательны и осторожны, если кто-то из виртуального мира делает вам подарки, старается отлучить от семьи, настраивает против реальных знакомых и хочет стать вашим лучшим другом.

11. Покупки через интернет обсуждайте с родителями.

12. Делайте резервную копию важных файлов.

Полезно ознакомиться и использовать при работе с компьютером памятку «Как защитить себя в цифровом мире» (см. раздел «Памятки» в конце учебного пособия).

Чтобы помнить все эти правила и соблюдать их, лучше садиться за компьютер в спокойном состоянии и «на свежую голову». Многие любят проводить в интернете ночное время, однако наш мозг к ночи уже устает и не так критично воспринимает ту информацию, которую мы видим на сайтах и в социальных сетях.

А если человек сядет за компьютер в состоянии алкогольного или наркотического опьянения? Как вы думаете, что может произойти? Правильно, в этом состоянии люди плохо обрабатывают и анализируют информацию и не контролируют свои поступки. Человек под воздействием алкоголя или наркотиков может при онлайн-покупке отправить деньги мошенникам, передать незнакомым людям данные своих банковских счетов, паспортные данные, личные фотографии.

Находясь в интернете, помните о правилах информационной безопасности.

Вопросы

1. Что такое компьютер? Расскажите о том, какую путь прошел компьютер от огромного ящика на колесиках до девайса размером с ладонь. Зачем нужны компьютеры сейчас? Можно ли прожить без них? Обоснуйте свою точку зрения.

2. Чем опасны компьютеры и как избежать этих опасностей?

3. Какие ассоциации у вас возникают со словом «интернет»? Если не будет интернета, как изменится ваша жизнь?

4. Интернет — это увлечение, вредная привычка или зависимость? Аргументируйте свою точку зрения.

5. Продолжите предложения:

Я понимаю, что интернет-зависимость — это...

В общении с интернет-зависимыми людьми труднее всего мне бывает...

Когда я наблюдаю за поведением человека, зависимого от интернета, я понимаю...

Быть независимым от компьютера, от интернета для меня означает...

6. Какие антивирусные программы вам известны?

7. Какие вы знаете правила поведения в Сети?

8. Какие виды интернет-зависимости вы знаете?

9. Прочитайте текст. Ирина Сальникова, журналист и блогер, часами отслеживала новостные ленты, пролистывала без разбора сайты и блоги, зависала на видеоканалах. «Веб-серфинг замещал мне еще и нехватку общения... Но, пока я была онлайн, жизнь протекала мимо...». Год борьбы и наступило освобождение. «Теперь я не читаю новости в интернете. И даже профиль в фейсбуке проверяю от силы раз в день, а иногда и сутки через двое. Я снова стала много читать, гулять, заниматься в спортзале, уделять больше времени семье».

О каком виде компьютерной зависимости идет речь? Что влечет интернет-пользователя бродить по Сети, и почему этот процесс со временем все сложнее становится контролировать? Какие последствия веб-серфинга вы можете назвать? Может ли серфинг сайтов (веб-серфинг) быть полезным и безопасным?

10. Какой вред здоровью наносит интернет-зависимость? Влияет ли интернет на личные отношения? Чем зависимость от интернета похожа на другие зависимости? Чем она отличается от других? Какие есть способы, чтобы не стать интернет-зависимым человеком?

11. Опишите человека, который зависим от интернета. Как он выглядит, какими чертами обладает, как ведет себя?

12. Сколько времени вы тратите в интернете? Какие цели вы ставите перед собой? Контролируете ли вы свое время нахождения в интернете? Достигаете ли вы результат от поставленной цели? Остается ли у вас еще свободное время после интернета (на общение с близкими людьми, на выполнение домашних заданий, реальных друзей, увлечения и т. д.)?

Никакое виртуальное общение не заменит реального. Живите в реальном мире, учитесь общаться с реальными людьми — это поможет вам избежать компьютерных зависимостей. Помните об опасностях, которые таятся в интернете, и соблюдайте правила безопасности!

Практикум

Работа в паре

На выбор.

1. Придумайте текст о том, как правильно вести себя в Сети, используя ключевые слова:

безопасность, интернет, персональные данные, внимательность, правила; осторожность, общение, свободное время, виртуальное окружение, зависимость; виртуальный мир, увлечение, выбор, привычка, поведение.

2. Разработайте памятку об основных правилах поведения в интернете. Продолжите предложения:

Помни о...

Позаботься о...

Никогда не...

Всегда...

Не верь...

Запомни...

Работа в группах

Создайте социальную рекламу о вреде одного из видов компьютерной зависимости (не более 5 минут). Выступите в роли сценариста, видеооператора, режиссера или актера. Представьте её классу.

Диспут

1. Алекс Экслер, российский писатель, сказал: «Интернет — это средство уйти от реального мира и раствориться в мире виртуальном».
2. Интернет — самый страшный наркотик.
3. Вы думаете, что не зависите от компьютера? Ошибаетесь.
4. Интернет-зависимость — заболевание, передающееся воздушно-кабельным путём.

Смотрим и обсуждаем

Смотрим

Видеоролик «Путь героя»



Обсуждаем

Чем опасна зависимость от интернета и компьютерных игр?

Саморазвитие

Гаджеты и девайсы — часть нашей жизни. Однако, чтобы ваша жизнь полностью не перешла в виртуальные миры, старайтесь контролировать свое времяпрепровождение за компьютером. Для этого попробуйте:

1. Найти альтернативу компьютерным играм

Сегодня по всему миру очень развиты командные игры вроде квиз-викторин, в которых люди разных возрастов и профессий собираются за одним столом и участвуют

в различных состязаниях. Узнайте, какие подобные командные игры проводятся в вашем городе?

Вместо виртуального квеста вы вместе со своей компанией можете посетить квест-комнаты, где все условия реальные, а «живые» приключения с друзьями доставляют массу ярких эмоций.

Кто сказал, что настольные игры — это скучно? Известная всем увлекательная «Мафия», а также её аналоги: «Соппротивление», «Находка для шпиона», «Цитадель» — это всегда бурные эмоции, споры, интриги и неожиданный финал.

А есть настольные игры, где на карте участники строят города и организуют бизнес, и управляют всем этим, снаряжают военные походы, торговые экспедиции и так далее (например, «Монополия», «Каменный век», Ticket to Ride, «7 чудес»). Можно управлять своей империей не только на экране монитора, да еще и состязаться в этом «вживую» с приятелями.

Прекрасной заменой онлайн-состязаниям является спортивный досуг с друзьями: популярные во все времена футбол, волейбол и баскетбол, а также модные сегодня боулинг и керлинг.

Выберите реальные игры, которые интересны вам и вашей компании, и у вас всегда будет альтернатива компьютерной игре.

2. Составить график времени за компьютером

Легче всего стать зависимым от компьютера и интернета тогда, когда они доступны круглые сутки. Определите четкое время, когда вы садитесь за компьютер или планшет. Пусть это будет не более 1 часа в день. Вы можете разделить это время на несколько периодов в течение дня (например, полчаса днем и полчаса вечером). Старайтесь соблюдать этот график. Повесьте где-нибудь на видном месте в комнате яркий плакат, напоминающий вам про ваше время за компьютером. Очень скоро вы увидите, что у вас освободилась масса времени, которое раньше «пропадало» в виртуальных мирах. О том куда можно его потратить, вы уже знаете из предыдущих параграфов.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?



ГЛАВА IV

СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА

Репортер как-то раз спросил у фермера, может ли тот поделиться секретом своей кукурузы, которая год за годом выигрывала все конкурсы по качеству. Фермер ответил: весь секрет в том, что он раздает лучшие початки для засева всем своим соседям.

– Зачем же раздавать лучшие зерна соседям, если они постоянно наряду с вами участвуют во всех конкурсах и являются конкурентами?

– Видите ли, – улыбнулся фермер, – ветер переносит пыльцу с моих полей на поля соседей, и наоборот. Если у соседей будут сорта хуже, чем у меня, то вскоре и мои посевы станут ухудшаться. Если я сею хорошую кукурузу, я должен позаботиться о соседях и помочь им посеять такую же. А как уж каждый из нас будет ухаживать за посевами – это другой вопрос.

Тот, кто хочет быть успешным, должен заботиться о ближних и помогать им добиваться успеха. Кто хочет хорошо жить, должен помогать другим жить хорошо. Потому что, чем лучше живет людям вокруг, тем лучше тебе самому.



19. ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ?



Так что же такое успех?
Это возможность каждый вечер ложиться спать с миром в душе

Пауло Коэльо,
бразильский писатель



1. Что такое успех?
2. Что значит быть успешным человеком?

1. Что такое успех?

Желая достичь успеха в жизни, многие воспринимают его как то, что не требует объяснений. Они стремятся к нему, до конца для себя не понимая значение данного слова, а значит, и не осознавая, к чему стремятся.

По-вашему, что такое успех?

Нужно понять, к какому успеху стремится каждый из вас, из чего он состоит.

1. Успех — это всегда что-то хорошее, положительное.

Это слово означает для человека ощущение счастья, комфорта, полноты жизни.

2. Успех — это результат деятельности по достижению цели.

Приведите примеры жизненных целей.

Результат — это благополучие, здоровье, деньги Но и болезнь — это результат, хотя успехом это считать нельзя.

Вы согласны с этой точкой зрения? Аргументируйте свой ответ.

Мы говорили ранее, что у взрослого человека есть понимание того, что он хочет и готов нести ответственность за свои действия перед собой, окружающими, перед законом. Такого человека можно назвать взрослым. Однако иногда люди совершают поступки под давлением других, не понимают всей ответственности за свое поведение. Возможно, что результат будет достигнут, но вот восприниматься человеком как успех он вряд ли будет. Можно ли назвать такое поведение взрослым? Приведите примеры таких поступков.

Если человек сам ставит перед собой цель и идет к ней, полагаясь только на свои силы, то вероятность успеха очень велика.

Милли Бобби Браун (род. 2004 г.) родилась не в самой богатой семье, была третьим ребенком. Ей очень хотелось сниматься в кино. В 2016 году к ней пришла известность после роли в сериале «Очень странные дела». Сегодня является известной, востребованной актрисой, моделью, послом доброй воли ЮНИСЕФ⁵¹, а также одной из самых влиятельных персон мира по версии журнала Time.

Андрей Воронихин был крепостным графа Строганова. Заметив в юноше талант, граф не только даровал ему вольную грамоту, но и деньги на обучение. Известный всему миру Казанский собор – детище этого великого архитектора.

А вспомните жизненный путь Михаила Васильевича Ломоносова!

Степень достижения результата, самого успеха, оценивается, с одной стороны, обществом, а с другой – тем, кто ставил перед собой цели, и именно он делает вывод: добился ли того, что хотел. Чаще всего успех связан, в первую очередь, с внешними оценками тех или иных сторон жизни человека. Именно общество под влиянием преобладающих ценностей и предпочтений делает вывод о достижении успеха. В таком случае говорят об объективности⁵² такого мнения.

Действительно, большинство людей хотят, чтобы их достижения были признаны другими людьми. Если вас спросить, кого вы считаете успешным человеком, то вы обязательно назовете известного человека, того, чей успех оценили многие. Но, чтобы оценили положительно другие люди, надо, чтобы достижения были понятны и нужны другим, а не только самому человеку.

К сожалению, бывает, что человек признан в обществе как успешный, а сам себя он таковым не считает.



Art de vivre – величайшее искусство быть успешным прежде всего в собственных глазах, а уж потом – в глазах общества.

Ирина Хакамада,
кандидат экономических наук, политический деятель,
бизнес-тренер, телеведущая, писатель



⁵¹ ЮНИСЕФ – детский фонд, международная организация, поддерживаемая Организацией Объединенных Наций.

⁵² Объективное (от лат. objectivus – предметный) – независимое от конкретных особенностей воспринимающего и говорящего.

Получается, что оценка достижения успеха носит и субъективный⁵³ характер. Каждый из нас сам на основе именно им сформулированных критериев оценивает, насколько он достиг своей цели и говорит себе: «Я успешен». При этом сами критерии выбираются, исходя из жизненных ценностей самого человека и ценностей общества, в котором он находится.

Актеру Эштону Кутчеру на съемках одного из фильмов приходилось выполнять много трюков. Он побоялся, что интенсивные физические нагрузки одновременно с курением навредят его здоровью, и принял решение бросить курить. Это было его решение, его цель, которую он достиг. В этом его успех.

Хорошо, если вы будете оценивать свою успешность, используя элементы критического мышления.

Вспомните, что это значит.

3. Успех — это понятие, связанное со временем.

Оказывается, у слова «успех» есть общее со словом «успеть».

До XVI–XVII вв. слово «успех» несло значение поспешности. Образовано от успѣти (успеть) – буквально «то, что смогли (успели) сделать».



Успех — это успеть.

Марина Цветаева,
русская поэтесса



Успеть можно за всю жизнь, а можно за определенный период времени.

Понятие «успех» можно рассматривать в широком и узком значении.

От того, в каком значении мы говорим об успехе, зависит, оцениваем ли мы достижение главной цели — стать лучшим фотографом, побить мировой рекорд в прыжках в длину и др., или цели, значимой для нас именно сейчас, — написать диктант без ошибок, побороть одну из своих вредных привычек.

В широком смысле под успехом понимается жизненная успешность. А в жизни надо понимать, что успех — «поступательное движение, а не конечный пункт назначения».

Как ни странно, но самый простой пример успеха мы можем увидеть в цирке. Его нам демонстрирует клоун. Он оказывается в затруднительном положении, пусть и смешном (застрял, упал, потерялся), а потом ищет и находит выход. Разве это не успех?

Знайте: даже незначительное достижение может помочь вам в дальнейшем добиться большого жизненного успеха.

Наша жизнь устроена так, что можно добиться успеха в каком-то определенном возрасте, а к концу жизни его растерять.

⁵³ **Субъективный** (от лат. *subjectum* – субъект) – отличающийся личной точкой зрения на вещи.



Как можно растерять успех? Приведите примеры.

4. Успех — это способ сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим её видеть.

Вот теперь, когда мы подробно рассмотрели, из чего складывается успех, предлагаем такое его определение: успех — это положительный результат непрерывной и упорной деятельности, выраженный в достижении поставленных целей, получении задуманного.

2. Что значит быть успешным человеком?

В словарях говорится, что успешный — сопровождающийся успехом, а успешный человек — тот, кому сопутствует успех.



Кому сопутствует успех? Можно ли дополнить это определение? Почему?

Если спросить людей, что для них успех, кого они считают успешным человеком, то они назовут ряд критериев.



Какие критерии успеха вы можете назвать?

Самый популярный ответ, с большой вероятностью, будет связан с обладанием богатством⁵⁴. И это подтверждают социологические опросы.

Если быть совсем точным, то большинство людей говорят, что для них успех — это владение именно материальными ценностями. Что такое ценности? Что такое материальные ценности?

Как вы думаете, какие из материальных ценностей самые желанные? Ответ тоже очевиден — деньги. Значит, если у людей будет больше денег, то они будут успешными?

В 1960-е годы президент США Линдон Джонсон объявил «войну бедности». Это была разветвленная сеть помощи беднякам. Но ни одна из программ (Job Force, Youth Corps, Project Head Start, Community Action) не смогла достичь поставленной цели: несмотря на сотни миллиардов, израсходованных на эти цели, бедняки продолжали составлять треть населения страны. Борьба с бедностью была изначально обречена, так как не затрагивала фундаментальную основу системы, построенной на личном успехе каждого человека.

Вот в чем парадокс — чем больше у нас денег, тем больше их нам не хватает!



Мнение социологов. Большинство людей считает, что увеличение доходов на 25 % процентов сделает их счастливее. Но когда они поднимаются до желаемой отметки, то вновь уверены, что только с увеличением дохода еще на 25% к ним придет чувство благополучия.

⁵⁴ **Богатство** — изобилие материальных и духовных ценностей.

Получается, что обладание большой суммой денег — это не успех? А если не деньги, а, допустим, бриллианты, дорогие автомобили, яхты? Богатство не заключается в количестве накопленных вещей.



Как называются зависимости от вещей?

Точно так же, как ценности не ограничиваются только материальными ценностями. Материальные ценности — это составляющая, но не определяющая часть богатства.



Неудача в бизнесе — это не всегда неудачный результат бизнеса!
Например, достижение огромного результата по деньгам
или корпоративным успехам, но при этом — потеря партнера.
Я считаю, что это иногда хуже, чем успех в деньгах.



Алишер Усманов,
предприниматель, миллиардер

Деньги и материальные ценности не всегда могут компенсировать отсутствие духовных ценностей.



Как называют людей, избравших образ жизни, предполагающий ограничения в получении удовольствий и использовании материальных ценностей?

Если человек свободен, любит и любим, счастлив, реализует свои возможности, занимается любимым делом, развивается, обучается и другое – это успех, но этот успех может быть не связан с получением материальных богатств.

Согласно результатам социологического опроса (рис. 41), незначительная часть опрошенных ответила, что для них успешный человек — это и тот, кто обладает духовными ценностями, например чувствует себя независимо, живет в гармонии.

Успеха в своей жизни достиг Мартин Лютер Кинг младший, ставший одним из самых влиятельных людей XX века. Он хотел добиться обеспечения демократических свобод и прав чернокожих американцев, и его действия способствовали тому, что в 1964 г. были изданы «Закон о гражданских правах» и «Закон об избирательных правах».



Знаете ли вы людей, мечтавших о нематериальных благах, сделавших их реальностью и в результате этого ставших успешными? Приведите примеры.



Рисунок 41 – Результаты социологического опроса россиян о том, что для них значит быть успешным (проведен Исследовательским центром рекрутингового портала Superjob.ru в 2013 году).

Ответы даны в % от общего числа опрошенных.

Как вы думаете, если провести подобный опрос сейчас, то насколько сильно будут отличаться ответы?

Бывает, что материальные ценности выступают как вознаграждение за реализацию творческих целей.

Павел Дуров сейчас известен как основатель популярной социальной сети «ВКонтакте», а также мессенджера Telegram. Но с чего все начиналось? Павел узнал об активном продвижении на западе социальной сети Facebook и принял решение создать в нашей стране подобный проект.

Он поставил перед собой цель объединить студентов, а также выпускников вузов для удобного общения и обмена фото и разработал ресурс «Студент.ру» – социальную сеть, которая являлась ресурсом, похожим на «Одноклассники». Впоследствии этот проект был преобразован в популярную по сей день социальную сеть «ВКонтакте». Реализация идеи принесла Павлу прибыль. В настоящее время он достаточно обеспеченный человек – долларовый миллионер. Однако молодой предприниматель не остановился на достигнутом. Он постоянно совершенствует и развивает свои проекты, а также создает новые продукты. В их числе – всемирно известный и наиболее часто используемый мессенджер «Телеграм».



Какие еще примеры удачных творческих проектов вам известны?

Но, что интересно, воспользоваться денежным вознаграждением за свои идеи, свою работу, хотят не все. Пусть таких людей и немного, но они есть.

Успешный человек Тим Бернерс-Ли, британский инженер, больше всего известный как создатель Всемирной паутины (World Wide Web). Он не сомневается, что поступил правильно, отказавшись делать деньги на своем изобретении: «Трудно себе

представить, чтобы кто-то предложил некое универсальное пространство и тут же попытался взять его под контроль».

Почему же мы, если говорим об успешном человеке, то обязательно представляем себе его в дорогой одежде, с дорогим автомобилем? А потому, что материальные ценности выступают всего лишь **атрибутом**⁵⁵ успеха. По мнению психологов, богатства могут служить только как дополнение к нашему счастью. Они не могут служить фундаментом.

При этом в список атрибутов успеха могут попасть не только материальные ценности, но и слава, известность в определенных кругах, признание в обществе, всеобщее уважение, лидерство, руководящая должность и др.



Какие еще атрибуты успеха вы можете назвать?

Если мы посмотрим на результаты социологического опроса, то увидим ответы, которые подтверждают наше мнение.



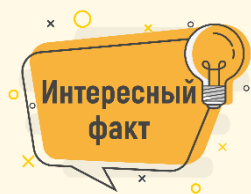
Подтвердите это положение данными социологического опроса. Какие ответы были самыми популярными в ходе социологического опроса россиян о том, что для них значит быть успешным?

Владение материальными ценностями не всегда приносит человеку успех? Наиболее часто так происходит, если человек получил богатство в наследство. Русские дворяне в XIX веке часто разорялись, так как вели неправильный образ жизни, который не вел их к успеху. Русские писатели высмеивали их чванство, жадность и беспечность.



Назовите произведения русских писателей, в которых авторы показывают, что владение материальными ценностями не всегда приносит человеку успех.

Скорее всего, именно поэтому среди богатейших людей нашей планеты есть те, кто считает, что дети должны сами работать и понимать, насколько важен труд. Только собственные действия могут привести человека к успеху. Если человек сам зарабатывает деньги, то они приведут его к успеху.



Знаете ли вы, что в Колумбии создан музей лени? В помещении музея развешены гамаки, стоят удобные кровати, на которых посетителям разрешается прилечь и расслабиться, почувствовав себя подлинными лентяями. Музей создан с целью поучения, как плох такой образ жизни.

⁵⁵ **Атрибут** (от лат. attributio – признак) – отличительная принадлежность, предмет для отличия.

Несколько десятилетий назад в кругу богатейших людей мира стало популярным негласное движение «Клятва Дарения» (The Giving Pledge). Успешные миллиардеры, являющиеся последователями этого движения, не передают свое богатство прямым наследникам – собственным детям, а направляют денежные средства на благотворительность. Первыми последователями этого движения считаются Уоррен Баффет и Билл Гейтс. Первый известен прежде всего своими успехами в области инвестирования: **акции**⁵⁶ его компании Berkshire Hathaway с 1965 по 2016 г дорожали в среднем на 21 % в год, он завещал 66,7 млрд долларов (99 % от всего заработанного) на благотворительность. Билл Гейтс, основатель Microsoft, заявил о том, что жертвует 77,3 млрд долларов (95 % своих накоплений). Среди российских последователей движения «Клятва Дарения» – совладелец нефтяной компании «Лукойл» Вагит Алекперов и основатель «Альфа-групп» Михаил Фридман.

Не всегда успех приносит и выигрыш в лотерею.

Несколько лет назад в России один человек – Альберт Беградян – угадал 6 чисел из 45 и выиграл в лотереи 100 миллионов рублей (по тем временам эта сумма соответствовала трем миллионам долларов). И что же? Через 2,5 года он был должен государству 4,5 миллиона. А суды не позволили ему даже выезжать на отдых за границу. Можно ли считать его успешным?

Получение материальных ценностей в наследство или выигрыш в лотерею – это не успех, а удача.

Как вы думаете, почему выигрыш или получение наследства – это удача, а не успех? Согласны ли вы с этим утверждением? При этом никто не исключает случаев, когда человек своим трудом получил богатство, но не смог его уберечь, и успеха в жизни так и не добился. Часто понятие «успех» приравнивают к понятию удача. Но удача и успех – достаточно разные явления. Удача – это случайное стечение обстоятельств, везение, то, что от нас не зависит. Успех – это спланированный и полностью зависящий от наших действий результат. Удача может сопутствовать вашему успеху, везет только тому, кто что-то делает!



Мнение социологов. Одно из международных исследований показало, что 80 % людей с состоянием более 1 млн долларов добились этой цифры самостоятельно, то есть не получали наследство богатых родителей и их помощь.

⁵⁶ **Акция** (от лат. actio – действие) – документ, подтверждающий право на владение частью бизнеса.

Второй по популярности ответ при опросах, кто такой успешный человек, — это тот, кто добился своей цели. Но тут еще раз хотелось бы уточнить, что цели каждый человек определяет для себя сам, как, впрочем, и то, что он будет считать богатством.

 *Если человек сам определяет для себя свои цели и понятие богатства, то это показатель субъективности или объективности его мнения об успехе?*

Для кого-то 100 000 рублей — это богатство, а кто-то и 1 000 000 рублей не считает большими деньгами. Для одних успех — это солидная сумма на счетах в банке, а для других — научное открытие. Один человек ставит цель разбогатеть, а другой — стать счастливым.

На выбор цели влияют многие факторы, как мы говорили в разделе о мировоззрении.

 *Что такое мировоззрение? Как оно влияет на выбор цели, определение богатства, ценностей? Какие еще факторы и как влияют на выбор целей в жизни?*

Помните, что ваша цель и действия не должны идти во вред другим людям. То, что вы считаете положительным для себя, не должно быть отрицательным для других.

Остановитесь на мгновение и решите, к чему вы стремитесь? Каким богатством вы желаете обладать? Успех может проявляться в освоении определенных знаний, навыков, преодолении внешних и внутренних препятствий, в разработке чего-то, что принесет пользу окружающим и т. д.

Хотелось бы остановиться еще на одном популярном ответе об успешном человеке. Можно заметить, что в той или иной степени многие ответы связаны с карьерой. Что такое карьера?

Ирина Константиновна Роднина, известная фигуристка, десятикратная чемпионка мира, трёхкратная олимпийская чемпионка и одиннадцатикратная чемпионка Европы в парном фигурном катании. Она за свою спортивную карьеру не проиграла ни одного турнира.

 *Можно считать И.К. Роднину успешным человеком? Аргументируйте свою точку зрения. Какие еще ответы могут быть даны опрошенными о том, кто такой успешный человек? Что для вас значит быть успешным? Сравните свое мнение с результатами социологического опроса.*

Если внимательно посмотреть на результаты соцопроса, то можно заметить, что успех люди рассматривали в трех разных областях: в своей личной жизни, в общественной жизни, в карьере.

При этом достижения в личной жизни могут стать началом успеха в социальной и профессиональной, и, наоборот, удачная карьера может привести к успеху в личной жизни. Да и деление это достаточно условное: то, что является успехом в профессиональном плане, может быть и достижением в социальной жизни. Но никто не исключает и тройного успеха: в личной, социальной и профессиональной областях.



Что вы сейчас делаете для того, чтобы в будущем добиться успехов в профессиональной деятельности?

Быть успешным — это добиться успеха, пусть даже в малом, добиться поставленной цели. Главное, чтобы наши достижения не шли во вред окружающим.

Вопросы

1. В словарях дается такое определение успеха:

Успех — это:

общественное признание,
удача в достижении чего-нибудь,
хорошие результаты в работе, учебе.

Вы согласны с ним? Почему?

2. Мы говорили, что успех связан с целью, что успехом может быть счастье. Но на этот счет есть такие высказывания:

Рустам Тарико, предприниматель: «Успех — это не цель, а признак. Каждый человек родился для того, чтобы что-то делать лучше всех. Успех важен, потому что он есть признак: то, что вы делаете, есть хорошая работа».

Альберт Швейцер, философ, музыкант и врач: «Успех не является ключом к счастью. Счастье же — самый важный ключ к успеху».

Не противоречат ли они тому, о чем мы говорили? Аргументируйте свою точку зрения.

3. Как связаны успех и время?

4. Удача — это успех? А успех — это удача? Аргументируйте свой ответ.

5. Успех субъективен или объективен? Почему? Обоснуйте свою точку зрения.

6. Ознакомьтесь с текстом «Ученые из Европейской организации астрономических исследований в 40 световых годах от Земли обнаружили планету, которая, возможно, имеет атмосферу и жизнь на своей поверхности.» Как вы считаете, это успех? Аргументируйте свой ответ.

7. **Работа в паре.** В чем можно достичь успеха? Вспомните, когда вы достигали успеха. В чем заключался ваш успех? Расскажите товарищу. Считает ли он это успехом? Почему?

8. Если человек поставил перед собой цель избавиться от одной из вредных привычек, например, бросить курить, то можно считать это успехом, а его успешным человеком? Обоснуйте свою точку зрения.

9. Если бы сегодня проводился социологический опрос на тему «Что значит для людей успешность?», как вы думаете, какие ответы были бы самыми популярными?

10. Назовите трех самых известных вам людей, которых вы считаете успешными. Аргументируйте свой выбор.

Путь к успеху длинный и тернистый. Успех — это не только признание общественностью наших достижений (в спорте, науке, искусстве, в политике, в финансовой сфере и др.), но и внутреннее состояние человека.

Практикум

Творческое задание

Нарисуйте свою лестницу успеха, состоящую 7 ступенек.

Работа в группах

Вспомните, найдите в различных источниках: кем и когда созданы электронные ресурсы в сети Интернет, какова история успеха этих людей. Заполните таблицу.

Социальная сеть	Год	Создатель	История успеха
YouTube			
Facebook			
«ВКонтакте»			
«Одноклассники»			
Telegram			
Viber			
Instagram			

Поиск информации

Найдите в сети «Интернет» результаты исследований (опросов) об успешности за последние 2–3 года и сравните их с данными опроса, представленными на рисунке 36. Проанализируйте, изменилось ли мнение россиян о том, что для них значит быть успешным. Если да, то в чем именно?

Диспут

Российский математик Григорий Перельман в 2006 году решил одну из так называемых в научных кругах Проблем тысячелетия, доказав гипотезу Пуанкаре. За выдающийся вклад в науку ученый был награжден премией в размере одного миллиона долларов. Однако Перельман отказался от нее. Ученый в настоящее время ведет замкнутый образ жизни, не дает интервью, уволился с работы в научно-исследовательском институте и отверг предложение стать членом Российской академии наук.

Сформулируйте тему для диспута. Всем ли людям необходимо признание их успеха (слава, деньги, статус и др.)? Вклад для науки (культуры, искусства) всегда означает личный успех для того, кто его совершил?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

20. СЕКРЕТЫ УСПЕХА



Если Вы хотите добиться успеха, избегайте 6 пороков: сонливости, лени, страха, гнева, праздности и нерешительности.



Джеки Чан,
актёр, каскадёр, режиссёр, мастер боевых искусств



1. Какими качествами должен обладать человек, чтобы добиваться успеха?
2. Почему не все люди достигают успеха?
3. Есть ли у успешных людей одинаковые привычки?

1. Какими качествами должен обладать человек, чтобы добиваться успеха?

Миллионы людей мечтают быть успешными, а в действительности ими становятся не все. Может, чтобы стать успешным, надо иметь к этому способности?

Согласно исследованиям ученых, основную роль в достижении успеха играют такие личные качества, как усердие, настойчивость, оригинальность и способность к сотрудничеству.

Остановимся немного на этих качествах.

Помните, мы говорили про гибкие навыки? Так вот, оригинальность и способность к сотрудничеству связаны с ними: оригинальность — с креативностью, а способность к сотрудничеству — с коммуникативными навыками.

Один из ключей к успеху — это оригинальность⁵⁷. Оригинальность в деятельности, общении, взаимодействии с другими людьми и др. Она проявляется в умениях смотреть на что-то с неожиданной стороны, придумывать нестандартные идеи.

Причем нестандартными могут быть не только совершенно новые идеи, возникшие с нуля. Чаще всего новые идеи рождаются из старых, просто человек смотрит на обычные вещи, явления с нестандартной, оригинальной стороны не так, как все.

⁵⁷ **Оригинальность** — способность генерировать новые идеи, отличающиеся от общепризнанных взглядов, склонность проявлять свои особенности, неповторимость и уникальность.

Способность к сотрудничеству — это умение формулировать свою точку зрения, слушать и слышать другого, разрешать разногласия с помощью логической аргументации, избегать конфликтов и др. Ранее мы уже немного говорили про это.

Усердие и настойчивость — это то, что поможет довести дело до конца.

Старайтесь не бросать начатое дело. В своей книге «Думай и богатей» Наполеон Хилл приводит пример из жизни золотоискателей, которые, найдя перспективный участок для золотодобычи, вложили в разработку и оборудование свои средства, силы и время, но бросили свое дело, не достигнув результата, на который они рассчитывали. Как оказалось впоследствии, остановились они всего «в одном шаге» от открытия богатейших залежей золота, которые потом достались тем, кто пришел вместо них. Рудник принес миллионы долларов.

Конечно, помощниками человека на пути к успеху также служат его жизненные ценности, культура, образ жизни.

Для достижения успеха от человека требуются, прежде всего, усердие, настойчивость, оригинальность и способность к сотрудничеству.

2. Почему не все люди достигают успеха?

Что может быть проще: формируй в себе усердие, настойчивость, оригинальность и способность к сотрудничеству и всё — успех гарантирован. Но оказывается, что этого мало.

Почему же не все усердные, настойчивые, оригинальные и способные к сотрудничеству люди становятся успешными? Мы не будем брать во внимание тех, кто не является по-настоящему взрослым: часто меняет свои желания на противоположные, не умеет четко формулировать цели, сбивается с выбранного пути, тех, кому эмоции могут помешать двигаться в нужном направлении и др.



Вспомните, кто такой взрослый? Какие качества его отличают?

Не будем учитывать и тех, кто просто не хочет успеха. Про таких людей говорят, что это люди, у которых отсутствуют **амбиции**⁵⁸.

⁵⁸ **Амбиции** (фр. ambition — честолюбие) — это «стремление, цель, предмет желаний».



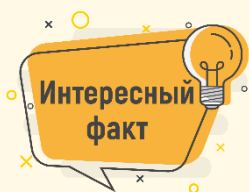
Мнение психологов. У одних людей преобладает мотивация к достижению успеха, у других — к избеганию неудачи. В случае столкновения с проблемой первые стараются решить её так, чтобы получить больше, создать новое, достигнуть лучшего результата по сравнению с тем, что есть у них. Вторые нацелены на то, чтобы не потерять тот уровень (знаний, умений, денег, репутации в обществе), который они сейчас имеют. Хороший пример — олимпиада или экзамен. Одни готовятся к ним, чтобы узнать больше, продемонстрировать свои знания как можно лучше, «поднять планку» для себя, а другие — чтобы «не получить двойку», «лишь бы не провалиться».

Даже если не учитывать их, все равно не все люди достигают успеха.

Главное, что мешает нам, самый большой враг всех наших начинаний, — это лень.

Великий итальянец Леонардо да Винчи изобрел собственную методику борьбы с ленью. В дни, когда ему предстояло интенсивно работать, Леонардо каждые два часа ложился отдыхать на 20 минут и так постоянно в течение многих суток (до двух недель), пока работа не была закончена.

Человек говорит себе: «Да, я понимаю, что достичь успеха — это хорошо, но...» Это лень рождает в нас отговорки: мне не повезет; у меня нет возможностей, у меня нет друзей, которые мне помогут...



Знаете ли вы, что в Колумбии создан музей лени? В помещении музея развешены гамаки, стоят удобные кровати, на которых посетителям разрешается прилечь и расслабиться, почувствовав себя подлинными лентяями. Музей создан с целью поучения, как плох такой образ жизни.

Иногда нам кажется, что мы победили лень и готовы начать действовать, но ... не сегодня. Мы даем обещание: «я сделаю это завтра...» или «давай сделаем в следующий раз...», «в следующий раз я обязательно сделаю...», «начну с понедельника...», «потом» и т. д. Но «потом» так и не наступает. Это не мы, а это все та же лень управляет нами.

И те, у кого отсутствуют амбиции, и те, кем управляет лень, соглашаются с тем, что та ситуация, в которой они живут, им **комфортна**⁵⁹. Это их «зона комфорта».



Как вы понимаете, что такое «зона комфорта»?

Согласно исследованиям Брайана Трейси, 80 % людей недовольны уровнем своего дохода, но в то же время ничего не собираются менять в своей жизни, в том числе не хотят искать работу с большей оплатой труда. Они просто подстраивают свою жизнь под свой уровень доходов: хуже питаются, одеваются, отказываются от путешествий. Они не хотят выходить из своей «зоны комфорта», из удобного состояния.

⁵⁹ **Комфорт** (от англ. comfort – поддержка, укрепление) – совокупность бытовых удобств, уют.

Отсутствие амбиций, желания что-либо менять в своей жизни способствуют формированию у нас такой вредной привычки, как бедность, причем бедность не только в материальном, но и в духовном плане.

❖ Почему бедность — это вредная привычка? Как вы понимаете, что такое духовная бедность? Как лень делает нас душевно бедными людьми?

Вредной привычкой становится и сама лень.

❖ Согласны ли вы с тем, что лень — это вредная привычка?

Что же еще мешает людям достичь успеха?

1. Ошибки, допущенные в детстве, которые выражаются в упущенных возможностях из-за неправильного круга возможностей, неверного использования свободного времени (в том числе в выборе увлечений, хобби), вредных привычек и др.
2. Страх, боязнь ошибиться, нерешительность.



Совет психологов. Для того, чтобы избавиться от нерешительности, можно воспользоваться так называемым правилом 37 %: вынести решение нужно по истечении 37 % того времени, которое вы отвели на определенное дело. К примеру, вы закладываете 10 минут на выбор фильма для просмотра. По этому правилу вам нужно остановиться примерно на 4-й минуте и выбрать тот фильм, который в данную секунду вам кажется самым интересным.

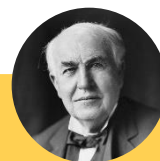
Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Многие сегодня успешные люди, переживали не всегда удачные дни.

Уолт Дисней, художник-мультипликатор, кинорежиссёр, актёр, сценарист и продюсер, основатель компании, ставшей мультимедийной империей, в возрасте 22 лет был уволен из газеты Kansas City Star за «отсутствие творческого мышления», а его первая компания разорилась.

Есть расхожее выражение: «Отрицательный результат — тоже результат». Это означает, что такой результат помогает нам понять, как изменить наши действия, чтобы достигнуть того, чего мы хотим.



У меня не было тысячи неудачных попыток зажечь лампочку. Просто к изобретению электрической лампочки я сделал тысячу шагов.



Томас Эдисон, изобретатель

Американский режиссер, автор таких легендарных фильмов, как «Парк Юрского периода» и «Список Шиндлера», Стивен Спилберг в молодости несколько раз сдавал вступительные экзамены в Школу кинематографических искусств, которая работала при Университете Южной Калифорнии, и каждый раз недобирал нужного количества баллов. Тогда Стивен пытался поступить на другой факультет при этом университете, но снова получил категорический отказ. Но это не повлияло на его уверенность в успехе. Он стал самостоятельно заниматься созданием короткометражных фильмов. Один из них заметила студия Universal Pictures, и его приняли туда на работу.

3. Неумение управлять своим временем, выбирать наиболее важные задачи. Но как справиться с этой проблемой? Мы вернемся к этому вопросу в следующих параграфах.

4. Желание скрывать свои планы.

Смелое объявление во всеуслышание программирует людей на цель.



Совет психологов. Тем, кто хочет избавиться от вредной привычки, первым делом предлагают во всеуслышание заявить о своем желании. Чтобы потом нести ответственность за свои слова. Это правило работает и в отношении других целей, в том числе и в бизнесе.

5. Желание слушать только тех, кто достиг успеха.

Сейчас на полках книжных магазинов и в сети Интернет мелькают названия книг, статей: «Как стать успешным, богатым и счастливым за.. дней», «Самый быстрый и эффективный способ стать успешным», «Я привлекаю успех!», «Успех — это просто» и др. На сегодняшний день написаны сотни таких произведений.

При этом некоторые авторы книг, статей, чтобы сделать свои выводы, опрашивали значительное число успешных людей.

Так поступил, например, писатель и бизнесмен Ричард Сент-Джон, автор книги «Большая восьмерка», который обратился к мнению 500 человек: миллионеров и чемпионов из разных сфер жизни. Эти люди добились успеха в своем деле, а богатство пришло к ним потом.

А компания TalentSmart изучила данные более миллиона суперуспешных людей и определила качества, умения человека, которые помогают добиваться успеха.

Слушать совета или нет — это ваш выбор, а вот критический анализ причин успеха и неудачи — это уже один из шагов на пути к успеху.



Совет психологов. Целесообразно обращаться за советом к проигравшим, а не к выигравшим. Именно они расскажут, как избежать неправильных решений, поскольку сами их проверяли на себе.

Явление, когда учитываются данные только победителей, обходя вниманием проигравших, называется «систематической ошибкой выжившего» – ложная тенденция сосредотачиваться на причинах успеха вместо причин неудачи.

Это только самые распространенные причины неуспеха.



Какие еще причины неуспеха вы можете назвать?

Не все люди достигают успеха. Это происходит потому, что они: не хотят достичь; ленивы; боязливы; скрытны; ведут себя как дети; не умеют управлять временем; слушают только тех, кто достиг успеха; им мешают опыт и наблюдательность; неправильно используют свободное время.

3. Есть ли у успешных людей одинаковые привычки?

Мы определили, какие качества надо в себе развивать, чтобы добиться успеха, коснулись вопроса, что может помешать добиться успеха. Но, что интересно: успешных людей можно вычислить в толпе. Мы их выделяем среди других людей на уровне подсознания.



Вы можете выделить успешных людей среди других?

В обычной жизни успешные люди выглядят моложе своих лет, обладают грамотной и поставленной речью, они чаще улыбаются, уверенные в себе, что проявляется во всем: взгляд, походка, голос, принятие решений. Этот список можно продолжать и далее.



Назовите другие внешние отличительные черты успешного человека.

А может и в действиях успешных людей есть сходства? Уже давно было замечено, что люди, добившиеся успеха в любом направлении, будь то литература, музыка, изобразительное искусство, наука или политика, как правило, имеют схожий образ жизни. Но об этом мы поговорим чуть позже.



Вспомните, что такое образ жизни? Какой он бывает?

А главное – у них есть одинаковые полезные привычки.



Какие бывают полезные привычки?

Среди привычек успешных людей можно выделить 2 основные:

1. Четко формулировать цели и находить время для их достижения.

Первый шаг на пути к успеху — это понимание: надо что-то менять в своей жизни. Оно рождается в голове у взрослого человека, которому надо выйти из той самой «зоны комфорта». Если хочется чего-то добиться, следует начать что-то делать, действовать. А еще лучше действовать целенаправленно, понимая, что делаешь и для чего.

2. Беречь свое здоровье.

- Иметь четкий распорядок дня: рано просыпаться, меньше уделять времени телевизору, при этом находить время на отдых.



Мнение физиологов. Наш мозг функционирует лучше всего на протяжении 2,5–4 часов после пробуждения.



Встаю я рано, где-то минут 30 каждый день делаю зарядку, плаваю минут 20, потом работаю в течение дня, стараюсь делать перерыв часа на полтора — тоже для занятий спортом. Ну, а заканчиваю я работу поздно — часов в 10, 11, 12 ночи.

Владимир Владимирович Путин,
Президент Российской Федерации



Я сомневаюсь, что стоял бы здесь, если бы не прекратил пить виски, пиво, вино и все такое.

Джордж Буш-младший,
43-й президент США



- Вести активный образ жизни, заниматься спортом.
- Правильно питаться.
- Следить за своим эмоциональным состоянием.
- Не иметь вредных привычек.



Какие из привычек успешных людей есть у вас?

Группа Kiss была очень популярна в 1970-х годах. Музыканты отличались агрессивной манерой исполнения и пугали своим внешним видом. Но вот в обычной жизни бас-гитарист группы Kiss Джин Симмонс – убежденный трезвенник, никогда ничего не пивший, не куривший, не употреблявший наркотики. Симмонс говорил, что одна из причин такого поведения кроется в том, что он не хотел расстраивать свою маму. «Она пережила концлагерь, и я решил, что она больше не будет страдать, по крайней мере, из-за меня», – говорил Симмонс.

А вот пристрастие к алкоголю привело к краху успешной жизни многих выдающихся исторических личностей. Знаменитый русский композитор Модест Мусоргский, дворянин с блестящим образованием, выдающийся музыкант, автор опер «Хованщина» и «Борис Годунов», умер в 42 года от металкогольного психоза (белой горячки). Зависимость от спиртного негативно повлияла на талант и творчество композитора, оставив его в конце жизни без средств к существованию.

Грузинский художник Нико Пиросмани, самородок, творивший в начале XX века, своими картинами привлек внимание знаменитых мастеров искусства Российской Империи тех времен. Его произведения начали выставлять, благодаря чему у публики появился интерес к его творчеству. Художника пригласили в Общество грузинских художников, что давало мастеру дорогу к славе и успеху. Однако пристрастие к алкоголю негативно повлияло на его дальнейшую судьбу и карьеру и привело к болезни и последующей смерти художника.

Успешные люди чаще всего ведут одинаковый образ жизни и имеют одинаковые привычки: четко формулируют цель и следуют к ней и оберегают свое здоровье.

Вопросы

1. Что такое «зона комфорта»? Расскажите, как лень становится угрозой достижения успеха в жизни? Как с ней справиться?
2. Приведите примеры, когда ныне успешные люди встречали на своем пути к успеху преграды и как они решали свои проблемы? Если бы вы оказались в такой же ситуации, как бы поступили вы?
3. Какими качествами должен обладать человек, чтобы добиться успеха?
4. Представьте, что вы пришли на тренинг по формированию успешности. Каких качеств успешного человека вам не хватает и вы хотели бы их сформировать в ходе тренинга? Назовите 5 таких качеств.
5. Расскажите, как ошибки, допущенные в детстве, могут помешать достигнуть успеха во взрослой жизни? Можно ли их избежать?
6. **Работа в паре.** За счет чего вы можете добиться успехов в своей деятельности или уже добились их? Обсудите с товарищем.
7. Говорят, что коэффициент интеллекта не играет решающей роли в достижении успеха, но все же он способствует лучшей учебе в школе. Тестов на определение

коэффициента интеллекта много. Причем они разрабатываются для разных возрастных групп. В нашей стране для людей в возрасте от 7 до 18 лет чаще всего используется тест, разработанный в НИПНИ им. В. М. Бехтерева под руководством профессора Л. И. Вассермана. Как вы относитесь к таким тестам? Хотели бы вы пройти такое тестирование? Для чего? Обоснуйте свою точку зрения. Если вам интересно, обратитесь к школьному психологу за помощью.

8. Какие советы по достижению успеха дают известные люди? Правда ли, что успех начинается с привычек и повседневных правил? Обоснуйте свою точку зрения.

9. Какие привычки есть у большинства успешных людей? А у вас такие привычки сформированы?

10. Назовите примеры краха карьеры или успешной жизни людей, к которому привели вредные привычки. Почему эти люди попали в зависимость от своих пристрастий? Если бы не вредные привычки, были бы эти люди успешны далее?

Если хотите стать успешным, не откладывая в долгий ящик, начинайте действовать прямо сегодня. Формируйте в себе качества успешных людей, не делайте того, что станет преградой к успеху, обратите внимание на полезные привычки успешных людей.

Практикум

Исследование

Проведите опрос среди своих знакомых (не менее 20 чел.) и выясните, кого они считают успешным человеком. Оформите результаты опроса в виде диаграммы.

Индивидуальное задание

Заполните таблицу.

Привычки успешных людей, которые у меня есть	Привычки успешных людей, которых у меня нет, но я хочу их сформировать	
	Привычки	К какому сроку

Диспут

1. Если мы хотим добиться успеха, то как надо относиться к советам других людей? Слушать и прислушиваться – это одно и то же??

2. Какова роль семьи, семейных традиций в формировании установки на успех?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

21. УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ



Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часа, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим.

Лев Толстой,
русский писатель



1. Чем цель отличается от мечты?
2. В чем секрет формулирования цели, ведущей к успеху?

1. Чем цель отличается от мечты?

Мы ранее выяснили, что среди привычек успешных людей есть обязательное формулирование цели.



Только наличие цели приносит жизни смысл и удовлетворение...

Стив Джобс,
американский предприниматель



Как же сформировать у себя эту привычку?

Среди успешных людей есть те, кто посвятил свою жизнь исследованию эффективного достижения целей. К ним относится, например, Брайан Трейси — автор более 70 книг по саморазвитию. Из российских авторов можно назвать Глеба Архангельского, автора книг по управлению временем. Каждый из них пришел к выводу, что умение правильно ставить цели и достигать их — это привычка, которую можно и нужно развивать.

Сначала разберемся, что такое цель? Достаточно часто мы её путаем с **мечтой**.

В словарях даются следующие определения:

1. Мечта — предмет желаний, стремлений;
2. Цель — то, к чему стремятся, что надо осуществить.

Сначала у человека появляется мечта. Жить без мечты скучно. Мы мечтаем получить что-либо, стать кем-либо. Мечта нас согревает и дает силы, но, имея мечту, человек пока не задумывается, как её достичь. Он просто рисует в голове красивую картинку. Вспомните, как мы описываем мечту: прекрасная, далекая, несбыточная.

Как только мы начинаем искать пути достижения своей мечты: думаем о конкретных датах, когда и что мы будем делать, кого взять в помощники — тогда от мечты мы переходим к постановке цели. И характеризуем цель мы уже другими прилагательными: четкая, конкретная, неизменная. Чувствуете, как сразу изменилось настроение?

В фантастической повести братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу» есть эпизод, когда главный герой, тренируясь быть волшебником, пытается наколдовать себе на завтрак чашку черного кофе и бутерброд с докторской колбасой. Для этого ему всего лишь необходимо мысленно представить себе желаемые блюда и сконцентрироваться на этом образе. Вот, что с ним происходит: «...Не понимаю, как это у меня получилось, но сначала на столе образовался докторский халат, густо намазанный маслом...

Рядом с халатом появилась бутылка с черной жидкостью, а сам халат, несколько помедлив, стал обугливаться по краям. Я торопливо уточнил свои представления, сделав особый упор на образы кружки и говядины. Бутылка превратилась в кружку, жидкость не изменилась, один рукав халата сжался, вытянулся, порыжел и стал подергиваться. Вспотев от страха, я убедился, что это коровий хвост. ...Я попробовал еще раз, и хвост заколосился...»



Какое важное свойство цели отражает данный отрывок?

Получается, что, если человек ставит цель, значит, он понимает не только то, чего хочет, но и как этого добиться.

Профессор Колумбийского университета Джон О'Шонесси утверждает, что при отсутствии конкретных целей существует высокий риск выбрать лучшие способы для выполнения ненужной работы или лучшие пути для получения отрицательных результатов.

Цель появляется в процессе **целеполагания**⁶⁰.

Именно оно позволяет нам осознать важность своей цели и упорядочить свою деятельность по её достижению.



Мнение психологов. Помимо целей, у нас существуют еще и антицели — то есть тот результат, к которому мы бы не хотели прийти ни в коем случае. Психологи считают, что процесс целеполагания — это борьба между нашими целями и антицелями.

⁶⁰ **Целеполагание** — процесс выбора одной или нескольких целей с установлением определенных к ним требований.

Для грамотной организации целеполагания человек должен разбираться в собственных мотивах и ценностях, воспитывать волю, развивать креативное мышление и воображение.

Целеполагание — творческий процесс, который может происходить осознанно⁶¹ или неосознанно.

Допустим, что кто-то хочет стать программистом и собирается поступать в институт именно на эту специальность. Но для достижения твоей цели ему нужно успешно сдать ЕГЭ по информатике, а его успехи по информатике пока не очень высокие. Внутренний мотив — это его желание стать программистом. Существующая ситуация — это его успеваемость по информатике. Желаемый результат — сдать экзамен успешно. А теперь подумайте, как можно кратко обозначить этот результат? Это и будет осознанная цель (например, получить не ниже 80 баллов на ЕГЭ по информатике).

Цель — это то, к чему стремятся, что надо осуществить. Её отличает от мечты прежде всего четкость, конкретность и достижимость.

2. В чем секрет формулировки цели, ведущей к успеху?

Помните фразу из мультфильма «Приключения капитана Врунгеля», снятого по мотивам одноимённой повести Андрея Некрасова: «Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт»? То же самое с целью. Что сформулируешь, то будешь достигать. Да и вообще от формулировки зависит, будет ли цель достигнута.

Значит, надо уметь правильно формулировать цели. И тут есть свои секреты. Знаете ли вы их?

Во-первых, для успешного результата очень важна позитивная формулировка цели, направленной на успех.

Помните, мы говорили, что есть люди, нацеленные на успех, а есть те, кто нацелен на избегание неудач?

Сравните: один человек говорит: «Хочу бросить курить», другой: «Хочу иметь только здоровые и полезные привычки». Как вы думаете, они хотят одного и того же? В каком случае формулировка цели позитивная, а в каком — негативная? В первой фразе есть ненавистное «курить» (которое сразу навеивает мысли о сигаретах) и негативное «бросить». Вторая фраза несет установку на «здоровье» и «пользу». По вашему мнению, с какой фразой будет легче достигнуть желаемой цели? Когда формулируете цель, старайтесь подбирать позитивные слова — это поможет вам достичь успеха.

Во-вторых, существует большое число методов (технологий) целеполагания. Остановимся на самых популярных и универсальных.

⁶¹ **Осознанное целеполагание** — это продуманный выбор целей, определённых внутренними мотивами, существующей ситуацией и ориентированных на достижение желаемых результатов.

Дерево целей

Суть метода заключается в том, чтобы определить генеральную (главную) цель, цели первого и второго порядков, подцели, проблемы, задачи, а также взаимосвязь между ними.

Задача – это определенный небольшой шаг на пути достижения цели. Она не так глобальна, как цель, но очень важна как её составляющая.

Методика предполагает создание графической модели целей в виде дерева (рис. 42).



Рисунок 42 –
Дерево целей

Цели располагаются в нужной последовательности, упорядочиваются и представляются наглядно.

Метод интеллект-карт

Метод интеллект-карт (ментальных карт, умных карт, майндмэпинг – от англ. mind map). Суть заключается в том, чтобы ставить цели с помощью прямых ассоциаций.

Ментальная карта рисуется яркими цветами, с центра и как можно подробней. В центре располагается главная цель, дается рисунок («иконка»), с чем у человека ассоциируется данная цель. Также используются для кратких пояснений ключевые слова. Далее главная цель разбивается на подцели, для которых также придумываются и изображаются ассоциации и краткие пояснения (рис. 43). Работая над схемой, нужно следовать по часовой стрелке, начиная с правого верхнего угла. От каждого объекта должно быть не более 5–7 ответвлений. Все ветви схемы изображаются в форме плавных линий. Многие ставят номера для уровней целей и подцелей – это помогает соблюдать иерархию.



Рисунок 43 – Пример интеллект-карты

Метод (технология) SMART

Название SMART – это аббревиатура английских слов, определяющих ключевые характеристики целей (рис. 44).



Рисунок 44 – SMART

Согласно этому методу, цель должна быть: предельно конкретной, детализированной и указывать на конкретный результат; измеримой – либо количественно, либо качественно; достижимой, а результаты и способы – реальными; актуальной, значимой на момент прихода к результату; реализована к определённой дате, то есть четко ограниченной по времени достижения.

Независимо от выбора методики:

- сформулируйте нескольких основных целей, которые должны иметь конкретную формулировку, не должны дублировать друг друга, при формулировании не используйте предлог «не»;
- если какие-то цели кажутся недостижимыми либо ощущается дискомфорт при мысли о работе над их достижением, значит, цели вычеркивайте;
- выберите главную цель и сформулируйте её правильно (предпочтение стоит отдать цели, которую можно реализовать самостоятельно, без помощи большого числа сторонних людей); после её формулирования и постановки проникнитесь ею и закрепите её в подсознании;
- определите цели первого порядка, их не должно быть больше трех-четырех, затем разделите их на подцели и задачи;
- каждая цель, подцель и задача должны иметь срок исполнения (желательно, чтобы задачи ставились примерно на месяц, а цели – дней на 90, так будет удобнее видеть промежуточный результат);
- цели, подцели и задачи зафиксируйте на бумаге.

Способность к формулированию цели, целеполаганию можно развить в себе как обычный навык путем практик и тренировок. А со временем этот навык может стать привычкой, полезной привычкой. Такой же, какая есть у многих успешных людей.



Мнение психологов. Необходимо постоянно находиться на пути саморазвития, самосовершенствования, познавать себя. Высокий уровень самопознания определяет качество повседневной жизни.

Чтобы цель вела к успеху, важно формулировать её конкретно и позитивно. Существуют различные приемы и способы целеполагания. Выбирайте те, что подходят вам, и развивайте способность к целеполаганию, превращая её в полезную привычку.

Вопросы

1. Чем отличаются мечта и цель?
2. Почему так важно ставить правильные цели?
3. Что такое целеполагание? Зачем оно нужно?
4. Перечислите методы постановки цели. В чем их особенности?
5. Составьте список характеристик правильной цели. Какая она должна быть? Чего в ней быть не должно?

6. Сформулируйте свои цели, закончив предложения:

Я хочу

Я хочу или

Я хочу , но

Я хочу и

Если я хочу , то

Когда я хочу , тогда

7. Перед вами формулировки целей.

- а) Хочу стать лучше.
- б) После 18 часов больше не ем.
- в) Мне нужно куда-то поступить после школы.
- г) Не хочу больше ссориться с подругой.
- д) Хочу много зарабатывать.
- е) Хочу купить горный велосипед к лету.
- з) Хочу, чтобы меня все любили.
- и) Хочу стать знаменитым.
- к) Хочу бросить курить за месяц.
- л) Хочу найти друзей, которые увлекаются программированием.

Какие из них четко сформулированы, а какие нет? Какие формулировки позитивные, а какие негативные? Обоснуйте свое мнение.

8. Какой метод постановки цели вам ближе? Почему? Какие ваши мечты уже стали целями?

9. Как вы считаете, может ли постановка целей стать вашей хорошей привычкой? Почему?

10. **Работа в паре.** Фридрих Шиллер сказал: «Человек вырастает по мере того, как растут его цели». Как вы думаете, в чем смысл этого изречения? Согласны ли вы с ним? Приведите примеры из жизни, которые подтверждают эти слова. Обсудите с товарищем.

Учитесь правильно расставлять свои приоритеты в жизни, формулировать четкие и позитивные цели и развивайте навык целеполагания. В этом может быть залог вашего успеха.

Индивидуальное задание

Воспользовавшись любым методом постановки цели, сформулируйте свою цель на ближайший год.

Работа в паре

Игра «Встреча выпускников через 10 лет».

Разыграть диалог двух одноклассников, рассказывающих друг другу о том, что происходило в их жизни за эти 10 лет, чем занимались, чего достигли.

После игры обсудить с товарищем:

- Какие изменения в жизни каждого участника прозвучали в разговоре?
- Легко ли было придумать их?
- От чего отталкивались, когда придумывали свои достижения?

Диспут

Как связаны цели и жизненные ценности?

Право на ошибку в движении к цели: когда оно есть или когда его нет.

Саморазвитие

1. Перед вами заготовка для «Колеса жизненных целей (колеса баланса)» (рис. 45).

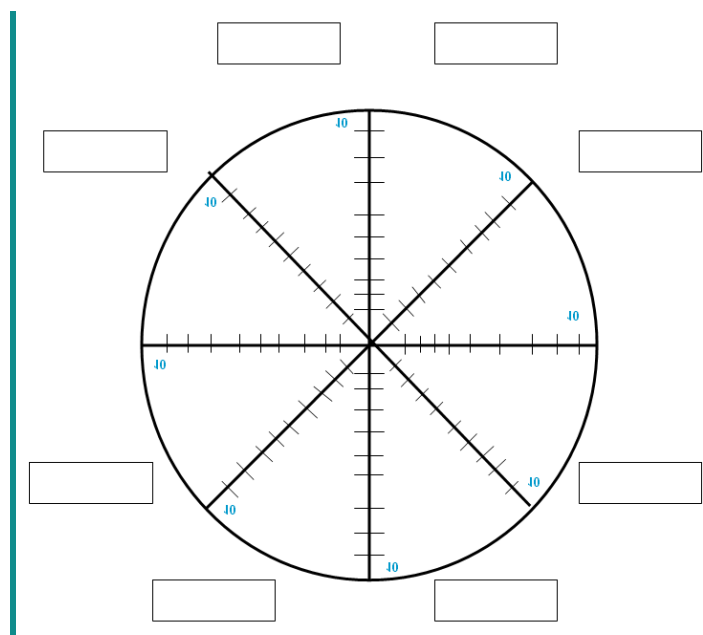


Рисунок 45 – Колесо жизненных целей (колесо баланса)

На ней есть шкалы, на каждой из них – отметки от 0 до 10 баллов. Проанализируйте свои сферы жизни, которые для вас значимы (это могут быть здоровье, личная жизнь, учеба, карьера, семья и так далее). Важно, чтобы это были ваши сферы, а не сферы из учебника или из тетради соседа по парте. Их может быть больше. В этом случае дорисуйте еще шкалы на заготовке. В прямоугольниках запишите сферы жизни, которые вы для себя определили как значимые, у каждой из шкал.

Теперь подумайте над каждой сферой жизни. Чего вы уже достигли в ней? На сколько баллов вы оцениваете свои достижения в этой сфере по 10-балльной шкале? Отметьте на соответствующей шкале свою оценку точкой. Прделайте то же самое с остальными шкалами.

Теперь соедините полученные точки на каждой шкале замкнутой линией. У вас получится фигура. Раскрасьте её.

Посмотрите на незакрашенные области. Это ваши зоны роста – области, где вы можете совершенствоваться и развивать свои умения и способности, достигать нового. Выпишите, в каких сферах жизни у вас получились такие зоны роста. Учитывайте эти сферы при постановке своих целей.

2. Попробуйте нарисовать карту своего будущего. Ваши самые крупные цели (в учебе, карьере, семье и других сферах) обозначьте как населенные пункты (города, села), в которые вы планируете добраться. Придумайте названия для них. Обозначьте также промежуточные («перевалочные») пункты: это будут подцели на пути к главным целям. Нарисуйте улицы и дороги, по которым вы будете идти.

Составить карту вам помогут следующие вопросы:

Как вы будете добираться до своих целей? Коротким или обходным путем?

Какие препятствия вам предстоит преодолеть?

На какую помощь вы можете рассчитывать?

Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края или пустыни, глухие и заброшенные места?

Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Посмотрите на результат и поразмышляйте:

Где находятся ваши самые крупные цели?

Связаны ли они друг с другом на карте?

Есть ли на пути к вашим целям риски, опасности?

Какие чувства вызывает у вас нарисованная карта будущего?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

22. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ



Не расточай впустую время, ибо именно из него творится жизнь.

Бенджамин Франклин,
американский государственный деятель



1. Почему время – самый дорогой ресурс?
2. Почему важно планировать?
3. Где найти время, чтобы все успевать?

1. Почему время – самый дорогой ресурс?

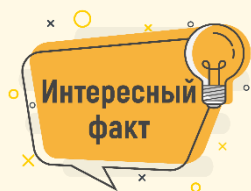
Для достижения своих целей у каждого из нас разные условия (финансовые возможности, знания, опыт), но есть один ресурс, который для всех людей на земле одинаков, – это время. Для всех в сутках 24 часа, и эти часы и минуты, и секунды идут с одинаковой скоростью для всех жителей нашей планеты.

Время – очень дорогой ресурс. Оно необратимо – его нельзя вернуть или восстановить, как можно восстановить, к примеру, финансовое благополучие.

Издавна люди старались ценить время.



Назовите крылатые выражения, пословицы и поговорки о времени. Какое отношение ко времени их объединяет?



Первые часы для определения и подсчета времени человек изобрел около пяти тысяч лет назад. Вот как важно было для человечества следить за временем!

Время — важный ресурс. Но относятся к нему все по-разному. И оно отвечает тем же. Вы обращали внимание, что одни люди все успевают, а другие — нет? Почему? Просто кто-то умеет тратить время эффективно, с пользой, а кто-то нет.

Помните, мы говорили про свободное время и то, как его можно потратить? В народе даже есть устойчивое выражение «убить время».

❓ *Что означает выражение «убить время»?*

Многие проводят время за бездумным просмотром телевизора или за компьютером, листая новости в социальных сетях. От «нечего делать» часами просиживают во дворе за распитием спиртных напитков. Для того чтобы «хоть чем-то заняться», «скоротать (убить) время», «быть своим» в какой-нибудь компании, начинают курить или употреблять наркотики. Но все это не обогащает ни духовно, ни физически.

❓ *К каким последствиям для здоровья может привести бездумное отношение к своему досугу?*

От того, как мы относимся ко времени, насколько эффективно расходует его, зависит, насколько успешно мы достигнем своих целей. Это четко поняли успешные люди. Они точно знают цену времени, это их полезная привычка.



Время — это друг успешного бизнеса и враг слаборазвитого.

Уоррен Баффет,
американский предприниматель,
один из самых богатых людей на земле



Время идёт. Поэтому, что бы вы ни делали, делайте это.
Делайте это сейчас. Не ждите.

Роберт де Ниро,
американский актер



❓ *Какой общий смысл несут эти высказывания? Согласны ли вы с ними?*

Время — самый дорогой из наших ресурсов, потому что оно необратимо. Во все времена человечество ценило время.

2. Почему важно планировать?

Чтобы эффективно, с пользой тратить такой драгоценный ресурс, как время, и успешно достигать поставленных целей, нужно научиться планировать свои действия. Планирование и контроль — вот что может помочь сделать время своим союзником.



Загодя планируйте каждый свой день. Думайте «на бумаге». Каждая минута, потраченная на планирование, способна сэкономить вам от пяти до десяти минут в работе.

Брайан Трейси,
американский писатель и бизнес-тренер



Прошлый раз мы говорили про целеполагание. Оно подразумевает не только формулирование целей, но и **планирование**⁶² действий по их достижению.



Ничего не планировать — это то же самое, что планировать неудачу.

Уинстон Черчилль,
английский политик



Планирование должно носить систематический, постоянный характер. Благодаря планированию у человека больше шансов не упустить из вида свою цель и не забыть о важных делах.

Планирование помогает:

- сконцентрировать внимание на действительно значимых моментах;
- определить направления движения и совершаемые при этом действия;
- определить действия, необходимые для достижения результата;
- определить ресурсы, необходимые для конкретных действий;
- эффективно применять имеющиеся навыки;
- исключить сомнения и тревогу;
- повысить уровень мотивации на успешное достижение цели и др.;
- результатом планирования выступают **планы**⁶³;
- планы могут составляться на день, неделю, месяц и др.

⁶² **Планирование** — способность выбирать, что нужно сделать, почему и когда.

⁶³ **План** — это последовательность шагов, необходимых для достижения цели.

Несколько советов по разработке планов:

- составьте план для главной цели, а потом для более мелких подцелей и задач;
- старайтесь, чтобы план был реалистичным;
- составляя план, ранжируйте все действия по важности: расставляйте приоритеты, к примеру: сначала важно пройти курсы (1-е место), затем уже по мере возможности подыскать нужные сайты (2-й место) и т. д.; выделяйте время на отдых;
- фиксируйте планы в бумажном ежедневнике, на телефоне (гаджете, девайсе) в приложении, в заметках.

При составлении плана важен сам процесс: даже если план в считанные секунды изменится до неузнаваемости, процесс планирования позволит гораздо глубже вникнуть в ситуацию и представить полную картину. Вот почему генерал армии и 34-й президент США Дуайт Эйзенхауэр говорил: «Планы — ничто. Планирование — все».



Как вы понимаете слова Дуайта Эйзенхауэра?

Однако план так и останется планом, пока вы не сделаете следующий шаг: приступите к его реализации. Нужны конкретные действия в соответствии с намеченным планом и порядком достижения цели. Возможно, что-то будет идти не так, как первоначально хотелось — бояться этого не следует. Это нормально.



*Почему невозможно составить план, который не будет корректироваться?
Почему в начале выполнения действий по плану могут быть сбои?*

Главное – регулярно контролируйте выполнение плана и вносите коррективы.

Ведение дневника

Помочь в контроле выполнения плана может ведение дневника.



Мнение психологов. Ведение дневника может улучшить самочувствие: нормализуются сон и давление, начинает лучше функционировать иммунная система, даже раны заживают быстрее. Причина в том, что, регулярно делая дневниковые записи, мы мысленно еще раз прорабатываем все, о чем пишем, и как бы подытоживаем, к чему нам удалось прийти за этот день. Такая обратная связь помогает нашему мозгу «разложить по полочкам» разные события, стрессы, эмоции, пережитые за день, потому и на здоровье и психике это сказывается лучшим образом.

В 1973 г. в Йельском университете США выяснили, что дневник ведут 3 % студентов. Когда через 20 лет проверили доходы фигурантов опроса, обнаружилось, что доходы этих трех процентов в 10 и более раз больше, чем у остальных.

Известный предприниматель Серикбай Бисекеев, работающий в Казахстане, России и Сингапуре, основатель и президент международного предприятия Arman Holding рассказывал, что мечтал и записывал свои мечты в дневнике. Он говорил: «Если вы будете записывать свои мечты, прописывать свои дорожные карты – это уже 50 % успеха».

Один из вариантов дневника – дневник успеха, в котором вы ежедневно можете записывать свои цели, задачи и шаги по их достижению и те успехи, которых вы уже достигли.

Такие дневники ведут многие состоявшиеся бизнесмены.

Планирование позволяет нам управлять временем как одним из самых драгоценных ресурсов в процессе достижения своих целей.

3. Где найти время, чтобы все успевать?

Было ли у вас такое в жизни: с вечера решил, что завтра обязательно сделаешь что-то, а потом..? А потом попросту не хватило на это времени. Если такая ситуация для человека не редкость, то он просто не умеет организовывать свое время, и это может помешать ему достигнуть своей главной цели. Чтобы такого не случилось:

- имейте под рукой свой план, в котором отражено, что вы собираетесь делать;
- старайтесь не отвлекаться от плана.

Чаще всего у человека отбирают время: соцсети, онлайн-игры, мучительное обдумывание и пустые мечты, споры, общение с негативно настроенными людьми, расхлябанность и безответственность, вредные привычки.



На что чаще всего уходит время у вас?

Как и в случае с постановкой целей, существует огромное количество методов, приемов, технологий, методик **управления временем**⁶⁴.

Бенджамин Франклин, известный американский учёный, изобретатель, писатель, философ и государственный деятель, столкнулся с острой нехваткой времени и решил найти способ управлять временем. И у него получилось.

Систему Франклина можно отобразить в виде ступенчатой пирамиды, а процесс её применения – как процесс строительства этой пирамиды (рис. 46).

⁶⁴ **Управление временем**, организация времени – тайм-менеджмент (англ. time management).



Рисунок 46 — Система Франклина

Простой и эффективный метод планирования предложил Айви Ли, американский журналист, много лет сотрудничавший с богатейшей семьей Рокфеллеров.

Суть метода заключается в том, что мы все пытаемся усложнить и поэтому ничего не успеваем. А нужно следующее:

1. В конце каждого дня составлять список из не более 6 самых важных дел на завтра.
2. Распределить дела в порядке значимости.
3. Утром следующего дня сосредоточиться на первой важной задаче. Пока она не будет решена, не следует браться за следующую. Затем решаются следующие запланированные задачи по мере их важности. Если остаются какие-то дела нерешенными, они переносятся в список важных дел на следующий день.



Согласны ли вы со всеми пунктами метода Айви Ли? Во всех ли ситуациях этот метод будет эффективен?

Бывает, что в плане по достижению цели значатся действия, которые для нас некомфортны, неприятны, неинтересны. Но их нужно выполнить, чтобы продвинуться к результату, который мы хотим получить. Из-за таких дел мы часто и откладываем свои цели.

В этом случае на помощь приходит метод от уже известного нам Брайана Трейси с забавным названием «Съешь лягушку с утра». Дело, которое обозначено в плане, но которое выполнять ну совсем не хочется — и есть лягушка (склизкая, холодная, противная — попробуй такую съешь!). Так вот, чтобы оно не мешало вам достигать общей цели — сделайте это дело сразу, с утра, в начале дня, пусть оно будет «съедено», и дальше останутся уже более приятные действия. Само осознание того, что самое противное уже позади, обычно вдохновляет на «поедание лягушки». А чувство гордости и уверенности в себе после такого подвига (все-таки выполнил!) обеспечат вам позитивный настрой на дальнейшие дела. Если же «лягушек» все время переносить и откладывать на следующий день, то наш план может превратиться в целое болото таких «земноводных», из которого очень сложно вернуться к намеченной цели.

Планирование и управление своим временем позволит вам грамотно распределять время между задачами и не тратить его впустую.

Вопросы

1. Почему время считается важным и дорогим ресурсом? В чем его ценность?
2. Зачем человеку нужно организовывать свою жизнь, время, и почему это важно?
3. Что такое планирование? Как оно связано с целеполаганием?
4. Как правильно составить план?
5. Что для вас значит управлять временем? Почему этим важно заниматься? Что помогает вам эффективно управлять временем? Почему?
6. Что такое дневник успеха? Зачем люди ведут дневник успеха? А вы ведете дневник? Почему?
7. В чем суть метода «Съешь лягушку с утра»?
8. Какой метод планирования предложил Айви Ли?
9. Какие виды планов выделил Франклин? По какому принципу он выстроил иерархию планов?
10. **Работа в паре.** Английский поэт Вильям Шекспир говорил: «Лучше на 3 часа раньше, чем на одну минуту позже». Обсудите с товарищем.

Время — уникальный и драгоценный ресурс для достижения наших целей. Его эффективное использование поможет добиться успеха. Учитесь планировать свои дела и следить за выполнением планов.

Практикум

Индивидуальное задание

Распределите дела и занятия, которые необходимо выполнить в течение дня (рабочего или выходного), по четырем секторам по степени их срочности и важности (матрица Эйзенхауэра). Записать в таблицу.

	Срочное	Несрочное	
Важное	Приоритетные дела 1. 2. 3. 4.	Дела на перспективу 1. 2. 3. 4.	Важное
Неважное	Второстепенные дела 1. 2. 3. 4.	Легкие дела, отнимающие время 1. 2. 3. 4.	Неважное
	Срочное	Несрочное	

Есть ли в составленном списке дела, формирующие здоровый образ жизни и полезные привычки? Почему?

Поиск информации

Найдите в печатных или электронных изданиях методы управления временем, не обозначенные в параграфе. Подготовьте краткое сообщение об одном из них.

Диспут

Дэн Кеннеди, американский бизнес-тренер, сказал: «Если не знаешь цену своему времени, не ожидай, что его будут ценить другие». Сформулируйте тему для диспута.

Саморазвитие

Заведите свой дневник успеха и попробуйте каждый день делать в нем записи. Вносите даже самые, на ваш взгляд, незначительные успехи и достижения. Дневник с регулярными записями текущего продвижения поможет вам оценить ваши любые успехи и будет способствовать улучшению дальнейших результатов.

Дайте название своему дневнику. Можно в дневнике сделать таблицу и просто записывать туда свои успехи и текущие продвижения, а можно дополнительно что-то рисовать, делать графики и т. д. На страницах можно фиксировать свои большие цели. Более значимые для вас достижения отмечайте разными цветами.

Также можно вносить в таблицу ваши дальнейшие шаги и действия, которые будут приближать вас к цели, и фиксировать следующие шаги на пути к достижению чего-то; фиксировать сроки, за которые вы достигли определенного успеха. Можно дополнительно включить сюда успехи в учебе, положительные оценки от других людей и позитивные эмоции. А также не лишними будут цитаты и мысли известных людей для вашей мотивации и собственные идеи и рассуждения.

По итогам недели, месяца, года проводите анализ своих успехов: что удалось, что не получилось, что помешало достичь успеха. Можно просмотреть, например, записи за месяц и выбрать 5 наиболее значимых достижений. Еще раз про них вспомнить и пережить приятные минуты, ведь, благодаря дневнику, они остались в памяти.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

23. БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ДВИГАТЬСЯ К УСПЕХУ



Каждый ваш успех или поражение целиком и полностью определяются образом жизни и устоявшимися привычками.

Наполеон Хилл,
американский писатель



1. Зачем успешные люди заботятся о своем здоровье?
2. Почему не все оберегают свое здоровье?

1. Зачем успешные люди заботятся о своем здоровье?

Среди привычек успешных людей была названа и привычка беречь свое здоровье.



Вспомните, какие еще общие привычки есть у успешных людей?

Здоровье — общечеловеческая ценность! Мы говорили об этом.



Что такое ценность? Почему здоровье — это ценность?

А раз так, то и относиться к нему надо соответствующе — здоровье надо оберегать.



Что значит оберегать?

Мы ранее обсуждали, как государство охраняет, заботится о здоровье граждан, как работодатели оберегают здоровье своих работников. Какие меры государственной политики ведут к охране здоровья населения?

Но этого мало. Заботиться о своем здоровье должен и сам человек. Успешные люди это поняли. Почему же они заботятся о своем здоровье? Причины могут быть личные. Например, некоторые отвечают просто: заботиться о здоровье нужно, чтобы быть здоровым!

Павел Дуров (род. 1984 г.), российский предприниматель, программист, создатель социальной сети «ВКонтакте» и мессенджера «Телеграм», долларовый миллиардер, считает, что негативно влияют на сознание: алкоголь, никотин и другие наркотические вещества, энергетики, фастфуд, сахар, газированные напитки, телевидение и его аналоги. От этих вещей он много лет назад отказался, чтобы добиться успеха в жизни.

Академик Николай Амосов писал: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы — значимостью цели...».

Здоровье позволяет:

- Стать богатыми духовно.



Что такое богатство?

Помните, мы говорили, что богатство включает в себя материальную и духовную составляющие?



Что такое материальное и духовное богатство?

Может, вы слышали выражение: «Что толку от богатства, если его хозяин болен».



Вы согласны с этим выражением?



Мнение ученых. Согласно данным исследования, проведенного группой ученых из клиники Wellness в Кливленде, скорость старения на 80 % зависит от нашего образа жизни.

- Ощущать радость полноценной жизни, получать удовольствие от каждого момента.

Любое, даже незначительное нарушение в здоровье мы ощущаем как дискомфорт, мы расстраиваемся, переживаем, можем впасть в панику, снижается наша работоспособность и др.

- Заниматься любимым делом: иметь увлечения, хобби, строить карьеру.

Голливудская легенда Аль Пачино (род. 1940 г.), американский актёр, режиссёр и сценарист, бросил курить, когда начал замечать изменения в своем фирменном тембре голоса.

- Иметь больше времени, чтобы все успеть, прожить долгую жизнь, за которую преумножить свой успех.

Исследование немецких ученых показало, что забота о здоровье может увеличить продолжительность жизни людей после 40 лет на 13–17 лет. По данным масштабного исследования, проведенного учеными Гарвардского университета в США, было выявлено, что здоровое питание, достаточный сон, физическая активность, отказ от курения и отсутствие лишнего веса увеличивают продолжительность жизни в среднем на 12 лет у мужчин и 14 лет у женщин.

- Экономить на лекарствах.
- Быть красивым. Долго выглядеть молодо.

Мы не утверждаем, что только здоровые люди могут быть успешны. Нет, это не так. Среди всемирно известных людей, которые имели серьезные проблемы со здоровьем, есть политики, актеры, спортсмены, ученые, художники, музыканты и др.

- У Алексея Петровича Маресьева из-за тяжёлого ранения во время Великой Отечественной войны были ампутированы обе ноги, но он не сдался: много занимался физическими упражнениями и продолжил летать с протезами. Он является прототипом героя книги Бориса Полевого «Повесть о настоящем человеке». Вы читали эту книгу? Расскажите о подвигах этого прославленного летчика.
- Стивен Хокинг в 20 лет почувствовал признаки болезни, которая привела к параличу. В 45 лет он утратил способность говорить. Несмотря на это, Стивен, парализованный, общающийся с окружающими с помощью компьютеризированной системы, продолжал заниматься наукой, дожил до старости. Сам он считал, что это благодаря умственному труду и прекрасному уходу. Стивен доказал, что великими гениями и успешными людьми могут быть не только абсолютно здоровые люди. Вы слышали об этом человеке ранее? Прочитайте о его жизни и открытиях в мире науки.

Важно понимать, что у людей с проблемами со здоровьем много сил и времени отнимает борьба со своими недугами. Они могут добиться и добиваются успеха, но тратят для этого больше сил. При этом думают о своем здоровье, заботятся о нем.

Том Круз в жизни каждый день сталкивается с невыполнимой миссией по чтению контрактов и сценариев. Он буквально не различает буквы и не умеет их складывать в слова. Еще в детстве у него были замечены проблемы с усвоением материала. А виной всему дислексия. Но это не помешало ему стать знаменитым актером и иметь много друзей. При этом Том Круз заботится о своем здоровье: он уделяет значительное внимание правильному питанию и спорту, не курит.

А если человек родился здоровым, он должен делать все, чтобы укреплять и сохранять свое здоровье. Именно забота о здоровье — это кратчайший путь к достижению успеха.

Сильвестр Сталлоне (род. 1946 г.), американский актёр, кинорежиссёр, сценарист и продюсер, бросил курить, когда начал буквально задыхаться на ринге — никаких других стимулов ему для этого не понадобилось.

Если хотите добиться желаемого, стать успешными — проявите силу воли, начните заботиться о здоровье. Это уже будет ваш успех, победа над собой. Пусть небольшая, но она поможет вам двигаться дальше к своей цели.

Успешные люди поняли, что если беречь здоровье, то можно стать богаче духовно и материально, красивее и моложе, иметь больше жизненных сил, здравый ум, больше шансов прожить долгую жизнь, а значит, и больше шансов добиться успехов.

2. Почему не все люди оберегают свое здоровье?

К сожалению, пока не все люди на нашей планете заботятся о своем здоровье. Есть среди них и те, у кого отсутствуют амбиции. Помните, ранее мы говорили про таких людей? Но есть и те, кто нацелен на успех, но почему-то не включает в него здоровьесбережение.

Некоторые считают, что забота о здоровье требует много денег.

По мнению 64 % россиян, здоровый образ жизни для них является «дорогим удовольствием».

Однако это не так. Физические упражнения и пробежка на воздухе абсолютно бесплатны, как и соблюдение правильного режима дня. Здоровое питание не предполагает излишеств, питаться можно просто и сбалансированно. Кроме того, помните, что мы говорили про цену, которую мы платим за вредные привычки и их последствия? Она гораздо выше, чем затраты на заботу о здоровье. Значит, дешевле отказаться от вредных пристрастий.

Многие молодые люди знают, что заботиться о здоровье нужно. Однако не все из них готовы прикладывать усилия для этого, менять свой образ жизни, отказываться от рискованного поведения и вредных привычек, заниматься профилактикой заболеваний и укреплением здоровья. Получается, что знания о ценности здоровья автоматически не ведут к формированию здорового образа жизни.

Или бывает так: человек начинает заботиться о своем здоровье, а потом бросает.



Почему человек начинает заботиться о своем здоровье, а потом бросает?

А кто-то думает, что забота о здоровье — это что-то одно: или правильное питание, или ежедневные физические упражнения, или регулярные походы к врачам, или избавление от вредной привычки (причем именно какой-то одной, с несколькими расставаться им сложнее). Можно ли считать это полноценной заботой о здоровье?

Однако, если вы хотите добиться успеха, знайте, что кратчайший путь к нему — забота о своем здоровье.

Некоторые люди игнорируют заботу о своем здоровье, поскольку не ценят его. Важно помнить, что забота о здоровье — верный путь к достижению успеха в жизни.

Вопросы

1. Известный древнегреческий врачеватель Гиппократ сказал: «Короткую жизнь мы не получаем, а делаем её такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться». Какой смысл несет это изречение? Как вы думаете, как он связан с темой параграфа?
2. Зачем надо заботиться о своем здоровье?
3. Работа в паре. Согласны ли вы с такой точкой зрения: «Если ты сможешь побороть себя и станешь заботиться о здоровье, это уже твой первый успех». Обсудите с товарищем.
4. Какие действия по заботе о здоровье, не требуют денежных затрат?
5. Назовите 5 аргументов «за» для человека, сомневающегося в том, что здоровье — это путь к успеху.
6. Почему успешные люди заботятся о своем здоровье?
7. Приведите примеры 3 известных людей, которые заботятся о своем здоровье. В чем это проявляется?
8. Почему не все люди заботятся о своем здоровье?
9. Как люди с ограниченными возможностями здоровья заботятся о своем здоровье? Почему они так поступают?
10. Если вы будете заботиться о своем здоровье, это поможет вам добиться успеха? Аргументируйте свой ответ.

Одна из главных полезных привычек успешных людей — забота о своем здоровье. Здоровье дает нам силы и ресурсы, необходимые для достижения успеха.

Практикум

Работа в паре

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Нужен ли он? Обсудите. Подготовьте макет баннера к этому празднику. Составьте перечень вопросов

для интервью с известным, успешным человеком, которое может быть опубликовано к этому празднику.

Поиск информации

В 2009–2019 годах в России по инициативе Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы (Русская православная церковь), созданного по благословению Святейшего Патриарха Кирилла, была проведена масштабная анти-алкогольная кампания. Было выпущено 8 полнометражных антиалкогольных документальных фильмов и более 40 роликов социальной рекламы, которые демонстрировались по центральному телевидению и региональным каналам.

Подготовьте доклад или презентацию о примерах подобной работы в России.

Диспут

Есть успешные, всемирно известные люди, которые курят, употребляют алкогольные напитки и даже наркотики. И не собираются бросать свои вредные привычки. У них много поклонников, они богаты, и такая жизнь им нравится. Так что же получается: для успеха необязательно заботиться о своем здоровье? Сформулируйте тему для диспута.

Смотрим и обсуждаем

Смотрим

Видеоролик «Четыре ключа к твоим победам»



Обсуждаем

Как можно гармонично поддерживать свое развитие в четырех сферах жизни: социальной, интеллектуальной, физической, духовной?

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?



ГЛАВА V

ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКУ ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО И ЗДОРОВО

Однажды крестьянин спас мудреца, когда тот тонул. Решил мудрец отблагодарить крестьянина за добрый поступок и отвёл его в свою пещеру. Там достал он из тайника огромную тыкву и вынул из неё три волшебные вещи: иглу, колотушку и жезл. Положил их мудрец у ног крестьянина и сказал:

— Хотя эти вещи и неказисты на вид, заключена в них волшебная сила: игла дарует жизнь и излечивает все болезни, колотушка при ударе высекает золотые и серебряные монеты, а жезл даёт власть победить любое войско и уничтожить врагов. Ты спас мне жизнь и в награду ты можешь выбрать одну из них.

Крестьянин, недолго думая, взял иглу и спрятал её у себя в поясе.

— Ты слишком быстро принял решение, — удивился мудрец. — Неужели тебя не прельщают богатство или власть?

Я выбрал жизнь и здоровье, — ответил мудрый крестьянин, — так как ни власть, ни богатство без них цены не имеют, а, спасая жизни других, я, при желании, буду иметь и власть, и богатство. Вот почему мне милее игла, а что касается жезла и колотушки, то с ними хлопот не оберёшься.



24. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Всё больше людей делают выбор в пользу здорового образа жизни, стремятся обрести гармонию между духом и телом.



Дмитрий Медведев,
российский государственный деятель



1. Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?
2. Сколько россиян ведут здоровый образ жизни?
3. Как ведут здоровый образ жизни в разных странах мира?

1. Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

Мы выяснили, что успешные люди, как правило, заботятся о своем здоровье. А здоровье напрямую зависит от образа жизни человека.



Мнение ученых. По данным экспертов ВОЗ, на здоровье влияют следующие основные факторы: окружающая среда и экология — 20 %; наследственность и генетика — 20 %; система здравоохранения и доступность лечения — 10 %; образ жизни — 50 %. Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни.

Значит, если хочешь иметь крепкое здоровье, то нужно вести правильный, культурный, **здоровый образ жизни** (рис. 47) ⁶⁵.

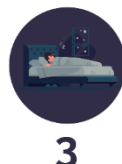
⁶⁵ **Здоровый образ жизни** — это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды (согласно определению Всемирной организации здравоохранения).



1



2



3



Рисунок 47 – Основные составляющие здорового образа жизни
(выше – которые были раньше, ниже – принятые сегодня)

Но если раньше считалось, что для сохранения здоровья достаточно выполнять физические упражнения и правильно питаться (выбирать «правильные продукты»), то сейчас мы говорим о здоровом образе жизни как сочетании таких элементов, как:

- здоровое питание;



Мнение ученых. 70 % случаев ишемической болезни сердца связаны с преобладанием в рационе нездоровой пищи.

- оптимальный двигательный режим, регулярная физическая активность;



Мнение ученых. У людей, сидящих больше 6 часов в день, на 40 % выше шанс заболеть в ближайшие 15 лет, чем у тех, кто сидит меньше 3 часов. Снизить вредное воздействие позволяют перерывы в сидячей работе.

- отказ от вредных веществ (табака, алкоголя, наркотиков);
- своевременное прохождение медосмотров, активное участие в диспансеризации;
- благоприятное эмоциональное самочувствие;



Мнение ученых. Длительное нервное напряжение – толчок к развитию гастрита, гипертонии и стенокардии, бессонницы, сбоев в обмене веществ.

- правильный распорядок дня;



Какой распорядок дня можно считать правильным?

- личная гигиена;



Что в себя включает понятие «личная гигиена»?

- укрепление иммунитета⁶⁶.



Как укреплять свой иммунитет?

Какие же результаты обеспечивает здоровый образ жизни, ради чего стоит подвергать себя режиму дисциплины и нагрузок, который лежит в его основе? Именно здоровый образ жизни может помочь человеку достичь успеха.

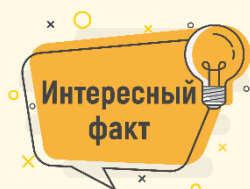


Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого.

Владимир Путин,
Президент Российской Федерации



Здоровый образ жизни способствует сохранению здоровья человека.



Мнение, что здоровье людей на 50 % определяется образом жизни, означает, что если человек будет вести здоровый образ жизни, то уровень его здоровья улучшится на 50 %. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье на 50 %.

Мы об этом говорили, правда, останавливались на физическом здоровье. А ведь здоровый образ жизни способствует и укреплению духовного здоровья.

Доказано, что физические упражнения улучшают настроение и снижают риски возникновения депрессии и тревоги, в то время как курение и потребление алкоголя повышают риски возникновения депрессивных состояний.

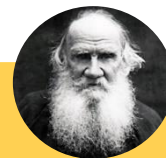
Если физическое здоровье — это состояние нашего организма, то духовное здоровье — это состояние нашей души. А у души, как и у тела, могут быть заболевания (душевные заболевания).

⁶⁶ **Иммунитет** — это естественная способность организма сопротивляться различным инфекциям.



Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно

Лев Толстой, писатель



Нужно стараться делать добрые дела, помогать другим людям не за какую-то выгоду (деньги или статус, слава в обществе), а бескорыстно. Постоянно совершенствовать свои знания, умения, навыки, развиваться в направлении духовных ценностей, а не материальных благ. Помните, мы говорили, что материальные ценности не могут заменить духовные, и что успех не обязательно означает богатство или роскошь? Нужно уметь жить в гармонии с самим собой и окружающими. Такой образ жизни будет способствовать духовному здоровью, а оно, в свою очередь, приводит к успеху.

И что еще важно: здоровый образ жизни может помочь человеку прожить долгую жизнь. И это доказано.

Один из известных долгожителей — Федор Григорьевич Углов, хирург, писатель и общественный деятель, доктор медицинских наук, профессор, академик. Он вел здоровый образ жизни и прожил 104 года.

Беречь здоровье поможет здоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни: правильное питание; оптимальный двигательный режим, регулярная физическая активность; отказ от курения, распития алкоголя, употребления наркотиков; благоприятное эмоциональное самочувствие.

2. Сколько россиян ведут здоровый образ жизни?

В 2019 году Росстат оценил число россиян, которые ведут здоровый образ жизни (рис. 48). Учитывались такие составляющие здорового образа жизни, как: физическая активность, правильное питание и отказ от вредных привычек.

Пять официальных условий здорового образа жизни, согласно Росстату:

- отсутствие курения;
- ограничение употребления алкогольных напитков;
- потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не менее 400 грамм;
- нормальное потребление соли (не выше 5 грамм в сутки);
- адекватная физическая активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю).

Согласно данным Росстата, в России в 2019 году здорового образа жизни придерживалось 12 % населения. Но что значит это число? 12 % — это много или мало? С одной стороны, немного.

Регионы с наиболее высокой долей людей, ведущих здоровый образ жизни



Рисунок 48 – Регионы России с наиболее высокой долей людей, ведущих здоровый образ жизни



Мнение ученых. Низкую долю ведущих здоровый образ жизни в России объясняет малое потребление овощей и фруктов и учет именно всех трех составляющих.

Однако 12 % — это каждый восьмой человек. И если взять во внимание, что учитывался весь комплекс показателей, то это совсем неплохо.

Среди субъектов Российской Федерации ситуация с численностью людей, ведущих здоровый образ жизни, существенно различается. Лидером по числу людей, ведущих здоровый образ жизни, выступила Республика Ингушетия, а вот следующие за ней еще две республики (Крым и Адыгея) значительно отстают от неё.



Почему именно в Ингушетии больше всего людей, ведущих здоровый образ жизни? Какие показатели могли повлиять на высокий процент людей, ведущих здоровый образ жизни в регионах-лидерах?

В России примерно каждый восьмой житель придерживается здорового образа жизни.

3. Как ведут здоровый образ жизни в разных странах?

Ежегодно в мире составляется рейтинг самых здоровых стран.

Аналитики Bloomberg в 2019 году расставили 169 стран с населением не менее 0,3 миллиона человек по стобальной системе согласно ожидаемой продолжительности жизни с учетом штрафных баллов за такие риски, как курение, пристрастие к алкоголю, ожирение и т. д. Кроме этого, при составлении рейтинга учитывались и такие факторы, как окружающая среда, доступ к чистой воде, условия санитарии и гигиены и другие. Все это — тоже факторы здорового образа жизни.

Согласно исследованию 2019 года, в первой десятке самых здоровых стран более 5 европейских государств (рис. 49). Почему? Скорее всего, потому что для европейцев здоровье — это то, что позволит человеку каждый день чувствовать себя нормально, выполнять свои обязанности и радоваться жизни. Среди этих лидеров можно заметить две скандинавские страны: Швецию и Норвегию.

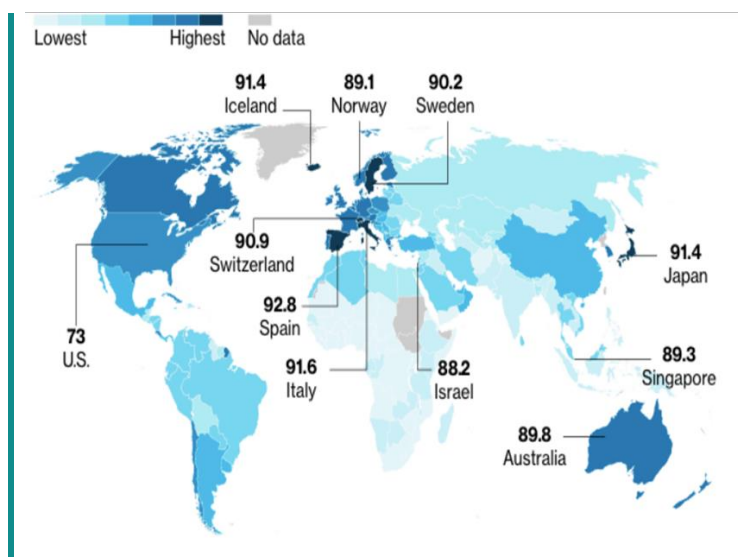


Рисунок 49 – Глобальный индекс здоровья (темным — самые здоровые страны)

Швеция

В стране стремление к здоровому образу жизни превратили в науку (огромное число научных исследований), а сама забота о здоровье у шведов основана на рациональности и стремлении сэкономить.

Шведы предпочитают много гулять, ходить, двигаться, быть активными вплоть до самых преклонных лет. В феврале во всех шведских школах проходит неделя «спортивных каникул» специально для того, чтобы родители с детьми катались на лыжах. В каждом городе можно найти беговые дорожки, спортивные площадки и бесплатные тренажеры.

В теплое время года шведы любят ездить на велосипедах: их можно арендовать, повсюду велодорожки. Шведы проявляют удивительное постоянство и дисциплинированность при организации каждого приема пищи. Часы приема пищи устанавливаются в каждой семье индивидуально, но принятый режим быстро входит в привычку и соблюдается неукоснительно. Нельзя представить стол в шведской семье без рыбы и овощей, орехов, молока, фруктов и ягод.

Норвегия

подавляющая часть жителей Норвегии много внимания уделяет собственному здоровью и постоянно стремится к поддержанию своей физической формы на должном уровне. Самый популярный вид спорта среди норвежцев всех возрастов — это пеший туризм. По всей Норвегии были проложены многокилометровые тропы, по которым в любое время года ходят как местные жители, так и гости страны.

Среди продуктов питания очень популярна рыба. Норвегия — это страна, в которой люди достаточно поздно выходят на пенсию. Поэтому норвежцы всеми

возможными методами стараются продлить жизнь, чтобы потом в полной мере наслаждаться её радостями.

Япония

В 2019 году самой здоровой азиатской страной, опередив даже Сингапур, стала Япония. Японцы всегда считались одной из самых здоровых наций в мире. Кстати, они — рекордсмены по числу долгожителей. Пожилой возраст здесь — 84 года, а многие доживают до 100 лет. Главный секрет долголетия — активная, насыщенная жизнь. Для японцев здоровый образ жизни — это не дань моде, а давние традиции.

Одним из основных столпов здоровья для них является постоянное движение. Физическую нагрузку они получают благодаря занятиям боевыми искусствами, гимнастикой, традиционными танцами, которым обучаются с детства и занимаются до старости. Пенсионеры в этой стране находятся в хорошей физической форме: продолжают много ходить пешком, общаться с друзьями и развивать новые умения и навыки. Население этой страны имеет один из самых низких процентов ожирения в мире (всего 3,5%).

Закон, получивший название «метабо» (от слова «метаболизм»), предписывает людям от 40 до 75 лет, их, правда, обязывают, ежегодно проходить медицинский осмотр, в ходе которого им, в частности, измеряют талию. Если её размер превышает утверждённую норму, работникам могут прописать, например, курсы физических упражнений. Основой питания являются супы, рыба, морепродукты, морские водоросли, овощи и зелёный чай.

Японские ученые собрали информацию о привычках и образе жизни долгожителей своей страны, на основе которых составили «правила долгой здоровой жизни». Среди них были такие: меньше есть, больше спать, не курить, не пить, заставлять свой мозг работать, уметь расслабляться, не одеваться слишком тепло, уважать друг друга в семье.

Австралия

В десятку лучших по здоровью населения стран попала и Австралия. В этой стране созданы все условия для желающих на регулярной основе заниматься практически любым видом спорта, физическими упражнениями как на свежем воздухе, так и в многочисленных спортивных сооружениях. Спорт, как и физическая активность, в Австралии очень популярен.

В сезон ветров в Австралии популярен **кайтинг**⁶⁷.

Большое внимание австралийцы уделяют душевному состоянию: стараются хорошо относиться друг к другу и в быту, и на работе; избегают стрессов и конфликтов.



Какие способы жить без стрессов и конфликтов вы знаете?

Теперь посмотрим на другие страны этого рейтинга, занявшие не самые первые места (ведь мы ранее говорили, что нужно изучать не только опыт победителей).

⁶⁷ **Кайтинг** — любой вид спорта, где используется тяговая сила спортивных кайтов (воздушный змей).

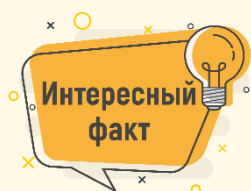
США

В рейтинге 2019 года занимают всего лишь 35 место. И это при том, что в обществе идет очень активная борьба с курением: начиная чуть ли не с детского сада, много разговоров ведется с целью пропаганды здорового образа жизни. Но вот ведут его, в основном, представители «среднего класса». Здоровый образ жизни здесь — именно их привилегия.

Китай

Страна не вошла в рейтинге 2019 года даже в топ-50. Но это не мешает жителям этой страны иметь свои представления о здоровом образе жизни. Для китайцев здоровый образ жизни — это активность, а также скромный, но правильный рацион питания. Активны все: не только работающие люди, но и пожилые. Каждое утро в парках собирается несколько десятков людей старшего возраста для занятий гимнастикой **цигун**⁶⁸.

Уже в 5 утра над городскими улицами звучит музыка, и люди всех возрастов спешат в парки, на стадионы, чтобы сделать зарядку, размяться. Кто-то занимается традиционной китайской гимнастикой, кто-то бегом, а кто-то занимается на уличных тренажерах, ориентированных на любой возраст. Есть статические конструкции в виде турников, брусьев, бревен для пресса и растяжки. Есть множество вращающихся приспособлений для тренировки моторики рук, координации движений. После зарядки — на велосипеде на работу. Вечером с 6 до 7 опять звучит музыка и на танцплощадках танцуют танго и вальс.



Самый большой скачок в этом рейтинге, по сравнению с 2017 годом, сделала Южная Корея, которая поднялась на семь пунктов. Почему Южная Корея добилась таких успехов? По прогнозу Института по измерению показателей здоровья и оценке состояния здоровья при Университете Вашингтона (IHME), Испания к 2040 г. обойдет Японию, Сингапур и Швейцарию, а Китай обгонит США.

Есть особенности в понимании здорового образа жизни в отдельных странах мира. В большей степени эти особенности связаны с национальной культурой, традициями народов.

Вопросы

1. Сформулируйте определение понятия «здоровый образ жизни».

⁶⁸ **Цигун** — древняя энергетическая гимнастика.

2. Почему число элементов, характеризующих здоровый образ жизни, меняется?
3. Каковы основные составляющие здорового образа жизни в настоящее время? Что такое иммунитет и гигиена? Какие правила личной гигиены вы выполняете? Как вы укрепляете свой иммунитет?
4. Почему трудно ответить на вопрос: сколько сейчас людей в мире ведут здоровый образ жизни?
5. Как здоровый образ жизни влияет на духовное здоровье?
6. В 2019 г. Россия в рейтинге стран по продолжительности жизни населения не вошла в первую сотню, хотя по сравнению с 2018 годом показатель средней продолжительности жизни населения вырос с 72,9 до 73,6 года. Почему? Что нужно сделать на государственном уровне, чтобы решить эту проблему?
7. Японцы считают, что, выбирая здоровый образ жизни, надо всегда придерживаться определённого распорядка дня. Какого распорядка дня придерживаются китайцы? А сами японцы? В чем сходство, а в чем отличия?
8. Что мешает людям вести здоровый образ жизни? Какие народы в понятие «здоровый образ жизни» закладывают такую составляющую, как позитивный настрой, эмоциональное состояние?
9. Где в России больше приверженцев здорового образа жизни? Почему?
10. **Работа в паре.** Для достижения каких жизненных целей нужно быть здоровым? Обсудите с товарищем.

Заботиться о своем здоровье – значит вести здоровый образ жизни. Во многих странах мира, в России люди выбирают здоровый образ жизни, так как это единственный путь к долгой и активной жизни, а также к достижению наших жизненных целей.

Практикум

Поиск информации

Найдите информацию о том, как ведут здоровый образ жизни в Финляндии, Испании, Германии, Канаде, Южной Корее, Новой Зеландии, Аргентине. Представьте её классу.

Что общего и чем отличается понимание здорового образа жизни в разных странах мира?

Творческое задание

Нарисуйте ментальную карту «Здоровый образ жизни сейчас в моде».

Как влияет употребление алкоголя, табака, наркотиков на духовное здоровье?

Саморазвитие

Следовать моде на здоровый образ жизни — значит, в частности, избавиться от своих вредных привычек. Самые распространенные из них — игромания, сквернословие, лень, пристрастие к вредной еде и перееданию (чревоугодие), табакокурение, употребление алкогольных напитков, наркотиков.

Психологи разработали общие советы, которые помогут в борьбе с вредной привычкой:

1. Если вредных привычек несколько, то лучше избавляться от них по очереди: сначала от одной, потом от другой.

Привычка формируется три месяца, и время на избавление от неё составляет также приблизительно три месяца. Сначала лучше выбрать одну привычку для борьбы с ней.

2. Сформулировать цель позитивно.

Не нужно в цель закладывать негативные слова вроде «буду бороться» и «запрещаю себе», «не ем после 18:00». Следует использовать позитивные выражения, например: «буду употреблять здоровые продукты», «в освободившееся время буду посещать бассейн (гулять с собакой)» и т. д.

3. Ставить близкие и достижимые цели, избавляться от привычки поэтапно.

Эффективнее конечную цель разбить на подцели. Вспомните про приемы целеполагания, о которых мы говорили. Например, если хотите совсем избавиться от грубых слов, можно сначала попробовать установить себе цель снизить количество таких слов в день, скажем, до десяти, потом до пяти, потом до двух и затем уже избавиться полностью. Достижение подцели всегда более вероятно, а радость от успеха, пусть и небольшого, обеспечит позитивный настрой для дальнейших побед.

4. Заявить о цели своему окружению.

Если рассказать о том, что вы решили избавиться от вредной привычки своим друзьям или близким, то отказаться от своих планов будет намного сложнее. Их мнение и отношение будет дополнительно мотивировать вас на пути к цели.

5. Быть готовым к сложностям, не сдаваться сразу.

Говорят, что привычка — вторая натура, и избавиться от нее будет нелегко. Нужно быть готовым к тому, что не всегда будет все получаться и идти по плану. Для этого хорошо предусмотреть заранее, какие сложности могут возникнуть, и определить свои действия в этом случае.

6. Заполнить время, освободившееся от привычки, какой-нибудь активностью.

Мы говорили, что вредные привычки «съедают» наше время. Когда привычка уходит, свободного времени становится больше. Нужно заранее определить, куда его потратить с

умом, чтобы от нечего делать вредная привычка не появилась снова. Лучшими способами будут физическая активность, прогулки (пробежки) на воздухе, хобби. Помните, что не следует заменять одну вредную привычку другой!

7. Снимать стресс и напряжение.

Мы ранее выяснили, что зависимость — это способ уйти от стресса. И, наоборот, если человек не получает того, от чего он зависит, стресс и напряжение возрастают. Чтобы борьба с вредной привычкой не превратилась в борьбу с самим собой, нужно придумать для себя и регулярно использовать способы снятия стресса. Пересмотрите параграф про стресс: в нем мы говорили про такие способы.

8. Уйти от предметов и обстановки, связанных с вредной привычкой.

Например, игроманы в борьбе со своей вредной привычкой убирают подальше компьютер и даже стул и стол, за которым обычно играли в компьютерные игры. Если путь из школы домой лежит через магазин сладостей или ресторан быстрого питания, желательно сменить привычный маршрут, чтобы преодолеть тягу к такой еде.

9. Использовать дыхательные техники в случае, когда вредная привычка одолевает особенно сильно.

Подробнее о них вы узнаете в следующих параграфах.

10. Благодарить себя за достижения.

Про дневник успеха вы уже знаете. Обязательно нужно хвалить себя и благодарить за свои успехи на пути к избавлению от вредной привычки. Это поможет сохранять позитивный настрой.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

25. ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ



Движение — это жизнь, а жизнь — это движение!

Аристотель,
древнегреческий философ



1. Как взаимосвязаны движение, физическая активность, активный и здоровый образ жизни?
2. Почему физическая активность — одна из важнейших составляющих здорового образа жизни человека?
3. Что может обеспечить нужную физическую активность?
4. Почему спорт не всегда укрепляет здоровье?
5. Насколько совместимы физическая активность и вредные привычки?

1. Как взаимосвязаны движение, физическая активность, активный и здоровый образ жизни?

Понятие здорового образа жизни включает в себя оптимальный двигательный режим, то есть элементы активного образа жизни⁶⁹. Активный образ жизни предполагает разные виды активности, в том числе психическую, социальную, физическую.



Что такое социальная активность? Какие еще активности выделяют?

Как вести активный образ жизни? В повседневную жизнь нужно добавить больше движений. Но ведь вся наша жизнь состоит из них⁷⁰. Движения задействуют работу мышц и требуют затрат энергии. Идем ли мы утром в ванную умыться, моем ли посуду, употребляем ли мы пищу, идем спать — мы постоянно двигаемся. Эти движения важны для нас, но не они составляют основу активного и здорового образа жизни.

Для нас важна, прежде всего, физическая активность, не просто как одно движение тела, а как отдельное физическое занятие.

⁶⁹ К активным можно отнести все периоды времени, которые проводятся в динамике. Активный образ жизни — это не сидячий, а подвижный образ жизни.

⁷⁰ **Движение** — это изменение положения тела или его частей, телодвижение и жесты, перемещение в пространстве, передвижение.

Например, к физической активности мы относим передвижение в школу и из школы, походы в магазины, велопогулки, поездка на самокате, подвижные игры, туристические походы, плавание и др.



Какие еще виды физической активности вы знаете?

При здоровом образе жизни значима адекватная и регулярная физическая активность. Чтобы её обеспечить, необязательно ходить в спортивный зал. Можно заниматься дома, на улице.

Активный образ жизни как часть здорового образа жизни предусматривает физическую активность. Физическая активность может быть обеспечена разнообразными движениями.

2. Почему физическая активность — одна из важнейших составляющих здорового образа жизни человека?

Между физической активностью и здоровьем человека существует тесная связь.



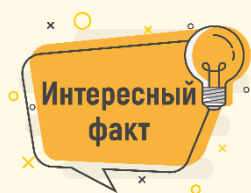
Вспомните, что такое здоровье?

Не секрет, что физическая активность стимулирует процессы роста, развития и формирования нашего организма, активирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего **тонуса**⁷¹.

Особую пользу физические нагрузки приносят сердечно-сосудистой системе человека, нормализуя кровяное давление и стабилизируя работу сердечной мышцы. Кроме того, во время физической активности снижается уровень сахара в крови, что исключает возможность заболевания сахарным диабетом. Физические нагрузки укрепляют нервную систему и иммунитет, задерживают процессы старения, способствуют оздоровлению нашего организма в целом.



На какие еще органы и как оказывают воздействие физические упражнения?



У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития гипертонии (повышенного давления) на 35–52 % ниже, по сравнению с физически неактивными. В целом смертность среди физически активных людей на 40 % ниже, по сравнению с лицами с низкой физической активностью.

⁷¹**Тонус** (греч. τόνος — напряжение) — активность нервных центров, тканей и органов, обеспечивающая их готовность к действию.

Кроме того, физическая активность помогает обрести уверенность в себе, жить активной жизнью, формирует привычку бороться и побеждать, а еще это отличный способ абстрагироваться от проблем и неудач. Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие, настроение, более устойчивы к стрессам и депрессии, имеют более здоровый сон и др.

Однако, по некоторым оценкам, сейчас люди двигаются в среднем на 96 % меньше, чем 100 лет назад. Вдумайтесь: по сравнению с нашими предками, мы стали двигаться в 25 раз меньше!



Мнение социологов. В мире 80 % молодых людей до 17 лет ведут недостаточно подвижный образ жизни.

Совершенно очевидно, что сегодня движение нам заменяют различные бытовые устройства и машины, облегчающие наш домашний труд, а также компьютеры, смартфоны, социальные сети, различные гаджеты, телевизоры и т. д. Мы говорили об этом и даже обозначили, к каким болезням это может привести.



Вспомните, к каким болезням может привести чрезмерное увлечение компьютером и гаджетами?

Еще страшнее, что малоподвижный образ жизни может сократить человеку жизнь.

Недостаточная физическая активность человека, или гиподинамия, как её называют в медицине, стоит на четвертом месте среди факторов риска преждевременной смертности в мире, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным Всемирной организации здравоохранения, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек.

Почему, чтобы долго жить, поддерживать свое здоровье в норме, нужна физическая активность? Последние научные исследования установили интересный факт: физические упражнения полезны всем, независимо от возраста.

Физическая активность благотворно влияет на все жизненно важные системы нашего организма.

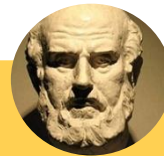
3. Что может обеспечить нужную физическую активность?

Правила активного образа жизни достаточно понятны и просты. Если же вы хотите получить ощутимую пользу для своего здоровья, то необходимо заниматься каждый день определенное количество времени.



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ,
древнегреческий врач и философ



Не нужно заставлять себя заниматься тем, что явно не по душе. Одни люди любят кататься на самокате, другие предпочитают лыжи, третьи охотно играют в теннис и футбол. Прислушайтесь к себе.

Помните: в физической активности ценится разнообразие. Можно менять вид упражнений и по сезону, и по настроению. Главное – обеспечить нужную интенсивность и длительность упражнений. Именно разнообразие поможет воздействовать на разные органы, системы нашего организма.

У успешных людей день начинается с лёгкой разминки, желательно на свежем воздухе, или пробежки, или прогулки. Среди популярных видов физической активности известных людей можно увидеть фитнес, танцы, йогу и др.

Актриса и ведущая Настасья Самбурская раньше не слишком тесно дружила со спортом, однако в определенный момент почувствовала себя гораздо старше, чем есть на самом деле. Сейчас она занимается по собственной методике, секретами которой делится в своем официальном Instagram. В этой социальной сети свой опыт тренировок представляет и известная телеведущая и блогер Настя Ивлеева, которая старается выделять для тренировок не менее 45 минут 3 раза в неделю. Занятия телеведущей состоят из упражнений на тренажерах, жима с грузом в разных положениях, нагрузки на пресс. Каждую тренировку блогер обязательно начинает с разминки.

Известные музыканты не отказываются от физической активности и во время туров.

Так поступают американская поп-звезда Мадонна (оплачивает инструктора по йоге), трип-хоп-исполнитель Trickey (нанимает тренера по кикбоксингу). Однако в наши дни в Сети легко найти множество бесплатных видео от профессиональных тренеров, и каждый может поддерживать форму в поездках.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует детям и подросткам (5–17 лет) активно двигаться не менее одного часа ежедневно, причем большая часть этого времени должна отводиться на бег, прыжки, подвижные игры. Упражнениям по развитию скелетно-мышечных тканей (лечебная физическая культура, гимнастика, йога, спортивные кружки) нужно уделять внимание не менее 3 раз в неделю.



Советы врачей. Начинайте день с утренней зарядки. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние бодрствования, снимут сонливость. В течение дня играйте в подвижные игры (волейбол, футбол, бадминтон, теннис и пр.). Выберите себе один из видов оздоровительной физкультуры (плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.) и занимайтесь им регулярно.

Но в организации физической активности важно и не переусердствовать, а то желание двигаться сменится на активное нежелание это делать.

Часто люди, ведущие малоподвижный образ жизни, в свое оправдание ссылаются на нехватку времени. Но ведь в течение дня время всегда найдется.



Достаточно ли вы двигаетесь? Как вы оцените свой уровень физической активности?

Например, не стоит отказывать своим родителям, когда они просят убраться в комнате, это очень даже полезно для вашего здоровья.

При организации физической активности важна не только её продолжительность, но и интенсивность.

Всемирная организация здравоохранения основные виды физической активности разделила на три уровня:

- **низкий** — несложная работа по дому, приготовление пищи, мытье посуды, приобретение покупок в магазине, работа за компьютером, пешие прогулки, утренняя зарядка; физические упражнения, которые могут выполняться неактивно и непродолжительно (настольный теннис, боулинг, танцы);
- **умеренный** — мытье пола, уборка квартиры с пылесосом, катание на коньках и лыжах, ходьба, бег в умеренном темпе, другие виды занятий и физические упражнения;
- **высокий** — быстрая ходьба, плавание, туристические походы, игра в хоккей, прыжки через скакалку, занятия на велотренажере, бег в среднем темпе, быстрая езда на велосипеде, лыжах и коньках.

Самый простой способ повысить физическую активность — отказаться по возможности от общественного транспорта и частично — от лифта, ходить пешком. Люди, которые добираются на работу пешком или на велосипеде, значительно реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто добирается на автомобиле или общественном транспорте.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует совершать ежедневно 6–10 тыс. шагов (проходить четыре–шесть километров).

Лео Бокерия, известный врач-кардиохирург, считает, что ходьба — самый привычный и доступный вид физической активности для человека любого возраста и пола. Все просто: оделся, обулся и пошел. Ходить нужно в комфортном темпе, чтобы можно было спокойно разговаривать и равномерно дышать, насыщая кровь кислородом. Конечно, не привыкшему к физическим нагрузкам человеку сложно одолеть дистанцию в четыре километра сразу. Лучше начинать с малого (с километра в день, дважды в неделю). А так и до занятий спортом дошагать можно.

Помните, мы говорили о том, что очень многое в нашей жизни зависит от людей, которые нас окружают?

Лучший способ увеличить свою физическую активность — привлечь к ней своих друзей. Вместе тренироваться легче и увлекательнее.

Окружайте себя яркими, успешными и позитивными людьми, ведущими здоровый образ жизни и уделяющими большое внимание физической активности.

Не секрет, что сейчас среди приложений к смартфону очень популярны различные шагомеры.



Какие еще устройства, с которыми человек не расстанется в течение дня, могут помочь определить количество пройденных шагов? Какие гаджеты или приложения для оценки своей физической активности используете вы? Как часто вы ими пользуетесь? В чем они вам помогают?

Причем наши электронные помощники не только показывают, сколько шагов мы прошли, но и сколько калорий мы при этом потратили.

Обязательно планируйте в своем режиме дня не менее часа физической активности ежедневно. Чтобы это время прошло интереснее, вовлекайте в занятия своих друзей.

4. Почему спорт не всегда укрепляет здоровье?

Мы не случайно не назвали среди видов физической активности занятие спортом.

Большой спорт⁷² — это карьера. В ходе подготовки к соревнованию проводится работа на пределе сил и возможностей, ведь когда наступят соревнования, нужно быть лучше остальных. Колоссальные нагрузки могут оказаться губительными для организма, привести к появлению травм и даже смерти. Про такой спорт еще говорят «спорт высших достижений».

Сейчас фигурное катание развивается семимильными шагами. В женском одиночном катании фигуристки исполняют в программах несколько четверных прыжков, которые еще пару десятилетий назад не мог выполнить даже фигурист-мужчина. 5 октября 2019 г. на турнире Japan Open российская фигуристка Александра Трусова в произвольной программе без падений исполнила четыре четверных прыжка. Однако медики не устают повторять, что, исполняя прыжок в четыре оборота, спортсмен в течение долей секунды испытывает большую перегрузку, чем космонавт на орбите. Нагрузка на кости и суставы становится колоссальной. Все это может привести к травмам позвоночника и нижних конечностей уже после пары лет подобных тренировок и выступлений.

⁷²**Большой спорт**, или спорт высших достижений – систематические, многолетние, целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения максимальных результатов, требующих повседневных больших затрат времени и сил на спортивную деятельность на протяжении ряда лет.

Физической культурой⁷³ занимаются по мере возможностей и сил для развития физической формы. Она открыта для всех желающих соблюдать здоровый образ жизни, независимо от возраста, физических навыков, социального статуса. Главная цель физической культуры — здоровье. Получается, что человеку, который выбрал для себя здоровый образ жизни, не обязательно заниматься спортом высших достижений. Тогда и риски для здоровья снижаются, и посещение спортзалов становится полезным. Далее мы будем говорить как раз про такой спорт (его еще принято называть **массовым**⁷⁴).

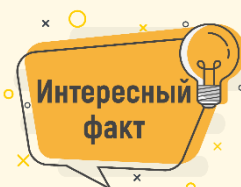
Среди увлечений президента Российской Федерации В. В. Путина — самбо, дзюдо, рафтинг (спортивный сплав по горным рекам), горнолыжный спорт, хоккей, бадминтон, бокс и др. «Сколько себя помню, всегда увлекался спортом. Но, честно говоря, не был каким-то фанатом, не ходил на соревнования. Я любил сам что-то делать и начал заниматься спортом в возрасте 11–12 лет. А с 14 стал систематически заниматься дзюдо».

Массовый спорт становится все более важной частью жизни россиян.



Мнение социологов. Согласно результатам опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения, проведенного в 2018 году, 60 % россиян занимаются спортом, причем 38 % делают это регулярно (не реже нескольких раз в неделю). Целью своего занятия спортом россияне называют: укрепить здоровье (70 %), сохранить или улучшить фигуру (20 %), сформировать здоровый образ жизни (19 %), улучшить настроение и получить удовольствие (18 %). Спорт здесь имеется в виду именно как составляющая физической активности, а не как спорт высших достижений.

А вы любите заниматься спортом? Если вы еще не выбрали для себя интересный вид спорта, подумайте, возможно, стоит это сделать, ведь это не только популярно, модно, интересно, но и полезно для вашего здоровья. Кстати, среди увлекающихся массовым спортом много людей с ограниченными возможностями здоровья.



Ник Вуйчич появился на свет без рук и без ног. Он мог бы всю жизнь провести в инвалидном кресле, но необыкновенная сила воли Ника сделала его жизнь не просто жизнью нормального человека, а очень счастливого и успешного мужчины и всемирно известного человека. Ник Вуйчич пишет книги, прекрасно поёт, путешествует по миру. Он женат, и у него четверо детей. Ник освоил несколько видов спорта: серфинг, плавание, скейтбординг. Глядя на него, понимаешь, что волевой человек, даже с ограниченными возможностями здоровья, может сделать свою жизнь счастливой и успешной.

⁷³ **Физическая культура** — это область деятельности человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья в процессе осознанной двигательной активности.

⁷⁴ **Массовый спорт** — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Спорт высших достижений нацелен, в первую очередь, на победы и медали и предполагает физическую активность человека на пределе его возможностей. В здоровый образ жизни входят занятия физической культурой и массовым спортом.

5. Насколько совместимы физическая активность и вредные привычки?

Физические нагрузки мало совместимы с привычками, наносящими вред здоровью.

Помните, мы ранее обсуждали последствия влияния алкоголя на организм? Алкоголь увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, даже в состоянии покоя пульс повышается до 100–120 ударов в минуту. Поэтому любая дополнительная нагрузка (в том числе занятия спортом) приводит к повышенному износу сердечной мышцы. Постепенно сердце перестает справляться с нагрузкой, и может развиться сердечная недостаточность. Кроме того, алкоголь отравляет весь организм, в том числе мышцы и нервную систему. У пьющего человека нарушается координация движений и ухудшается питание мышц, поэтому травмы при физических упражнениях гарантированы.

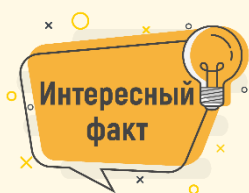
Крайне опасно сочетать алкоголь и плавание. Ежегодно в России сотни человек тонут в нетрезвом состоянии.

Табачный дым приводит к хроническому воспалению дыхательных путей, сужению их просвета, бронхиту, кашлю и ухудшению функций легких. А значит, при физических нагрузках человек уже не может получать необходимое количество кислорода. Кроме того, в табачном дыме содержится угарный газ, который не дает клеткам крови переносить в мышцы достаточно кислорода. Из-за кислородного голодания мышцы не могут работать в полную силу, быстрее устают и травмируются.

Нужно ли говорить, что наркотики и физическая активность несовместимы? Человек, употребляющий наркотические вещества, находится преимущественно в депрессии и угнетенном состоянии, какой уж тут спорт? Как и в случае с алкоголем, перегрузка сердца при употреблении наркотиков также препятствует любым физическим нагрузкам. Кроме того, у наркоманов нередко деформируются кости, из-за чего возрастает риск переломов при любом движении.

Словом, вредные привычки — враги физической активности. Но именно физическая активность может помочь избавиться от вредных привычек.

В свою очередь, избавившись от вредных привычек, занимаясь физической культурой, спортом, можно стать очень успешным человеком.



Исследование показало, что даже 10 минут физических упражнений помогают преодолевать желание употребить алкогольные напитки. Курильщикам могут принести пользу всего 5 минут интенсивных упражнений. Двигательная активность может сбить жажду закурить примерно на 50 минут, удвоив, а то и утроив интервал до следующей сигареты.

История австрийского спортсмена Кристиана Шистера — пример сказки, случившейся наяву. До 20 лет Кристиан не очень заботился о своем здоровье, много пил и курил, набирал лишний вес и вообще чувствовал себя неважно. Переломным стал момент, когда семейный врач сообщил ему, что при таком образе жизни Шистер свой 50-летний юбилей не встретит. Кристиан сумел справиться с собой, бросил пить, курить и решил заняться спортом. У него получилось. Он стал великим марафонцем, которому не было равных.

Чтобы быть здоровым и вести активный образ жизни, нужно отказаться от вредных привычек и освободившееся время посвятить физической активности! Физическая активность и вредные привычки мало совместимы.

Вопросы

1. Что такое физическая активность? Чем она отличается от активного образа жизни? Чем здоровый образ жизни отличается от активного образа жизни?
2. Вы, наверное, не раз слышали крылатые выражения о том, как связаны движения и наше здоровье: «движение — это жизнь», «в здоровом теле — здоровый дух», «если хочешь быть здоров, закаляйся...». Как вы понимаете эти высказывания?
3. **Работа в паре.** Как влияет малоподвижный образ жизни на здоровье? Назовите основные причины и последствия такого образа жизни? Обсудите с товарищем.
4. Какие советы дает Всемирная организация здравоохранения по организации физической активности людям вашего возраста?
5. Какую роль играет физическая активность в вашей жизни и почему? Расскажите о своей физической активности в течение дня, недели, месяца. Какие виды физической активности вам нравятся больше всего? На какие, по вашему мнению, больше всего тратится энергии? Говорили ли вам когда-нибудь родители (знакомые), что вы очень мало двигаетесь? Почему они так говорили? Вы согласны с ними? Почему?
6. Как повысить интенсивность физической активности?
7. Чем спорт отличается от физической культуры? А что у них общего?
8. Кто из известных людей занимается спортом? Каким? Расскажите об этом.
9. Как гаджеты и девайсы сделать своими помощниками в контроле за физической активностью?
10. Почему физическая активность и вредные привычки мало совместимы? Каковы основные составляющие здорового образа жизни в настоящее время? Что такое иммунитет и гигиена? Какие правила личной гигиены вы выполняете? Как вы укрепляете свой иммунитет?

Здоровье напрямую зависит от активного образа жизни. Регулярные физические нагрузки — залог здоровой, а следовательно, и успешной жизни.

Творческое задание

Нарисуйте плакат «5 основных причин для физической активности».

Работа в группах

Последнее время особую популярность получил фитнес⁷⁵.

К фитнесу относятся:

- джамп-фит (рис. 50);



Рисунок 50 – Джамп-фит

- джампинг фитнес (рис. 51);



Рисунок 51 – Джампинг фитнес

- кангу джампс (англ. kangoo jumps – прыжки кенгуру) (рис. 52);



Рисунок 52 – Кангу джампс

⁷⁵ **Фитнес** — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

- TRX (рис. 53).



Рисунок 53 – TRX

Подготовьте сообщение об одном из этих направлений фитнеса.

Диспут

Тема на выбор:

«Спорт и вредные привычки несовместимы»,

«Движение – путь к отказу от вредных привычек».

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

26. КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.
Сократ,
древнегреческий философ



1. Почему правильное питание — залог здоровья?
2. В чем состоят главные правила здорового питания?
3. Насколько важна вода для организма человека?

1. Почему правильное питание — залог здоровья?

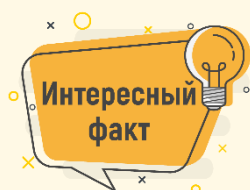
Сегодня питание среднестатистического жителя экономически развитых стран мира, России, нельзя назвать **правильным**⁷⁶.

Из-за высокого темпа жизни, плотного рабочего графика людям зачастую не хватает времени на регулярное питание.

Кроме того, они употребляют в пищу «неправильные» продукты.

Вспомните, как часто вы питаетесь фастфудом («быстрая еда» – гамбургер, картофель-фри, хот-дог, пицца и т. д.), едите чипсы, пирожные, пьете сладкую газировку? Если вы делаете это чаще, чем раз в две недели, то ваше питание нельзя назвать правильным.

Подвергшиеся специальной обработке продукты содержат много искусственных добавок, которые позволяют ей долго храниться и быть относительно дешевой, но в них практически нет полезных веществ. С этими продуктами люди недополучают достаточного количества витаминов и минералов. Эта еда создана для того, чтобы угодить нашим вкусовым рецепторам, поэтому мы можем их съесть много, то есть высока вероятность переедания, которая возрастает из-за нерегулярности питания и рекламных ходов предприятий общественного питания.



В «Макдоналдсе» в 1950-м году стандартная порция газировки составляла 225 грамм. Сегодня в этих кафе самая маленькая порция колы — 340 грамм, а большая — 900.

⁷⁶ **Правильное питание (или здоровое питание)** — это сбалансированный рацион, который позволяет человеку нормально расти, развиваться, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Но переизбыток, «неправильные» продукты становятся причиной превышения норм калорийности пищи. Это тоже признак неправильного питания. А результат неправильного питания – проблемы с весом, ожирение.

Крупные транснациональные корпорации, производящие нездоровые продукты питания, вкладывают значительные средства в рекламу продуктов, направленную на детей. В ход идут все средства: телевизионная реклама с мультипликационными персонажами, рекламные ролики с глупым взрослым, что позволяет детям чувствовать себя умнее, а в последние годы к продвижению товаров активно привлекаются видеоблогеры (рис. 54, 55). Исследование показало, что школьники, смотревшие ролики юных видеоблогеров, продвигавших нездоровые закуски, употребляли на 26% больше калорий, чем обычно.



Приведите примеры рекламы и продвижения нездоровых продуктов питания.



Еще больше в Instagram



257,674 отметок "Нравится"
alfiedeyes

Can we take a moment 😊

Рисунок 54 – Примеры пабликов в социальной сети «Инстаграм» в аккаунтах известных блогеров (аккаунт британского писателя Алфи Дейса)



Еще больше в Instagram



346,221 отметок "Нравится"
zoesugg

Happy Easter Sunday! We're making our way home today which I'm actually sad about (Although very excited to see Nala) one of the things I would DEFINITELY recommend you try in NYC is the @cookiecandyco cones! MY GOD, they are incredible! (I didn't eat two, I was holding Poppy's) Can you tell I have a major sweet tooth yet? 🍪

Рисунок 55 – Примеры пабликов в социальной сети «Инстаграм» в аккаунтах известных блогеров (британская интернет-персона Зои Сагг)



Мнение социологов. С 1975 года во всем мире количество людей, страдающих ожирением, выросло более чем втрое. В России за последнее время в три раза чаще с проблемами веса стали обращаться к врачам-диетологам подростки.

Избыточный вес плохо влияет на сердце: оно вынуждено работать сверх нормы и быстро изнашивается. От большого веса страдают наши суставы, возникают проблемы с артериальным давлением, наблюдаются проблемы в работе эндокринной системы.

В Англии в 2019 г. скончался 13-летний мальчик с весом более 100 кг. В результате ожирения у ребенка развилась болезнь сердца, она привела к ослаблению его функций.

У людей, страдающих ожирением, нередко развивается жировая болезнь печени, когда откладывается жир, а это может привести к фиброзу и разрушению печени.

Решая проблемы излишнего веса, человек ищет помощи в диетах. А они могут оказать еще больший вред нашему организму.

Диета — это нечто экстремальное.

Вот почему к диетам надо относиться очень осторожно.

Помните: диету как лекарство может назначить только врач! И она связана с уже возникшими проблемами здоровья, когда одних лекарств недостаточно. Если врач не настаивает на диете, то человеку, даже при избыточной массе тела, диета не нужна. Ему нужно **регулярное правильное питание**, а также физическая активность.



Вспомните, что такое физическая активность? Что к ней относится?

Нельзя два месяца питаться правильно, а потом возвращаться в обычный режим с перееданием и фастфудом.

Диета — это временное ограничение, а правильное (здоровое) питание — это на всю жизнь.

Но если не из-за избыточного веса, то по причине употребления вредных продуктов начинают развиваться болезни органов пищеварения, например гастрит, может начать развиваться диабет, язва, инсульт, атеросклероз, болезни печени, поджелудочной железы, человек испытывает аллергические реакции. Некоторые болезни могут перерасти в рак.



Мнение врачей. По данным Научно-исследовательского института питания РАМН 30–50 % всех заболеваний россиян связаны с нарушениями питания.

Опасность неправильного питания в подростковом возрасте заключается в том, что если сейчас его вред и не очень заметен, то в более старшем возрасте людей уже ждут серьезные последствия.



Почему неправильное питание в подростковом возрасте оказывает серьезные последствия на здоровье в будущем?

А вот правильное (здоровое) питание способно решить многие неприятности со здоровьем. И чем раньше вы начнете правильно питаться, тем лучше.



Мнение врачей. Здоровое питание значительно снижает риск смертности от всех причин (на 22 %), сердечно-сосудистых заболеваний (на 22 %), рака (на 15 %) и сахарного диабета (на 22 %).

От рациона зависят не только долголетие, жизнь без болезней, но и внешний вид и настроение человека. При неправильном питании мы становимся раздражительными, вялыми, у нас падает работоспособность, и мы испытываем постоянную усталость.

Вот почему правильное питание относится к одному из основополагающих элементов здорового образа жизни.

От того, насколько правильно мы питаемся, напрямую зависят наши работоспособность, настроение, красота и долголетие. Нарушение режима питания и низкое качество пищевых продуктов ведет к проблемам со здоровьем.

2. В чем состоят главные правила здорового питания?

У разных народов мира существует свое представление о правильном (здоровом) питании: где-то едят больше рыбы, а где-то риса, где-то совсем не едят красное мясо, и каждый из них считает, что именно это поможет прожить долгую и активную жизнь, защитит от болезней. В чем кроются секреты здорового питания населения Китая, Японии, Испании и других стран.

Несмотря на все различия, есть общее. Это так называемые основы или главные правила здорового (правильного) питания. Здесь мы коротко остановимся на них, а более подробно о них говорится в Памятке по питанию (приложение к учебному пособию).

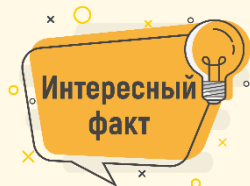
Основные правила:

- умеренность (говорят, что вставать из-за стола лучше с легким чувством голода);
- осознанность и сознательность (выделяйте специальное время на приемы пищи; не нужно «кусочничать», болтая по телефону или за просмотром фильма — в этом случае мы не контролируем, что и сколько мы съели);

- качество и натуральность (лучше, если продуктов будет меньше, но они будут качественными и натуральными; лучше готовить самому, чем покупать полуфабрикаты и готовые блюда);
- разнообразие;
- счет (обращайте внимание на число калорий употребляемой пищи).



Какие еще правила правильного питания существуют?



Исследования показали, что снизить риск смертности от всех причин позволяют продукты с высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки), в том числе овощи, фрукты (прежде всего свежие, а не консервированные), орехи, бобовые, цельнозерновые продукты, а также рыба, оливковое масло, умеренное потребление кисломолочных продуктов. Кстати, такого типа питания придерживаются жители средиземноморских стран (Италия, Испания, Греция и др.). Фруктов и овощей они съедают около 1 кг в день!

Если вы решили следовать основам правильного питания, то, как и в случае с физической активностью, избегайте резких действий.

Газировку, шоколадные батончики, конфеты замените на сухофрукты, ягоды, орехи, натуральные соки. Но сильно не «налегайте» на них, так как они достаточно калорийны.

Белый хлеб из очищенной муки всегда лучше заменять гораздо более здоровым цельнозерновым хлебом, черным или с отрубями, такие виды хлеба содержат необходимую организму клетчатку.

Если в перерывах между приемами пищи вы проголодались, можно выпить стакан кефира, съесть йогурт без сахара или любой фрукт.

Но есть и такие продукты, которые мы всегда считали полезными, а оказывается, их количество надо ограничивать. Так, например, Всемирная организация здравоохранения рекомендует питание с малым содержанием жиров животного происхождения, а значит, предлагает ограничить потребление не только продуктов из переработанного мяса (в виде колбас и сосисок), но и самого красного мяса. Указанные продукты, по данным исследований, повышают риск развития рака.

Недаром православные христиане, соблюдающие традиции, едят мясо не во все дни недели. Есть посты, их несколько в течение года. В эти дни отказываются от животной пищи (мяса, мясных и молочных продуктов, яиц).



Какие посты соблюдают представители других религий?

В разные годы люди по-разному относились к пользе соли для организма. Когда-то из-за неё в странах устраивали даже бунты, а в XX веке заговорили о вреде соли. Сейчас ученые установили, что поваренная соль все-таки нужна для нашего организма. Однако важно употреблять её не более 5 грамм в сутки (это чайная ложка) с учетом всех блюд, которые мы едим. Большее количество этого продукта идет нам во вред.

Есть еще один продукт, который издавна любим человеком, но не всегда он нам полезен, — это сахар. По статистике, среднестатистический россиянин потребляет около 35 кг сахара в год.

Врачи рекомендуют употреблять не больше 25 грамм (6 чайных ложек) сахара в день. Опять же, это с учетом всех блюд, которые вы едите, и напитков. Если мы в чай положили три ложки сахара, но при этом еще выпили компот, съели бутерброд с вареньем или сырники со сгущенкой — прибавляем этот сахар к тем трем ложкам из чая. Помните, что натуральные сахара, которые больше полезны для нашего организма, чем обычный белый сахар, содержатся в свежих овощах, фруктах, а также сухофруктах. Многие заменяют сахар медом (если на него нет аллергии).

Внимательно изучите информацию в учебниках, средствах массовой информации, проконсультируйтесь с врачом о том, какие продукты наиболее полезны.



Совет врачей. Особенно полезны овощи ярко-оранжевого и красного цветов — в них много витамина А, необходимого для зрения, красивой кожи и здоровой печени. В зеленых овощах содержится весь комплекс витаминов группы В, а также калий и магний. Несмотря на то, что картофель в запеченном виде содержит полезные элементы, его употребление лучше ограничить. Сырые (свежие) фрукты и овощи, зелень полезнее приготовленных, в них лучше сохраняются витамины, полифенолы и другие полезные вещества. И, конечно, жареные овощи менее полезны, так как жарка способствует образованию вредных веществ (канцерогенов, трансжиров).

В нашем рационе обязательно должны быть морепродукты. Полезным продуктом является рыба. Особенно океанские сорта.



Какие виды рыб особенно полезны для здоровья человека? А может быть так, что употребление морепродуктов опасно для здоровья?

Рыбий жир очень полезен для здоровья: он понижает уровень холестерина, очищая сосуды от бляшек и снижая риск инфаркта и инсульта почти вдвое. Преобладание рыбы в рационе — залог хорошего состояния кожи и волос. Кроме того, рыба активизирует деятельность мозга и содержит витамин Е, который необходим для здоровья печени.

Цельнозерновой хлеб и макароны обеспечат нас «хорошими», «медленными» углеводами, которые насыщают надолго.

Организм тратит немало энергии, чтобы их переварить, и они не так опасны для нашей фигуры, как сдобные булочки и торты.

Для вас, если позволяет здоровье, важны молочные продукты.

Какие молочные продукты особенно полезны для здоровья?

В них много белка и кальция, необходимого для зубов, костей и обменных процессов. Есть в них и липоевая кислота, которая способствует оздоровлению печени.

К здоровым продуктам относится и оливковое масло.

Это «волшебный» продукт, снижающий уровень холестерина, очищающий печень и выводящий токсины. Вспомни: Италия и Испания — лидеры рейтинга самых здоровых стран. Половину всего оливкового масла в мире производит Испания, а за ней идет Италия. У жителей этих стран оливковое масло присутствует в большинстве национальных блюд.

Достаточно полезный продукт — сливочное масло. Это ценный источник питательных веществ, калорий, жиров, а также витаминов. Однако важно обращать внимание на количество употребления этого продукта в сутки. Вполне достаточно всего 20–30 грамм в день.

Также полезны для здоровья яйца. Но и ими не следует увлекаться. Достаточно 4–5 яиц в неделю.

Какие еще продукты являются «здоровыми»?

Чтобы здоровое питание стало привычкой, следует есть в определенные часы. Если вы успеваете завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время, значит, вы справляетесь с тайм-менеджментом, собраны и успешны.

Соблюдайте основные правила питания. В ваш рацион должны входить мясо, рыба, молочные продукты, яйца, овощи и фрукты, цельнозерновые, бобовые продукты, орехи. Следует ограничить употребление подвергшихся специальной обработке продуктов, фаст-фуда, снеков (чипсы, сухарики и т. д.), газированных напитков, сдобных булочек и тортов, переработанного мяса.

3. Насколько важна вода для организма человека?

При правильном питании нужно обращать внимание не только на пищу, но и на питье. Вы, наверное, слышали, что человек на две трети состоит из воды. Именно вода — то, без чего человек, как и все живое, не может существовать. Почему?

Всемирная организация здравоохранения советует употреблять около 30 мл жидкости на каждый килограмм веса человека. При подсчете учитываются все употребляемые напитки, а также блюда, содержащие воду (например, бульон).

В среднем это 2,9–3,7 л в сутки для мужчин и 2,2–2,7 л в сутки для женщин. Лучше вести расчет, исходя из показателя 50 мл на 1 кг веса.



Посчитайте, сколько воды вам нужно пить каждый день.

Но эти нормы приблизительные и рассчитаны для здорового взрослого человека.

Потребление воды надо увеличивать, если вы поддерживаете высокую физическую активность, если на улице высока температура воздуха, если вы заболели и у вас высокая температура. Могут быть и другие условия, при которых наш организм расходует много жидкости.

В то же время при нарушении выведения жидкости из организма, например при сердечной недостаточности или заболеваниях почек, врач может рекомендовать ограничить потребление жидкости и укажет её точную норму потребления в сутки.

Обратите внимание: согласно научным исследованиям, очень полезно утром сразу после пробуждения и вечером перед сном выпить стакан воды. Это способствует правильному обмену веществ, настраивает пищеварительную систему организма.

Важно помнить, что много чая и кофе употреблять нельзя. Дневная норма кофе — не более 150 мл (это небольшая или кофейная чашка). При больших дозах кофеин, содержащийся в кофе, может привести к нарушениям работы сердца. Для чаепития возможностей больше: 3–4 чашки чая человеку не повредят.

Вопреки расхожему мнению, не столь полезны для организма и фруктовые соки. В них очень высокое содержание фруктового сахара (фруктозы), который, по данным исследований, способен вызывать ожирение печени. Также, в отличие от самих фруктов, в соке отсутствует полезная для организма клетчатка. Кроме того, далеко не все соки, которые продаются сегодня на прилавках магазинов, настоящие. Чаще всего это нектары — разбавленные водой фруктовые соки, в которые, как правило, добавляется обычный сахар.

Около 80 % жидкости поступает в наш организм вместе с едой и напитками, включая чай, кофе, молоко, фруктовые соки, другие напитки, супы.

Но также человеку нужна именно вода. Обычная питьевая вода. Употреблять чистую воду каждый день нужно обязательно.

Конечно, в правильное питание не входят такие жидкости, как алкогольные напитки и энергетики. Доказано, что при употреблении алкоголя усиливается аппетит, появляется неразборчивость в еде, человек не может контролировать то, что употребляет в пищу. Никакие правила питания и полезные продукты не обеспечат здоровье, если регулярно употреблять алкогольные напитки.

Вода — основа для нормальной работы нашего организма. Ежедневно нужно употреблять не менее 2–3 литров жидкости, включая обычную питьевую воду. Питание не будет здоровым или правильным, если человек употребляет алкогольные напитки.

Вопросы

1. Назовите основные правила правильного питания. Как вы могли бы убедить своего друга или знакомого придерживаться этих правил? Какие возражения у него могут быть на этот счет?

2. Есть 2 главные разновидности углеводов: «быстрые» и «медленные» (иногда их называют простые и сложные). «Быстрые» углеводы потому так и называются, что они быстро распадаются и дают организму энергию. Но их хватает ненадолго, уже через час хочется опять есть. Более полезны «медленные» углеводы. Они надолго дарят энергию. Какие медленные углеводы должны быть в рационе человека, ведущего здоровый образ жизни?

В рационе спортсменов углеводы занимают до 40 %, они важны для достижения высоких показателей. Какие продукты, богатые углеводами, едят спортсмены?

3. Ознакомьтесь со статистикой:

- 70 % в России и в мире готовы платить больше за продукты без вредных добавок;
- 74 % россиян и 67 % людей в мире читают состав продуктов перед покупкой;
- 49 % людей в мире имеют лишний вес, и каждый второй пытается его сбросить;
- 67 % людей в России и 70 % в мире следят за своим питанием, чтобы не заболеть;
- 39 % россиян и 57 % человечества едят мало жирного и сладкого.

Сравните, как мировое сообщество и россияне относятся к правильному питанию. В чем причины отличий?

4. Что можно есть в качестве здорового перекуса?

5. Антон Павлович Чехов сказал: «Встав из-за стола голодным, вы наелись; если вы встаете, наевшись, вы переели; если встаете, переевши, вы отравились». Как вы понимаете его слова?

Гиппократ, заложивший основы медицины, по преданиям, дожил до 100 лет. Ему принадлежит знаменитое изречение: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». Как вы понимаете это высказывание? А как бы вы продолжил эту фразу: «Скажи мне, что ты ешь, и я....»?

6. В последнее время стало модным сыроедение – это питание, в котором полностью исключается употребление пищи, подвергшейся температурной обработке. Становится популярной монодиета. Как вы думаете, что это такое? Почему не стоит увлекаться всем этим без консультации с врачом?

7. К каким проблемам со здоровьем могут привести диеты? Почему плохо есть всего 1–2 раза в день? К каким последствиям это может привести? Вредно ли есть во время просмотра телевизора, выполнения домашних заданий, игры за компьютером? Обоснуйте свой ответ.

8. Всемирно известный актер Бред Питт перестал злоупотреблять алкоголем, вместо этого стал чаще посещать спортзал, нанял повара, который готовит ему здоровую еду, много катается на велосипеде. В результате похудел на несколько килограмм и стал выглядеть намного лучше. Свидетельство тому – фильм «Однажды в Голливуде» Квентина Тарантино.

Келли Осборн, дочь знаменитого лидера рок-группы Black Sabbath Оззи Осборна, активно боролась с алкогольной и наркотической зависимостью. Это позволило ей похудеть на 20 кг. и успешно выступить в проекте «Танцы со звездами» (США).

Почему человек может начать набирать вес?

Почему алкоголь не совместим с правильным питанием?

9. Работа в паре. Сейчас в нашу жизнь прочно вошли понятия: «химический» и «синтетический», которые относятся к составу продуктов питания. Вредны ли эти вещества для здоровья? Обоснуйте свой ответ. Обсудите с товарищем.

10. Что такое правильный питьевой режим?

Правильное питание — основа здоровья. Оно должно быть умеренным и разнообразным. Уделите внимание тому, что едите. Употребляйте достаточно жидкости, включая обычную воду.

Практикум

Поиск информации

В наше время даже рестораторы, шеф-повара — и те думают о здоровом питании. Ранее мы говорили о Джейми Оливере, знаменитом английском шеф-поваре, рестораторе, писателе, ведущем телешоу, которому удалось даже изменить стандарты питания в школьных столовых в Великобритании. Он награжден Орденом Британской империи из рук королевы Елизаветы II и с тех пор официально именуется сэром Джеймсом Оливером.

Шеф-повар Кирилл Голиков, ученик Поля Бокюза, участник многих телешоу и программ, при разработке особой системы питания для детей, больных раком, в Центре детской гематологии, онкологии и иммунологии им. Дмитрия Рогачева важное место уделил грамотному сочетанию продуктов. У него есть свой YouTube-канал, где можно познакомиться с рецептами авторских блюд.

Кто еще из известных рестораторов и шеф-поваров пропагандирует здоровое питание? Подготовьте сообщение об этом человеке и его идеях здорового питания.

Работа в группах

Составьте меню ресторана, который думает о здоровье своих клиентов.

Оформите это меню. Продумайте рецепты каждого из блюд.

Будут ли в меню этого ресторана алкогольные напитки? Почему?

Диспут

Французский писатель и философ Дени Дидро писал: «Врачи непрестанно трудятся над сохранением нашего здоровья, а повара — над разрушением его; однако последние более уверены в успехе». Сформулируйте тему для диспута.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

27. РЕСУРСЫ ПОЗИТИВА В ЖИЗНИ



Чтобы я мог жить в мире с людьми, я, прежде всего, должен жить в мире с самим собой.



Харпер Ли,
американская писательница



1. Какими бывают эмоции и зачем они нам нужны?
2. Какие психологические состояния для нас вредны, а какие полезны?
3. Как нам мешают страх и тревога, и как от них избавиться?
4. Что такое состояние позитива и как его достичь?

1. Какими бывают эмоции и зачем они нам нужны?

Мы ранее говорили про успех, про то, что для его достижения надо уметь ставить цели, планировать свое время, беречь свое здоровье. Выяснили, как больше двигаться, правильно питаться, избавиться от вредных привычек. Но иногда бывает так, что и цель у нас есть, и в ежедневнике четкий план по её достижению, и йогой мы регулярно занимаемся, каждое утро начинаем с зарядки, и питание у нас сбалансированное, но вот удовольствия это все не приносит. На душе тоскливо. Все вокруг кажется мрачным, бесцветным. Никуда не хочется идти, ни с кем не хочется видиться. Бывало у вас такое?

Оказывается, в нашей жизни есть один важный ресурс — наши эмоции⁷⁷ и психологическое (душевное) состояние. Порой именно они становятся либо нашим главным помощником на пути достижения целей, либо нашей главной помехой.



Были ли у вас случаи, когда ваши эмоции или душевное состояние мешали вам сделать что-то, как надо? Были ли ситуации, когда они, наоборот, помогли вам достичь цели?

Именно благоприятное эмоциональное самочувствие — это один из основополагающих элементов здорового образа жизни.

⁷⁷Эмоции — это наши душевные переживания.

❖ *Вспомните, что такое здоровый образ жизни и из каких основополагающих элементов он складывается?*

Вы, наверное, знаете, что бывают положительные эмоции и отрицательные.

❖ *Приведите примеры положительных и отрицательных эмоций.*



Мнение психологов. Иногда отрицательные эмоции играют положительную роль в жизни человека. Так, эмоция страха помогает животным и человеку сконцентрироваться на опасности и попытаться её избежать. С помощью стыда человек с детства учится следовать общепринятым правилам и нормам общества.

Но выделяют еще и смешанные эмоции, например злорадство (радость, связанная с чужой неудачей): вроде человек рад, но радость эта с оттенком зла, и ничего позитивного она не несет ни самому человеку, ни окружающим.

❖ *Какие еще смешанные эмоции вы знаете? Какие из них вы сами испытывали?*

А еще есть такое понятие «**эмоциональный фон**»⁷⁸.

Например, вы потеряли телефон, который подарили вам на день рождения родители. Представьте, какие эмоции вы испытываете. Не одну, не две, а целую палитру: злость на себя (ведь хотел же переложить его из кармана в портфель!), страх наказания от родителей, жалость (теперь нечем хвастаться в школе перед друзьями), а еще растерянность, тревогу и много других эмоций. Вот какой насыщенный эмоциональный фон получился!

Так зачем нам нужны эмоции?

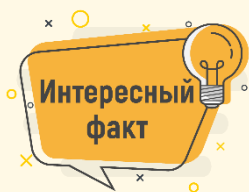
Во-первых, это средство общения. Часто бывает так: одноклассник, знакомый на словах поздравляет вас с первым местом на олимпиаде, в соревнованиях, а на лице у него написано совсем другое. Или приятель, родственник говорит, что внимательно слушает ваш рассказ, но вы видите, что мысли его явно далеко ушли от вашего разговора. Как вы это поняли? Конечно, по лицу, ведь именно на нем «написаны» наши эмоции.

«Лица» эмоций даже легли в основу такого явления в сети Интернет и мессенджерах, как эмодзи. Это смайлики (пиктограммы и идеограммы) в виде забавных улыбающихся рожиц или хмурых, с гневным выражением. Такие картинки лучше всяких слов выражают наш ответ собеседнику.

⁷⁸ **Эмоциональный фон** — это совокупность тех эмоций, которые мы испытываем в настоящий момент времени.



Какие эмодзи вы сходу можете вспомнить? Какие эмоции они выражают?



Знаете ли вы, что первый смайлик в тексте придумал еще в 1969 году русский писатель Владимир Набоков? В интервью журналу The New York Times он сказал, что должен быть типографский знак, обозначающий улыбку, и предложил для этого что-то вроде лежащей скобки.

Во-вторых, эмоции дают нам сигналы о происходящем в мире. Отрицательная эмоция (тревога, страх) — сигнал для человека, что он в опасности. Положительная — сигнал о благополучии (все в порядке, можно расслабиться).

В-третьих, эмоции регулируют наше поведение. К примеру, учитель продемонстрировал всему классу ваши ошибки в сочинении. Наверное, было стыдно? Эмоция стыда — не из приятных, поэтому далее вы будете стараться избегать подобных ситуаций и выполнять задание без ошибок.

Мы испытываем много разных эмоций каждый день — и положительных, и отрицательных, и смешанных. Эмоции помогают нам общаться и регулировать свое поведение.

2. Какие психологические состояния для нас вредны, а какие полезны?

Одни и те же эмоции люди выражают по-разному. Кто-то от горя плачет, кто-то «замыкается в себе» и ни с кем не хочет общаться, у кого-то может начаться истерический смех. Все потому, что на наши эмоции и чувства изнутри влияет наша личность, индивидуальность.

Психологические состояния⁷⁹ разделяют на позитивные (радость, любовь, удовольствие, уверенность, счастье, гармония) и негативные (страх, тревога, гнев, злость, обида, печаль, раздражение, бессилие, безразличие / апатия).

Позитивные психологические состояния действуют на человека благотворно: улучшается его самочувствие, внимание, память, мышление. Негативные психологические состояния, напротив, ухудшают эти показатели и некомфортны для нас. При длительном негативном психологическом состоянии у человека может возникнуть депрессия⁸⁰.



Что вы слышали о депрессии? Является ли депрессия болезнью? Каковы ее симптомы и последствия для здоровья человека?

⁷⁹ **Психологическое состояние** — это отражение человеком какой-то внешней ситуации или внутреннего переживания, вызвавшего определенные эмоции и чувства, с учетом его (человека) отношения к этой ситуации, мнения о ней.

⁸⁰ **Депрессия** — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие.

В разные моменты времени мы находимся в разных психологических состояниях. Позитивные состояния влияют на нас благотворно, воодушевляя и помогая двигаться вперед. Негативные состояния вредны для нашего здоровья и могут вызвать различные заболевания.

3. Как нам мешают страх и тревога, и как от них избавиться?

Подумайте, какое из негативных состояний больше всего мешает человеку реализовывать планы, достигать поставленные цели? Скорее всего, в вашем ответе будут страх⁸¹ и тревога⁸².

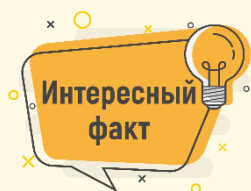


Когда вы последний раз испытывали страх, тревогу? В каких ситуациях это происходило?

Это очень мощные состояния, которые нас разоружают. Когда мы чего-то боимся, нам сложно думать и принимать решения, сложно общаться. В постоянной тревоге человек растрчивает на неё силы и ресурсы, истощается. В таком состоянии уже не до планов и целей.

Человеку в наследство от животного мира достались природные страхи. Все мы, без исключения, чего-то боимся: высоты, боли, одиночества, незнакомых вещей и ситуаций, внезапного приближения объекта, внезапного изменения (вещи или ситуации и др.). Страхи «подарены» человеку природой, чтобы выжить.

Помимо природных страхов, сегодня у современного человека безумное количество страхов приобретенных (социальных).



Петр I, император России, великий полководец, смелый и решительный человек, панически боялся... тараканов. Он не мог войти в свои покои, пока слуга не осмотрит каждый угол на предмет отсутствия этих насекомых.

Французского императора Наполеона Бонапарта пугали кошки.

Поэт Владимир Маяковский испытывал страх перед грязью, он брался за дверные ручки только через платок и повсюду носил с собой стакан и мыльницу.

Для социальных страхов даже придумали отдельные названия.

⁸¹ **Страх** — состояние, вызванное эмоциональной реакцией человека на ситуацию реальной или мнимой опасности.

⁸² **Тревога** — состояние, вызванное ожиданием возможных неприятностей или негативных изменений.

Распространенные социальные страхи

- Агорафобия — боязнь открытых пространств, толпы.
- Клаустрофобия — боязнь замкнутых пространств и маленьких помещений.
- Аэрофобия — боязнь летать на самолетах.
- Аблютофобия — боязнь умывания, купания, стирки или чистки.
- Мизофобия — боязнь грязи.
- Арахнофобия — боязнь пауков.
- Антропофобия — боязнь людей или компании людей.
- Атихифобия — боязнь совершить ошибку, потерпеть неудачу.
- Зоофобия — боязнь животных.
- Номофобия — боязнь остаться без мобильного телефона.

Если страх и тревога даны нам от природы, значит, это нормальные состояния? Это так. Бояться и тревожиться — это нормально. Но только до тех пор, пока они не начнут мешать нашей жизни. Это уже чревато проблемами.

Например, у человека завтра важное соревнование. Конечно, он переживает, тревожится. Он представляет себе, как «проваливается», что у него ничего не получается, как над ним смеются другие участники, как он стыдится своего последнего места перед друзьями, родителями. И вот уже подошло время выходить на состязания, а у него в буквальном смысле «ноги не идут». Руки трясутся, он весь вспотел, дрожит, собраться с мыслями не может. Тут уже не до первенства, успокоиться бы. В итоге — неявка на соревнование и расшатанные нервы. Согласитесь, такой страх — это уже не норма.

Так что же делать, когда нас одолевают тревога и страх?

Способы избавиться от страха или тревоги

1. Научиться ими управлять. Для этого рисуется «карта страха» — фигура человека, на которой отмечаются все признаки начинающегося страха (потеют руки или дрожь в коленях и др.). Зная начало страха, легче «поймать» его и взять под контроль.

2. «Перебояться». При страхе или тревоге специально усиливаются все его проявления, чрезмерно (чаще всего психологи просят изобразить безумную дрожь в руках и ногах). Так негативная энергия выходит через напряжение в мышцах, и наступает успокоение.

3. Нарисовать страх (тревогу). Очень популярный способ. Нужно изобразить свой страх на листе бумаги, а затем сделать с листом то, что больше всего хочется (смять и выбросить, порвать и др.).

4. «Приручить» страх. Известный прием, его еще называют «посмотреть в лицо опасности». Нет, не нужно при боязни пауков намеренно обсыпать себя этими насекомыми. А вот периодически наблюдать за ними в террариумах, почитать об их жизни, узнать их повадки и привычки полезно. Предупрежден — значит вооружен.

Мы говорили, что тревога и страх — это нормальные явления. Но есть случаи, когда человек «теряет чувство страха». Конечно, общество ценит смелых людей, но есть понятия «смелость», «решительность», а есть — «безрассудство», «бравата» (бесцельно дерзкое поведение). Если человек теряет страх, то он игнорирует любые опасности и риски, и это может нанести вред здоровью и жизни, причем не только его самого, но и окружающих. Вспомните, мы говорили о самостоятельных поступках.



Чем отличается смелость от безрассудства? Какое из этих качеств присуще самостоятельному человеку?

Страх и тревога даны нам природой, чтобы выжить. Но чрезмерные страх или тревога мешают достигать целей, жить. Чтобы этого не случилось, можно научиться управлять ими.

4. Что такое состояние позитива и как его достичь?

Вот бы всегда иметь благоприятное эмоциональное самочувствие, испытывать позитивные эмоции, ходить счастливым⁸³ и радостным, чтобы ничего не мешало общаться, узнавать новое, достигать своих целей и развиваться. Есть ли рецепт, как всегда быть позитивным, счастливым?

Но мы говорим не о счастье поедания огромного мороженого или игры в любимую компьютерную игру. Мы имеем в виду счастье как состояние гармонии с окружающим миром, чувство наивысшего удовольствия, в том числе от глубокого погружения в любимое занятие.



В каких ситуациях, при каких занятиях вы испытывали подобное состояние?

Представьте себе, рецепт счастья есть! Ученые даже определили его ключевые «ингредиенты», вот они:

- удовлетворенность жизнью,
- преобладание позитивных эмоций над негативными.

Несложный состав. Но где достать эти составляющие, эти ингредиенты?

Начнем по порядку. Откуда берется удовлетворенностью жизнью? На самом деле, это оценка нашей жизни нами самими. То, как мы смотрим на свои достижения, на события в нашей жизни и на свое окружение.

Для того чтобы быть удовлетворенным своей жизнью, важно, чтобы ваши цели (ожидания, притязания, амбиции) совпадали с вашими возможностями. Если цели нереалистичны, недостижимы, то желаемый результат чаще всего не достигается и человек не чувствует удовлетворения от своей жизни.

⁸³ В словаре С. И. Ожегова счастье определяется как чувство и состояние полного, высшего удовлетворения. Психологи обычно добавляют, что это состояние означает полноту и осмысленность жизни.

Помогает быть довольным своим существованием и любимое дело, в которое вы погружены «с головой» и не замечаете, как проходит время.



Мнение психологов. Среди нас есть люди, которые смотрят на жизнь и происходящее вокруг с положительной точки зрения. Они видят в других людях и событиях только позитивную сторону. Их называют оптимисты. Противоположность их — пессимисты, они склонны негативно смотреть на происходящее и на окружающих их людей. Шутливый способ проверить, кто есть кто: поставить перед человеком стакан, заполненный водой наполовину. Для оптимиста стакан будет наполовину полным, а для пессимиста — наполовину пустым.



Самый счастливый человек тот,
кто дарит счастье наибольшему числу людей.



Дени Дидро,
французский философ

А еще удовлетворенность жизнью не может возникнуть без нашего позитивного поведения, особенно по отношению к другим людям. Сегодня большое число ваших сверстников участвует в волонтерских программах, помогая детям-сиротам, пожилым людям, инвалидам.



Знаете ли вы, как можно принять участие в волонтерских программах?

Что насчет второй составляющей счастья? Легко ли сделать так, чтобы позитивные эмоции преобладали над негативными? Ведь в жизни столько стрессов: учеба, экзамены, родительские требования, ссоры с друзьями.



Вспомните, что такое стресс? Какие приемы помогают снизить влияние стресса? Как они способствуют сохранению позитивного настроения?

Да, все это есть у всех, но вспомните, что мы говорили про наше психологическое состояние. На него влияет наша личность, характер и убеждения. Если человек все привык видеть «в черном цвете», счастливого состояния он не обретет. И наоборот, оптимистичный настрой помогает нам скорее пережить негативные эмоции.

При этом состояние абсолютного счастья не должно быть и не бывает постоянным. Для того чтобы узнать это состояние, нам нужно прочувствовать и другие, в том числе негативные. Да и, если человек будет постоянно пребывать в состоянии счастья, у него не возникнет никаких потребностей, мотивов, чтобы ставить цели, двигаться вперед, развиваться и достигать успеха.



Что такое цель, потребность, мотив, успех?

Бывает, что люди пытаются поднять себе настроение или улучшить свой эмоциональный фон за счет приема различных веществ: алкоголя, табака, наркотиков. Однако на деле выходит обратное. Вспомните: мы говорили, что человек, регулярно употребляющий спиртное, сигареты или наркотики, расшатывает свою нервную систему. Он становится раздражительным, у него преобладают негативные эмоции, особенно когда проходит эффект от приема вещества. Частым последствием зависимостей от алкоголя, табака, наркотиков является депрессия, навязчивые страхи, тревога. Согласитесь, что о хорошем настроении и счастье в этом случае говорить не приходится.

Чтобы жить полноценной счастливой жизнью:

- сами будьте ее хозяином;
- принимайте свои эмоции и чувства, как позитивные, так и негативные («да, я это действительно чувствую» и «да, я имею право на это чувство»);
- умейте находить радость и позитивные моменты в мелочах;
- занимайтесь творчеством, создавайте новое.

Помогают обрести состояние гармонии и различные физические упражнения (например, йога, цигун), а также дыхательные приемы и техники.



А вы знаете такие комплексы упражнений?

Состояние счастья или позитива желанное для многих людей. Счастливый человек удовлетворен своей жизнью и оптимистично воспринимает все происходящее вокруг. Научитесь принимать себя и свои эмоции, будьте хозяином своей жизни.

Вопросы

1. Что такое эмоция и эмоциональный фон? Вспомните несколько эмоций, которые вы испытали сегодня. Какие они были: отрицательные, положительные, смешанные?
2. Приведите примеры ситуаций, в которых возникают различные эмоции. Что общего в ситуациях, которые вызывают отрицательные эмоции, положительные эмоции?
3. **Работа в паре.** Японская народная мудрость гласит: «Человек — это сосуд, задень его — чем он наполнен, то и выплеснется наружу». В чем смысл данного высказывания? Обсудите с товарищем.
4. Какие психологические состояния вы можете вспомнить из тех, что испытывали за последнюю неделю? Какие из них вы отнесли бы к негативным, а какие к позитивным? Какие состояния вы быстрее вспомнили? Почему?

5. Прочитайте отрывок из повести Евгения Серафимовича Велтистова «Электроник — мальчик из чемодана».

Зрители засмеялись. А Электроник стоял совсем спокойный. Он даже не улыбнулся.

— Почему он не смеется? — закричали артисты. — Мы стараемся, играем, а он не смеется!

— Видите ли, — смущенно развел руками профессор. — Это моя оплошность. Я не предусмотрел в Электронике чувства и эмоции. Я думал, что от них он может перегореть. Как видно, я ошибался.

— Но он совсем как живой, — зашумели мальчишки и девчонки. — В нем должны быть смех и улыбки, и веселье. Они где-то есть в нем! Только он этого не знает!

Профессор Громов, создавая Электроника, хотел создать робота, который идеально похож на обычного 12-летнего мальчишку. Как вы считаете, удалось ли это профессору? Почему? Профессор боялся, что робот может «перегореть» от чувств и эмоций. Может ли такое случиться с человеком? Согласны ли вы с мнением ребят в последних репликах?

6. Что такое депрессия? Как вы думаете, какие причины могут привести человека к такому состоянию?

7. Может ли человек одновременно испытывать сразу несколько эмоций? А несколько психологических состояний? Почему?

8. В наследство природа дала человеку несколько страхов, которые испытывают все люди без исключения. Найдите их в параграфе. Чем нам полезен каждый из этих страхов? Нужно ли избавляться от них современному человеку? Обоснуйте свой ответ. Как избавиться от страха?

9. Есть ли среди ваших знакомых или одноклассников смелые люди? Трусливые? Люди, совершающие безрассудные поступки, чтобы показать свою смелость? В каких ситуациях эти люди так себя ведут?

10. Что такое счастье? В чем его рецепт? Тибетский духовный лидер Далай-лама сказал: «Сохраняя положительное отношение к жизни, можно быть счастливым даже в самых неблагоприятных условиях». Как вы понимаете это высказывание? Согласны ли вы с ним? Приведите примеры из жизненных ситуаций или из книг, которые отражают данное высказывание.

Позитивный настрой помогает достигать поставленных целей, добиваться успеха и реализовывать себя как личность. Основные ресурсы позитива в жизни: принятие самого себя и своих чувств, позитивный настрой и оптимистичный взгляд на жизнь.

Творческое задание

Напишите синопсис⁸⁴ к фильму под названием «В чем источник счастья?».

Поиск информации

Подберите из книг несколько примеров переживания героями состояния:

- радости, удовольствия;
- печали, тоски, уныния;
- страха, тревоги;
- счастья, гармонии;
- обиды;
- раздражения, гнева.

Какие слова чаще всего использует автор книги, чтобы показать нам то или иное состояние героев?

Диспут

Оскар Уайльд: «Жизнь — слишком серьезная штука, чтобы воспринимать её слишком серьезно».

Саморазвитие

Бывает так: злость или гнев вас переполняет, хочется сорваться на первом встречном человеке. Когда мы злимся или раздражены, мы чувствуем напряжение в теле, а наше дыхание становится частым и прерывистым. Врачи и психологи уже давно открыли секрет быстрого успокоения: если контролировать наше дыхание, то и напряжение в теле уходит, мы расслабляемся и настраиваемся на позитив. Попробуйте выполнить упражнения ниже:

Закройте глаза. Дышите медленно. Сделайте свои вдохи и выдохи равными по длине. Вдох на 3—5 секунд, выдох на 3—5 секунд. Продолжайте упражнение 1 минуту.

⁸⁴ **Синопсис** — краткое линейное изложение концепции сценария фильма, его содержания, сути драматического конфликта в увлекательной форме. В синопсисе есть завязка, поворотные точки, кульминация, развязка. Здесь уже хорошо просматривается сценарная структура фильма. Несмотря на это, автор также не открывает все карты, а читатель, не утрачивая интерес, должен захотеть увидеть историю на экране.

Закройте глаза. Дышите медленно. Попробуйте вдох «животом»: когда вдыхаете через нос, расширяйте не грудь, а живот, выпячивайте его наружу. На выдохе живот обратно сжимается.

Дышите медленно. Пальцем закройте правую ноздрю и медленно сделайте вдох через левую. Сделайте паузу. Теперь откройте правую ноздрю, закройте левую, а выдох сделайте медленно через открытую правую ноздрю. Теперь вдохните через правую ноздрю, а выдохните через левую. Так, попеременно закрывая и открывая ноздри, сделайте 5–10 вдохов-выдохов.

Расслабьте плечи и шею и медленно вдыхайте через нос, считая до двух, держа рот закрытым. Затем сожмите губы так, как будто вы собираетесь свистеть, и медленно выдыхайте через них до счета четыре. Повторите упражнение 10–15 раз.

Выполняйте эти упражнения регулярно, и вы научитесь настраиваться на позитивные мысли и состояние.

Мы говорили, что негативные эмоции и состояния нельзя подавлять или игнорировать. Но ведь не будешь же кричать и кидаться на людей в автобусе или швыряться предметами в одноклассников! Мы — люди, и наше поведение должно подчиняться нашему разуму и воле. Чтобы выплеснуть негатив и агрессию, придумайте себе какой-то способ, который не будет нарушать правила поведения в обществе.

Популярный прием — завести себе «листок гнева». Заранее держите под рукой листы бумаги. В состоянии гнева или раздражения скомкайте один или несколько листов «от всей души», выплескивая на этот процесс весь негатив. Вы почувствуете, что какая-то часть вашей агрессии ушла. Если вы одни в комнате, можно даже с силой швырнуть скомканным листом в стену. Это также поможет вам освободиться от отрицательных эмоций. Только, когда успокоитесь, не забудьте навести порядок в комнате.

Позитивный настрой каждый день поможет сформировать благодарность себе. Вечером перед сном вспомните хорошие события, которые произошли с вами за день. Напишите их на листе бумаги. А теперь поблагодарите себя за эти события. Скажите себе: «Спасибо мне за то, что...». Не стесняйтесь! Поначалу вам может быть немного неудобно, ведь нас с детства воспитывали так, чтобы себя не хвалить и не благодарить. Но сказать себе «спасибо» за прожитый день очень важно. Это научит вас переключаться на позитивный настрой.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?

28. КАК НАЧАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЧТОБЫ СТАТЬ УСПЕШНЫМ



Хорошее начало — половина дела.

Платон,
древнегреческий философ

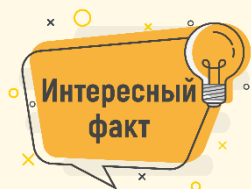


1. Что самое важное при переходе к здоровому образу жизни?
2. В чем секрет правильного планирования перехода к здоровому образу жизни?
3. В чем при переходе к здоровому образу жизни может помочь дневник и распорядок дня?

1. Что самое важное при переходе к здоровому образу жизни?

Итак, забота о здоровье — это залог успешной жизни. Мы определили, что такое здоровый образ жизни и из чего он состоит. Но как начать вести здоровый образ жизни, системно заботиться о здоровье, и как сделать это правильно?

Найти информацию об этом сейчас не проблема. Любой заинтересованный в здоровом образе жизни человек может легко ввести в поисковую строку нужный запрос и получить в ответ кучу полезных ссылок.



Одна из первых книг о здоровом образе жизни была написана древнекитайским мудрецом Лао Цзи более пяти тысяч лет назад, её название «Дао дэ дзин» («Правильный путь»).

Но важно не просто найти, а еще и оценить достоверность информации.

Тут вам поможет критическое мышление.

Однако, чтобы что-то сделать, в том числе просто приступить к поиску информации, необходимо это захотеть.

Известный американский психолог Дейл Карнеги высказал мысль: «Единственная возможность заставить человека что-либо делать, это сделать так, чтобы он сам этого захотел».

Как мы начинаем чего-то хотеть?

В определенный момент времени человек начинает ощущать, что ему чего-то в жизни не хватает. Рождается **потребность**⁸⁵. Потребность побуждает человека к тому, чтобы он нашел возможность и предпринял какие-то шаги (освободился от чего-то или приобрел что-то), то есть появляется стремление. Получается, что потребности формируют **мотивы**⁸⁶, которые побуждают нас к действию.

Что же может стать мотивом кардинально поменять свою жизнь?

Среди мотивов к переходу на здоровый образ жизни могут быть: подчинение культурным требованиям; самосохранение; возможность самосовершенствования; способность к построению успешной карьеры; достижение максимального уровня комфорта и др.

Мотив может родиться в голове человека сам по себе на основе жизненного опыта, знаний или других факторов. А может возникнуть на основе внешнего воздействия. К примеру, внешним мотиватором может выступить общение с людьми, которые ведут здоровый образ жизни. Обычно они готовы оказать моральную поддержку, дать нужный совет, предлагая более удачные варианты диет и спортивных упражнений. Вот почему важно выбирать себе правильный круг общения.

 *Вспомните, что такое круг общения? Какой круг общения является правильным?*

Общение может быть и через экраны телевидения, мониторы компьютеров, журналы. Многие успешные люди активно обсуждают идеи, принципы правильного питания, режима дня, физической нагрузки, вред от курения и употребления алкоголя.

 *Как знаменитости придерживаются здорового образа жизни.*

Формированию мотива к здоровому образу жизни могут помешать страхи:

Неудачи. Возможно, вы боитесь начать, так как думаете, что у вас не получится? А как же люди, которые, имея ограничения в здоровье, ведут здоровый образ жизни? У них получается, а у вас не получится? Но ведь успешные люди не боятся начинать хорошие дела.

Быть «не как все». Несмотря на активную рекламу, не все люди ведут здоровый образ жизни. Мы даже обсудили почему. Однако взрослый человек принимает решение самостоятельно, не оглядываясь на других. Выбор здорового образа жизни

⁸⁵ **Потребность** — это внутреннее ощущение человеком недостатка чего-либо.

⁸⁶ **Мотивы** (лат. movere — приводить в движение, толкать) — это внутреннее стремление личности.

необходимо делать потому, что это единственный правильный выбор человека, стремящегося стать успешным.

Выйти из «зоны комфорта». Конечно, мы привыкаем к чему-то, и нам очень трудно от этого отказаться. Играть после уроков в любимую компьютерную игру, где все получается, гораздо привычнее и приятнее, чем выйти на пробежку. Отказ требует особых усилий. Мы создаем себе свою «зону комфорта», и нам трудно из неё выходить.



Вспомните, что такое «зона комфорта»? Опишите свою «зону комфорта». Как выйти из этой зоны?

Но именно побороть свои страхи — значит уже начать путь к успеху. Победить свою лень и начать двигаться к своей цели — это тоже успех.

Для перехода к здоровому образу жизни важно осознать потребность в этом. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни вам помогут знания о здоровье, общение с приверженцами заботы о здоровье, мнения ваших кумиров. Не бойтесь выйти из «зоны комфорта» или ошибиться — у успешных людей все получается.

2. В чем секрет правильного планирования перехода к здоровому образу жизни?

Путь каждого человека к здоровому образу жизни отличается своими мотивами, временем и траекторией движения, но это не имеет принципиального значения, важен конечный результат.

Четко сформулируйте свою цель. Попробуйте поставить перед собой конкретные цели, реальные, точные, а потом продумайте конкретные шаги по их достижению, составьте план действий. Вспомните правила целеполагания. Выберите любой из методов. Перед тем, как начать планировать, проконсультируйтесь со специалистом.



Задавать вопросы, касающиеся здоровья, лучше человеку с высшим медицинским образованием, врачу. Но какой врач может дать рекомендации по здоровому образу жизни? Практически любой, каждый — в своей сфере, однако с основными правилами здорового образа жизни может ознакомить терапевт в районной поликлинике.

При планировании обратите внимание, что здоровый образ жизни предполагает изменения как минимум в 4 направлениях: отказ от вредных привычек, изменение питания, повышение двигательной активности, поиск ресурсов позитива. По каждому направлению надо разрабатывать свои действия.

Помните, мы говорили, что начинать любое дело лучше без откладывания на завтра. Если выбрали здоровый образ жизни, попробуйте сообщить всем близким, знакомым о своих планах. Так вам будет сложнее отказаться от них.



Почему начинать здоровый образ жизни нужно без откладываний на завтра?

Не планируйте и не осуществляйте резких действий, чтобы не было срыва и отказа от главной цели. Из-за кардинальных изменений в жизни организм не успевает спокойно перестроиться, человек плохо спит, находится в стрессе, устает и в итоге очень быстро отказывается от здорового образа жизни, говоря: «О, это не для меня!».

Например, при планировании физической активности важно знать: если сразу дать себе большую нагрузку, то не только будут болеть мышцы, это может иметь необратимые последствия для организма.

К сожалению, известны случаи, когда неразумные физические нагрузки приводили к трагедии. Сэм Стандервик, 25-летний британец, на протяжении всей жизни занимался спортом и сидел на спортивной диете, сократив рацион до минимума. Он мечтал об идеальной фигуре и дни напролет проводил в спортзале. Осенью 2017 года Сэм умер в гостиничном номере. Его сердце не выдержало нагрузок и отказало во сне. Мать спортсмена призналась, что за несколько дней до трагедии Сэм из-за болей в груди хотел записаться на прием к врачу.

Так что, когда делаете физические упражнения, сначала выполняйте простые, усложняйте их постепенно с каждой тренировкой.



Как обеспечить достаточный уровень физической активности?

Если вы решили изменить свой рацион питания, обязательно проконсультируйтесь с врачом.



Вспомните, какие существуют принципы правильного питания?

Екатерина Лактионова работала в модельном агентстве в Италии. Чтобы поддерживать фигуру, девушка придерживалась особой диеты (сыроедения) и ела только сырые овощи и фрукты. Весной 2017 года её вес достиг отметки 35 килограмм и девушка скончалась от истощения.

Единственный отказ, который должен быть четким и решительным — это отказ от вредных привычек (особенно это касается употребления алкоголя, табака, наркотиков). В здоровый образ жизни они не входят, поэтому, если у вас их нет, вам повезло, и начинать с ними знакомиться даже не стоит. Но и имеющаяся вредная привычка — не повод опускать руки. Мы говорили ранее, какие приемы помогают избавиться от неё. Главное – помните, что одно вредное пристрастие сводит на «нет» все труды и усилия по поддержанию здорового образа жизни.

Тесно связаны со здоровым образом жизни положительные эмоции. Вспомните: мы говорили, как управлять своими эмоциями и сохранять позитивный настрой. Найдите в себе силы решить конфликты с окружающими людьми — это может сразу не получиться, но не стоит сразу опускать руки. Сосредоточьтесь на событиях, которые приносят радость, удовольствие и все другие положительные эмоции.

Хвалите себя даже за небольшие успехи.



Позитивные эмоции вызывают ответную реакцию мира. Когда вы фокусируетесь на чем-то добром, теплом, хорошем, то жизнь приобретает такие же краски.

Опра Уинфри,
американская тележурналистка и общественный деятель



Позитивные эмоции может приносить помощь другим людям. Их слова благодарности могут быть источником хорошего настроения.



Что еще надо учесть при планировании пути к здоровому образу жизни?

Возможно, не все сразу будет получаться на пути к цели, но это не повод отказываться от задуманного.

Несмотря на то, что здоровый образ жизни — это комплексная система, вести его не так сложно, как кажется на первый взгляд. Главное — начать! И тогда ваш организм отблагодарит вас крепким здоровьем.

Переход к здоровому образу жизни должен быть плавным, без резких изменений для вас и вашего организма. Иначе это может привести к стрессам и различным заболеваниям. При этом решительным должен быть отказ от вредных привычек.

3. В чем при переходе к здоровому образу жизни может помочь дневник и распорядок дня?

Как не сбиться со своего плана по переходу на здоровый образ жизни? Лучше фиксировать каждый свой шаг, причем как правильный, так и неправильный. Делать это можно, например, в блокноте, в тетради или в ежедневнике. Можно вести записи в электронном виде.

Подойдут и стандартные редакторы (Word от Microsoft или Pages от Apple) и др. Есть популярные сайты, которые предлагают вести этот дневник на их страницах. Получается своеобразный дневник.

Ведение дневника позволит отслеживать прогресс, а в конце дня подводить итоги. Дневник здоровья чем-то похож на дневник успеха, о котором мы уже говорили.

Каждый день тысячи человек пользуются дневниками здоровья.

Феликс Демин, предприниматель, путешественник, серфер, первый дневник в своей жизни завел в 11 лет. Сначала это были бумажные дневники, их было очень много: «Каждый новый помогал мне вырабатывать и создавать собственную систему... Для себя я вывел формулу счастья из образа жизни, привычек. Следуя ей, мне удастся быть счастливым... Пишу каждый день, но в разные дневники по-разному. Сейчас у меня есть 9 дневников для определённых целей: Личный дневник, Дневник благодарности, Дневник счастья, Дневник здоровья, Дневник тренировок и др.

А что еще, кроме дневника? Человеческий организм так устроен, что привыкает ко всему, в том числе он сам приспосабливается к определенному расписанию. Вот почему в помощь может быть четкий распорядок дня.

Когда мы ежедневно просыпаемся и ложимся спать в одно и то же время, то мы полноценно отдыхаем и восстанавливаем свои силы. В выходные дни режим тоже необходимо соблюдать.

В распорядке дня нужно учесть следующие особенности:

Достаточное количество и качество сна

Сон должен быть не менее 9 часов с точным временем подъема и отхода ко сну. Здоровый сон — залог успешного функционирования всего организма, в том числе плодотворной работы мозга.

Если вы поздно ложитесь спать, то попробуйте ежедневно ложиться раньше на 10–15 минут. Тогда, посчитайте сами, на сколько раньше вы будете ложиться через неделю?

Обязательно чередуйте труд и отдых

После занятий в школе не нужно сразу приступать к выполнению домашнего задания — пусть голова «отдохнет». Лучше немного времени выделить на прогулку или хобби.

Выполняя домашние задания, помните, что долго удерживать внимание сложно. Попробуйте делать небольшие перерывы каждые 30–40 минут.

Оставьте немного свободного времени перед сном, иначе сон может быть неглубоким, прерывистым, не восстанавливающим силы.

Отдых на открытом воздухе

Организуйте свой отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе.



Почему так важен отдых на открытом воздухе? Сколько часов в день нужно гулять на улице? Не проводите много времени за компьютером — это не отдых.

Регулярный прием пищи



С каким интервалом нужно питаться? Какие продукты питания должны составлять основу питания? Чем могут быть вредны диеты, назначенные самому себе без врача и медицинских показаний?

Время для гигиенических процедур

Выделите время для проведения гигиенических процедур, физической активности в течение дня.

Пользу организму может принести закаливание. У большинства людей закаливание ассоциируется с обливанием холодной водой, купанием в проруби или прогулками босиком по снегу. Однако вовсе не обязательно сразу же подвергать организм таким испытаниям, к тому же это будет вредно для неподготовленного человека. Начать можно с приёма утреннего **контрастного душа**⁸⁷ и последующего обтирания полотенцем.

Физическая активность

Физическая активность должна быть разнообразной и не менее одного часа в день. Начинайте день с утренней зарядки – комплекса физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма. Помните, что зарядка – это не тренировка. Утренний комплекс упражнений выполняют, чтобы «встряхнуть» организм, размять мышцы, создать ощущение бодрости, ловкости и силы. Как правило, на зарядку выделяют не более 10 минут.

В любом деле важна не только последовательность действий, но и системный подход. Важны они и в здоровом образе жизни.

Если человек занимается в тренажерном зале каждый день, питается здоровой пищей, но в то же время курит, употребляет спиртные напитки, то это не является здоровым образом жизни.

Для успешного перехода на здоровый образ жизни ведите дневник здоровья, он поможет не забыть намеченное и покажет, как вы двигаетесь к своей цели. Помните, что также важно для здоровья соблюдать правильный распорядок дня.

⁸⁷ **Контрастный душ** — это чередование потоков холодной и тёплой воды, например: минуту вы стоите под тёплыми струями, а затем десять секунд под холодными. Цикл повторяется несколько раз, и впоследствии время приёма холодного душа увеличивается.

Вопросы

1. Как у человека появляется потребность? Что такое потребность в здоровом образе жизни? Как у человека возникает желание стать здоровым?
2. Что такое мотивация? Почему она так важна для перехода к здоровому образу жизни? Кто или что может выступать мотиватором для выбора здорового образа жизни? Что может мотивировать вас?
3. Прочитайте или послушайте интервью с известными людьми, где они говорят о здоровом образе жизни. Что стало мотиватором для них? Что им помогает вести правильный образ жизни? Какие плюсы они получили?
4. Есть мнение, что здоровый образ жизни может и должен быть приятным, вы должны получать от этого удовольствие. Согласны ли вы с этим мнением? Обоснуйте свой ответ.
5. Продолжите фразу: «Если бы я захотел избавиться от вредной привычки, то в первую очередь я бы ...».
6. С какими трудностями вам придется столкнуться, когда вы будете вести здоровый образ жизни?
7. Известный французский писатель Виктор Гюго сказал: «Человек создан не для того, чтобы владеть цепи, а для того, чтобы, широко раскрыв крылья, парить над землей». Как вы понимаете смысл высказывания? Насколько помогает здоровый образ жизни «парить над землей»?
8. Зачем вести дневник? Что такое дневник успеха? Что такое дневник здоровья? Чем они похожи, а чем отличаются?
9. **Работа в паре.** Может ли режим дня помочь вести здоровый образ жизни? Что нужно учесть при его составлении? Обсудите с товарищем.
10. «Умеренность — союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите, соблюдайте умеренность», – говорил Абу-ль-Фарадж, сирийский церковный деятель, писатель и учёный. Согласны ли вы с его словами? Относятся ли они к здоровому образу жизни? Обоснуйте свою точку зрения.

Для того чтобы начать здоровый образ жизни, нужно понять, для чего вам это нужно, построить план, подумать, кто и что вам могут помочь в достижении цели: книги, друзья, родители. Помните, что в здоровом образе жизни важно обращать внимание не только на тело, но и на душу.

Поиск информации

1. Есть много интересных книг, видео, телепередач, интернет-проектов, благодаря которым вы узнаете о своём теле, здоровом образе жизни. Читайте эти книги, смотрите видеоролики, подписывайтесь на полезные ресурсы, обсуждайте с друзьями новую информацию, делитесь своими достижениями — всё это укрепит в вас желание двигаться в выбранном направлении.
2. Подготовьте список интересных статей, книг, видео, сайтов и других ресурсов по здоровому образу жизни. Расскажите о них классу.
3. Составьте для себя идеальный распорядок дня для здорового образа жизни.

Диспут

Марк Твен, писатель: «Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, что не хочешь, пить то, что не любишь, и делать то, что не нравится».

Георг Энрих, писатель-психолог: «Стань лучше — и тебе станет лучше».

Саморазвитие

1. Ежедневник лучше выбирать с неразлинованными страницами: хотите — рисуйте, хотите — чертите графики, таблицы, хотите — просто пишите. Тогда дневник становится полем для творчества. Можно на полях начертить небольшие прямоугольники с обязательной (желаемой) программой — это так называемые «дорожные знаки», помогающие удерживать направление пути к здоровью.

На первой странице желательно обозначить свою цель.

Затем можно прописать пять конкретных действий, регулярное выполнение которых должно привести к обозначенной цели.

На каждый день выделить одну страницу. Сверху подписать дату. Прямоугольник разделить по диагонали. В одной части обозначать то, за что себя можно похвалить, а в другой — то, что не получилось.

На оставшейся части страницы можно записывать разные лайфхаки⁸⁸, напоминания, интересные рецепты, новые упражнения, мнения, отношения и др. Можно разместить расписание фитнеса, йоги др. Свое настроение можно рисовать.

По итогам месяца надо проводить анализ удач.

⁸⁸ **Лайфхак** — маленькая хитрость или полезный совет для простого, но неочевидного решения проблем.

Важно, чтобы дневник находился у вас под рукой либо в одном и том же месте. Обозначьте для себя конкретное время для записей, иначе есть большая вероятность забыть про них.

Знайте, скорее всего, первое время сесть за дневник будет сложно. Но потом это войдет в привычку. Помните, что вы ведете дневник только для себя.

2. Привычка формируется три месяца, и время на избавление от неё составляет также приблизительно три месяца. Сначала лучше выбрать одну привычку для борьбы с ней. Выработать у себя полезные привычки поможет специальная методика «трекер полезных привычек».

Трекер представляет собой обычный лист бумаги с таблицей (рис. 56). Столбцы обозначают даты конкретного месяца, а строки — полезные привычки, которые вы хотите выработать у себя.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Рисунок 56 – Пример трекера

Два раза в день нужно обращаться к трекеру: утром напоминать себе о необходимости выполнить то или иное действие, которое потом перерастет в привычку, а вечером — ставить галочку, если полезное действие совершил.

Заведите себе такой трекер и через месяц оцените результаты. Только не надо записывать сразу много привычек, лучше две-три. Помните, почему?

3. Один из инструментов эффективного достижения целей — доска визуализации. Она представляет собой лист ватмана или плотной бумаги с наклеенными фотографиями (картинками) и надписями, олицетворяющими наши желания. Видя каждый день перед собой доску визуализации, вы фокусируетесь на них. Сделайте для себя такую доску для достижения целей перехода к здоровому образу жизни. Повесьте её на видное место в своей комнате.

Что для вас явилось самым важным на этом занятии?



МОЙ ПРОЕКТ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЛИЧНОГО УСПЕХА

На страницах книги мы говорили с вами о ценностях и привычках, о поведении и образе жизни, о том, как стать по-настоящему взрослым, что такое успех, раскрывали секреты, позволяющие достичь успеха. Мы предлагали вам подумать, поразмышлять, ответить на вопросы, выполнить практические задания, упражнения для саморазвития. В главе IV шла речь о том, как самые известные сейчас люди искали свой путь к успеху, как сейчас стараются удержать его, какой образ жизни при этом ведут. Тогда мы пришли к выводу, что забота о здоровье — это одна из полезных привычек, которая вместе с навыками целеполагания и планирования, тайм-менеджмента является составляющей успеха.

Сейчас мы предлагаем вам разработать индивидуальный проект по достижению личного успеха.

Помните: в начале книги мы условились, что ваш путь к успеху в ваших руках? Разработка и реализация данного проекта — это возможность сделать то, что вы давно хотели, но в то же время это способ использовать полученные в ходе курса знания, сформированные умения для достижения своей цели и продемонстрировать тот опыт, который вы приобрели.



1. Требования к проекту

Ваш проект должен:

- быть результатом вашей собственной инициативы, вашего творчества, ваших способности к самоорганизации и умения планировать свою работу;
- выражать ваши личные интересы, увлечения, способности, иметь отношение к интересующим вас проблемам;
- касаться тех тем и областей деятельности, которые увлекают вас;
- быть ориентирован на развитие и совершенствование ваших навыков, умений, компетенций;
- позволить вам выразить свою собственную позицию;
- иметь четкие сроки начала и окончания;
- иметь понятную и достижимую в данные сроки цель;
- иметь уникальный именно для вас результат;
- стать действительно вашей личной работой.

Помните, вам предстоит длительная работа, поэтому очень важно, чтобы проект касался того, чем вам действительно интересно заниматься. В ходе работы над проектом вы можете обращаться за помощью, консультацией, поддержкой к родителям, друзьям, учителям. Но помните, что это ваш личный проект. Принятие решения остается за вами.

Выполняя проект, вы пройдете через несколько этапов (рис. 57). Сейчас вы находитесь на этапе замысла. Создавая описание проекта, вы пройдете этап проектирования. Но это все только начало работы. Основной этап – осуществление задуманного и спланированного. В ходе этого этапа вы будете корректировать свой план. Завершается работа над проектом подведением итогов, оцениванием полученного результата.

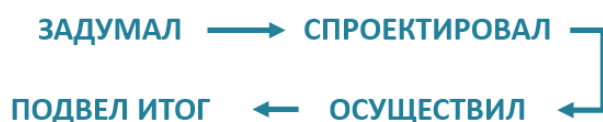


Рисунок 57 – Общая схема выполнения проекта

2. Этап замысла

Начните работу с определения проблемы и формулирования темы. Обычно проект начинают выполнять с формулирования темы, потом проблемы. Но в данном случае попробуйте начать с проблемы. Для вас важнее проблема, чем тема.

Проблема:

1. Крупное обобщенное множество вопросов, которые охватывают область будущих начинаний.
2. Ситуация, требующая разрешения.
3. Противоречия между существующей ситуацией и вашим представлением об идеальной ситуации, которые нужно решить.

Проблема должна быть значима для вас. Показатель значимости — наличие у вас желания (мотивации) её решить.

Для того чтобы определить проблему, начните с формулирования основополагающих вопросов, ответы на которые помогут выявить действительное понимание того, что вы хотите.

Основополагающие вопросы — общие вопросы, которые не имеют однозначного ответа, побуждают к размышлению и помогают вывести общую идею проекта (в чем мой успех, для чего я живу, как сделать мир лучше и т. д.).

Для поиска ответов на основополагающие вопросы задаются проблемные вопросы.

Проблемные вопросы направлены уже на размышление о какой-то одной стороне основополагающего вопроса, помогая в поиске ответов на него (например, если основополагающий вопрос «Как сделать мир лучше?», то проблемные вопросы к нему могут быть такие: «Как я могу помочь экологической обстановке в своем районе?» или «Какие добрые дела я и мои друзья можем сделать для пенсионеров?»).

Задавая себе сначала основополагающие вопросы, а затем проблемные, вы как бы сужаете проблемное поле до конкретной проблемы, которую вам интересно решить в ходе выполнения проекта.

Например, к основополагающему вопросу «Как мне и моим друзьям беречь свое здоровье?» можно задать такие проблемные вопросы: «Как найти время на здоровый образ жизни?», «Как правильно питаться, чтобы расти здоровым?» и так далее. На выходе при обдумывании данных вопросов можно сформулировать конкретную проблему как, к примеру: «Каким должно быть мое ежедневное меню», «Как правильно составить режим дня, чтобы быть здоровым».

После того, как поставлена проблема, можно переходить к формулировке темы:

- (от греч. *thema* — букв. то, что положено в основу) – предмет описания, изображения, исследования, разговора и т. д.;
- то, о чем говорится в тексте; главная мысль.

Тема должна быть оригинальной, с элементами неожиданности, необычности; интересна вам и выполнима.

Сформулируйте для себя 3–4 темы и потом выберите ту, которая для вас более значима. Например (по тем проблемам, что обсуждали выше): «Мой здоровый режим дня» или «Правильно питаться – это модно!» и так далее.

3. Этап проектирования

На этом этапе вы займетесь целеполаганием и планированием. Вам нужно будет сформулировать и описать цель проекта, поставить задачи, выбрать методы и способы решения этих задач, а также обозначить ожидаемый результат и разработать критерии его оценки. Вы разработаете план реализации проекта.

Целеполагание и планирование проводите на основе того, что вы узнали из главы IV.

Цели и задачи проекта должны соответствовать его теме и быть разумными.

Помните, что:

- Цель проекта – это ответ на вопрос «Зачем?» (Зачем я делаю проект?), начинается всегда с существительного (например: развитие..., совершенствование..., получение... и т. п.).
- Задачи проекта – это ответ на вопрос «Что?» (Что я сделаю для достижения цели?), начинаются всегда с глагола (например, найти..., осуществить..., исследовать..., сформировать... и т. п.).
- Методы и способы – это ответ на вопрос «Как?» (Как (с помощью чего) я буду решать задачи?). Например: регулярные тренировки..., опрос ..., поиск информации о..., ведение дневника ... и так далее.
- Результат – это ответ на вопрос «Что получится?» (решение проблемы, которую вы поставили ранее). Например: здоровый и правильный режим дня, которого я придерживаюсь; в классе регулярно издается стенгазета о здоровье, и так далее.

У цели может быть подцель, у задачи – подзадача (и это даже лучше, поскольку так вы более детально прорабатываете содержание проекта). Их описание должно быть структурировано. Каждую отдельную цель, подцель, задачу и подзадачу, ход их решения нужно описывать в отдельном абзаце (если они мелкие) или в небольшом подразделе с подзаголовком (если они более объемные).

Чтобы после завершения проекта вы могли понять, соответствует ли полученный результат вашим ожиданиям, на стадии планирования выработайте критерии оценки результата. Их вы определяете для себя сами. Это характеристики вашего результата. Подумайте, какой он должен быть, каким вы его видите. Попробуйте

представить свой ожидаемый результат и задать вопрос «Почему он хороший, почему он тот, что нужен?». И сами ответьте на него.

Например, если результат «Сбалансированный рацион каждый день», то ответами на вопрос, почему это тот самый результат, могут стать: «Потому что в рационе есть белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы...», «Потому что он разнообразный по продуктам, в нем всегда есть овощи, фрукты, мясо или рыба, молоко...» и т. далее. Соответственно, отсюда можно сформулировать критерии оценки результата: «Наличие в ежедневном рационе жиров, белков, углеводов, витаминов, микроэлементов...», «Наличие в ежедневном рационе овощей, фруктов, мяса (рыбы), молока» и т. д.

Когда вы достигнете результата, то, имея критерии оценки, вам будет легче понять, получили ли вы то, чего хотели. Кроме того, если вы заранее определите для себя эти критерии, то вам и сам результат легче и точнее представить.

Когда вы определитесь и опишете цель, задачи, методы, результат, составьте план реализации своего проекта. Вспомните, что мы говорили про план и планирование, возьмите на вооружение приемы и техники, которые вы изучили. Так как план — это последовательность шагов по достижению цели, то определите эти шаги, исходя из задач, которые вы поставили. Каждый шаг вы можете поделить внутри на несколько более мелких (действий), так ваш план будет более детальным, и вам будет легче его соблюдать.

Для каждого шага и действий внутри него определите срок выполнения. Затем, исходя из этих сроков, поставьте даты достижения подцелей и главной цели проекта. Старайтесь планировать проект не более чем на 3–4 месяца. Но и сжатые сроки (меньше этих) себе не ставьте, их сложно будет выполнить.

4. Этап осуществления проекта

Этот этап заключается в реализации плана. Помните, что в ходе этой работы очень важно все время не выпускать из поля зрения цель своего проекта, хотя эта цель может видоизменяться в процессе работы над проектом.

Попробуйте вести дневник, в котором по ходу выполнения проекта записывайте свои мысли и идеи, результаты обсуждений и предпринимаемых действий. Дневник позволит вам не упускать из виду все ваши находки в процессе работы над проектом. Он должен вестись честно и регулярно. Это поможет, в первую очередь, вам самим: контролировать процесс, оценивать, как идет работа.



Ведя дневник, воспользуйтесь советами, которые даны в этой книге.

Начните создавать свое портфолио — папку, в которую вы будете собирать все проектные материалы: описание проекта, дневник работы над проектом, черновики и заметки, планы, отчеты, схемы, рисунки, фотографии, достижения и другие материалы, какие вы сами относите к своему проекту. По мере того, как вы будете выполнять проект, ваше портфолио будет пополняться.

Обычно в школе учитель просит учащихся показать портфолио. Но в данном случае вы сами решаете, показывать свое портфолио или нет. Это лично ваши документы и материалы. Помните, что этот проект вы выполняете не для учителя, а для СЕБЯ.

В процессе реализации проекта обязательно контролируйте соблюдение сроков по выполнению шагов в своем плане. Чтобы делать это эффективно, воспользуйтесь приемами тайм-менеджмента, о котором вы прочитали в этой книге.

Так, шаг за шагом, вы в конце концов достигнете главной цели проекта.

Этап подведения итогов

Этап подведения итогов заключается в оценке полученного результата.

Оценку результата проводят не только в конце всего проекта. Это как с приготовлением пищи: любой повар вам скажет, что за блюдом на плите или в духовке нужно время от времени следить, оценивать. В этом случае, если что-то пошло не так, это быстрее можно заметить и легче исправить по горячим следам. Так же и с вашим проектом. Отслеживайте промежуточные результаты (это результаты выполнения ваших шагов в плане). В случае, если видите, что не все идет так, как задумано, корректируйте: действия, задачи и даже цель. Если при выполнении какого-то шага вы видите, что результат получается не таким, какой вы представляли себе, или не хватает ресурсов для его достижения, вернитесь на шаг назад. Еще раз проанализируйте цель, задачи, план проекта. Возможно, они требуют корректировки.

Когда проект завершен и вы выполнили все шаги, достаньте из портфолио критерии оценки результата, которые вы определили на этапе планирования. Сопоставьте полученный результат с ними. Ответьте себе на вопросы:

- Всем ли критериям он соответствует?
- Решены ли все задачи проекта?
- Достигнута ли главная цель?
- Что удалось в ходе проекта, а над чем еще нужно поработать?

Оценивая, будьте честными перед самим собой. Помните, что мы говорили про ошибки? Успешные люди видят в них лишь очередные шаги к достижению успеха. Не бойтесь ошибиться.

Если вам все удалось и вы решили все задачи проекта, подумайте, в каком направлении двигаться дальше. Ведь путь к успеху — это постоянное развитие и самосовершенствование.

Представление результатов другим людям — один из важных этапов проекта, поскольку, как мы уже говорили, наше окружение тоже дает оценку нашим действиям. Ваши одноклассники и учителя помогут вам в оценке результатов своего проекта. Эффективным способом представить свои проектные достижения является презентация.



ПАМЯТКИ

В данном разделе вы найдете памятки, в которых представлены полезные советы и рекомендации по вопросам здорового образа жизни:

- как правильно его вести;
- как сбалансированно питаться;
- как организовать свою физическую активность;
- как укрепить свой иммунитет и не болеть;
- как сделать свой сон здоровым.

Также раздел содержит памятки по информационной безопасности, по правилам личной гигиены и по действиям в условиях объявления карантина в регионе, где вы живете.

1. ПАМЯТКА «КАК ВЕСТИ ЗОЖ»

- Прислушивайтесь к советам взрослых, врачей и ученых. Они хотят добра и знают больше.
- Ведите измерения своего веса, окружности талии. Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ).
- Питайтесь правильно: ешьте больше овощей, фруктов, других продуктов, в том числе богатых клетчаткой, цельнозерновых, орехов.
- Спите и отдыхайте достаточно: не меньше 9 часов в день.
- Обеспечьте себе физическую активность не меньше 60 минут в день.
- Гуляйте, больше времени проводите на свежем воздухе.
- Заведите друзей, с которыми вам интересно и приятно общаться, с которыми вас объединяет сходное отношение к жизни. Они могут выполнять роль вашей группы поддержки в здоровом образе жизни. Исследования показали, что люди, у которых есть группа поддержки, намного чаще достигают своих целей.
- Откажитесь от вредных привычек. Научитесь говорить «нет», в частности и тогда, когда вам предлагают попробовать что-то запретное или вредное, когда вами манипулируют или пытаются втянуть во что-то негативное.
- Планируйте свое время. Многие люди говорят, что у них не хватает времени на спорт или регулярное питание, на полноценный ночной сон или на прогулки. На самом деле им не хватает не времени, а организованности и мотивации. Ленимся легче всего, но добиваются успеха только те, кто сумел включить в свой распорядок дня даже отдых — в умеренной дозе.

2. ПАМЯТКА «КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ЦИФРОВОМ МИРЕ»

1. Защита мобильного телефона

Основные советы для безопасности мобильного телефона:

- ничего не является абсолютно бесплатным; будьте осторожны, ведь, когда предлагают бесплатный контент, в нем могут быть скрыты какие-то платные услуги;
- обновляйте операционную систему смартфона;
- используйте антивирусные программы для мобильных телефонов;
- не загружайте приложения из неизвестного источника, ведь они могут содержать вредоносное программное обеспечение;
- периодически проверяйте, какие платные услуги активированы на номере;
- давайте свой номер мобильного телефона только людям, которых знаете и кому доверяете;
- выключайте Bluetooth, когда им не пользуетесь;
- не открывайте подозрительные ссылки с неизвестных номеров.

2. Защита компьютеров и ноутбуков

Основные советы по безопасной работе с компьютерами и ноутбуками:

- установите на гаджеты специальные почтовые фильтры и антивирусные программы – они могут предотвратить как прямые атаки злоумышленников, так и атаки, использующие вредоносные приложения;
- используйте только лицензионные программы, так как чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ;
- используйте проверенные сайты;
- систематически проверяйте свои домашние компьютеры на наличие вирусов;
- делайте резервную копию важных данных и документов;
- периодически меняйте пароли от электронной почты, социальных сетей, форумов и пр.

3. Защита электронной почты

Основные советы по безопасной работе с электронной почтой:

- выберите проверенный почтовый сервис; в интернете есть огромный выбор бесплатных почтовых сервисов, однако лучше доверять тем, которые вы знаете и которые занимают лидирующие позиции в рейтинге;
- не указывайте в личной почте личную информацию: например, лучше выбрать «музыкальный_фанат@...» или «рок2013» вместо «Саша13»;
- используйте двухэтапную авторизацию: это когда, помимо пароля, нужно вводить код, присылаемый по SMS;
- выберите сложный пароль, для каждого почтового ящика должен быть свой надежный, устойчивый к взлому пароль;
- если есть возможность написать самому свой личный вопрос, используйте эту возможность;
- используйте несколько почтовых ящиков;
- не открывайте файлы и другие вложения в письмах, которые пришли с неизвестных вам адресов, внимательно смотрите на адрес отправителя;
- после окончания работы на почтовом сервисе перед закрытием вкладки с сайтом не забудьте нажать на кнопку «Выйти».

4. Защита в сети WI-FI

Wi-Fi – это не вид передачи данных, не технология, а всего лишь бренд, марка. Еще в 1991 году нидерландская компания зарегистрировала бренд WECA, что обозначало словосочетание Wireless Fidelity, который переводится как «беспроводная точность».

До нашего времени дошла другая аббревиатура, которая является такой же технологией. Это аббревиатура Wi-Fi. Такое название было дано с намеком на стандарт высшей звуковой техники Hi-Fi, что в переводе означает «высокая точность».

Эксперты считают, что общедоступные Wi-Fi-сети не являются безопасными.

Советы по работе в общедоступных сетях Wi-Fi:

- не передавайте свою личную информацию через общедоступные Wi-Fi-сети; работая в них, не вводите пароли доступа, логины и какие-то персональные данные;
- используйте и обновляйте антивирусные программы, тем самым вы обезопасите себя от загрузки вируса на ваше устройство;
- при использовании Wi-Fi отключите функцию «Общий доступ к файлам и принтерам»: данная функция закрыта по умолчанию, однако некоторые пользователи активируют её для удобства использования в работе;

- не используйте публичный WI-FI для передачи личных данных, например для выхода в социальные сети или в электронную почту;
- используйте только защищенное соединение через HTTPS, а не HTTP, т. е. при наборе веб-адреса вводите именно «https://»;
- в мобильном телефоне отключите функцию «Подключение к Wi-Fi автоматически», не допускайте автоматического подключения устройства к сетям Wi-Fi без вашего согласия.

5. Защита в социальных сетях

Информация, размещенная вами в социальных сетях, может быть найдена и использована кем угодно, не обязательно с благими намерениями.

Основные советы по безопасности в социальных сетях:

- ограничьте список друзей: у вас в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей;
- не выкладывайте личную информацию (фотографии, видео, Ф. И. О., дату рождения, адрес дома, номер школы, телефоны, пароли и иные данные) или существенно сократите эти данные;
 - без разрешения своих знакомых не размещайте информацию о них (в том числе, их фото), сначала узнайте, не возражают ли они;
 - если вы говорите с людьми, которых не знаете, не используйте свое реальное имя и другую личную информацию (место жительства и другие данные);
 - не отправляйте свои персональные данные, а также свои видео и фото людям, с которыми вы познакомились в виртуальном мире и не знаете их в реальной жизни; если у вас такое запрашивают, расскажите об этом родителям;
 - не размещайте фотографий, где вы изображены на местности, по которой можно определить ваше местоположение;
 - при регистрации в социальной сети используйте сложные пароли, состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8;
 - не используйте те же пароли, что используете на электронной почте, на других сайтах;
 - старайтесь периодически менять пароли;
 - при общении с другими пользователями будьте вежливыми, деликатными, тактичными и дружелюбными; не пишите грубостей, оскорблений: читать такие высказывания так же неприятно, как и слышать;
 - старайтесь не реагировать на обидные комментарии, хамство и грубость других пользователей;

- если решить проблему мирным путем не удалось, напишите жалобу администратору сайта, потребуйте заблокировать обидчика, обратитесь к родителям, родственникам;
- если администратор сайта отказался помочь, прекратите пользоваться таким ресурсом и удалите оттуда свои данные;
- не используйте Сеть для распространения сплетен, угроз или хулиганства;
- не встречайтесь в реальной жизни с онлайн-знакомыми без разрешения родителей, родственников или в отсутствие взрослого человека; если вы хотите встретиться с новым интернет-другом, постарайтесь пойти на встречу в сопровождении взрослого, которому доверяете.

6. Защита от компьютерных вирусов

Компьютерный вирус – это разновидность компьютерных программ, отличительной чертой которой является способность к размножению. Вирусы могут повредить или уничтожить все файлы и данные, подконтрольные пользователю, от имени которого была запущена заражённая программа, а также повредить или даже уничтожить операционную систему со всеми файлами в целом. В большинстве случаев распространяются вирусы через интернет.

Методы защиты:

- используйте современную операционную систему, имеющую серьёзный уровень защиты от вредоносных программ;
- постоянно устанавливайте патчи (цифровые заплатки, которые автоматически устанавливаются с целью доработки программы) и другие обновления своей операционной системы, скачивайте их только с официального сайта разработчика; если существует режим автоматического обновления, включите его;
- работайте на своем компьютере под правами пользователя, а не администратора: это не позволит большинству вредоносных программ устанавливаться на вашем персональном компьютере;
- используйте антивирусные программные продукты известных производителей с автоматическим обновлением баз;
- ограничьте физический доступ к компьютеру для посторонних лиц;
- используйте внешние носители информации, такие как флеш-накопитель, диск, только из проверенных источников;
- не открывайте компьютерные файлы, полученные из ненадёжных источников.

7. Защита от кибербуллинга

Кибербуллинг – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Основные советы по борьбе с кибербуллингом:

- не бросайтесь в бой: если отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше можно разжечь конфликт;
- управляйте своей киберрепутацией;
- анонимность в Сети мнимая: существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом;
- игнорируйте единичный негатив: на одноразовые оскорбительные сообщения лучше не обращать внимание, обычно агрессия прекращается на начальной стадии;
- «баньте»⁸⁹ агрессора: в программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.

8. Защита от фишинга⁹⁰, или кражи личных данных

Основные советы по борьбе с фишингом:

- следите за своим аккаунтом: если вы подозреваете, что ваша анкета была взломана, то заблокируйте её и сообщите администраторам ресурса об этом как можно скорее;
- используйте безопасные веб-сайты, в том числе и поисковых систем;
- используйте сложные и разные пароли;
- если произошел взлом, предупредите всех своих знакомых, которые добавлены у вас в друзья;
- установите надежный пароль (PIN) на мобильный телефон;
- отключите функцию сохранения пароля в браузере

⁸⁹ **Бан** (англ. ban, /bæn/ — запрещать, объявлять вне закона) — один из способов контроля над действиями пользователей в интернете. Как правило, бан заключается в лишении или ограничении каких-либо прав пользователя (на создание / отправление новых сообщений или создание новых тем на веб-форуме, на отправление сообщений в чате, на комментирование в блогах, ограничение доступа к личным страницам и др.).

⁹⁰ **ФИШИНГ** – кража личных данных.

3. ПАМЯТКА «УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ»⁹¹

Что вредит нашему иммунитету:

- стресс, переутомления, депрессия;
- недостаточный или неполноценный отдых, недосыпание;
- вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики;
- длительный прием антибиотиков;
- несбалансированное питание;
- недостаточная физическая нагрузка;
- плохая экологическая обстановка.

Что поможет повысить иммунитет?

Здоровый образ жизни:

- Закаливание.

Суть закаливания – в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры. Чередование высоких и низких температур – прекрасная тренировка для иммунной системы. Чередование температур могут обеспечить обливание, контрастный душ. Температура холодной воды – +20 °С, горячей – +35 °С. Таким образом, самая терпимая разница – 15 °С. Делать ежедневно по 5–7 минут в день, утром или вечером. Главное – после душа, обливания энергично растереться «грубым» полотенцем. Закаливанию способствует и обтирание.

Закаливание имеет свои противопоказания, поэтому не каждому оно подойдет. Лучше посоветоваться с лечащим врачом.

- Умеренные солнечные ванны.
- Положительные эмоции, радость, оптимизм.

Не имеет ни противопоказаний, ни побочных эффектов! Его можно и нужно использовать всем! Ничто так не улучшает здоровье, как положительный настрой. Чтобы сохранять положительный взгляд на жизнь, старайся меньше смотреть тревожные новости по телевизору и фильмы, которые оставляют у тебя неприятный «осадок». Лучше займись чем-то позитивным (очень хорошо иметь какое-то хобби),

⁹¹ Помните, что укреплять иммунитет нужно, не дожидаясь ухудшения здоровья.

пообщайся с хорошим другом (положительно настроенным), сделай что-то приятное кому-нибудь, кто нуждается в помощи.

- Здоровый сон.

Сон — время восстановления и саморемонта организма. Недосып подрывает иммунитет и отражается на самочувствии, мозговой и физической активности. исследования показывают, что люди, которые спят по 6 часов в сутки, в три раза чаще болеют простудой, чем те, кто отдыхает 8 часов.

- Активный образ жизни, умеренные физические нагрузки, гимнастика.

Людям, которые имеют серьезные хронические заболевания, лучше посоветоваться с врачом, чтобы узнать, какие физические нагрузки допустимы, или ограничиться пешими прогулками на свежем воздухе, зарядкой.

- Отказ от вредных привычек.
- Рациональное питание, лекарственные травы.

О приеме витаминов, минеральных веществ и лекарственных трав лучше посоветоваться с лечащим врачом.

- Умение расслабляться.

Придя домой после тяжелого дня, не берись сразу за домашние дела, а приляг на диван, вытяни руки вдоль тела и, закрыв глаза, постарайся подумать о чем-то приятном или представь себя в том месте, где тебе было хорошо. При этом очень важно правильно дышать, ровно и глубоко. Можно негромко включить спокойную музыку. Пару минут такой релаксации снимет накопившуюся в течение дня усталость, ликвидирует стресс и тем самым укрепит иммунитет.

Главное для хорошего иммунитета – придерживаться здорового образа жизни, быть последовательным и не забывать встречать каждое утро хорошим настроением.

4. ПАМЯТКА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Энергично двигайтесь не менее 60 минут в день.

Найдите упражнения, которые вам нравятся: прогулка (в том числе с собакой), езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, танцы, бег, игра в волейбол или упражнения на тренажерах и т. д. Физическая активность должна поддерживать благоприятное эмоциональное состояние.

Создайте плейлист для тренировок, который будете слушать только во время тренировок. Каждый раз, когда вы будете включать эту музыку, ваш организм будет «понимать», что настало время тренировки. Но при езде на велосипеде, самокате, роликах, скейте стоит отказаться от прослушивания музыки во избежание несчастных случаев.

- Лучше тренировки проводить с другом.
- Поставьте себе цель – посвящать кардиотренировкам около 150 минут в неделю.
- Включите в свой график упражнения на выносливость и силовые тренировки. В неделю спланируйте 1–3 тренировки по 20 минут.

Правила по занятиям спортом

1. Занимайтесь спортом, физической активностью регулярно, желательно в одно и то же время. Так вырабатывается привычка.

2. Нет необходимости равняться на нагрузки профессиональных спортсменов. У вас свой план тренировок.

3. Если вы решили заниматься с персональным тренером, то выбирайте его по принципу: в 40–50 лет он выглядит так, как вы хотели бы выглядеть в 40–50 лет.

4. Узнайте у тренера в спортзале принцип использования каждого тренажера, с помощью которого вы сможете поддерживать себя в форме.

Важно не забывать о технике безопасности в тренажерном зале.

При активных физических нагрузках – пейте достаточное количество воды.

На рисунке ниже представлено сопоставление домашней работы с тренировками по калориям (рис. 58).

Домашняя работа в сравнении с тренировками

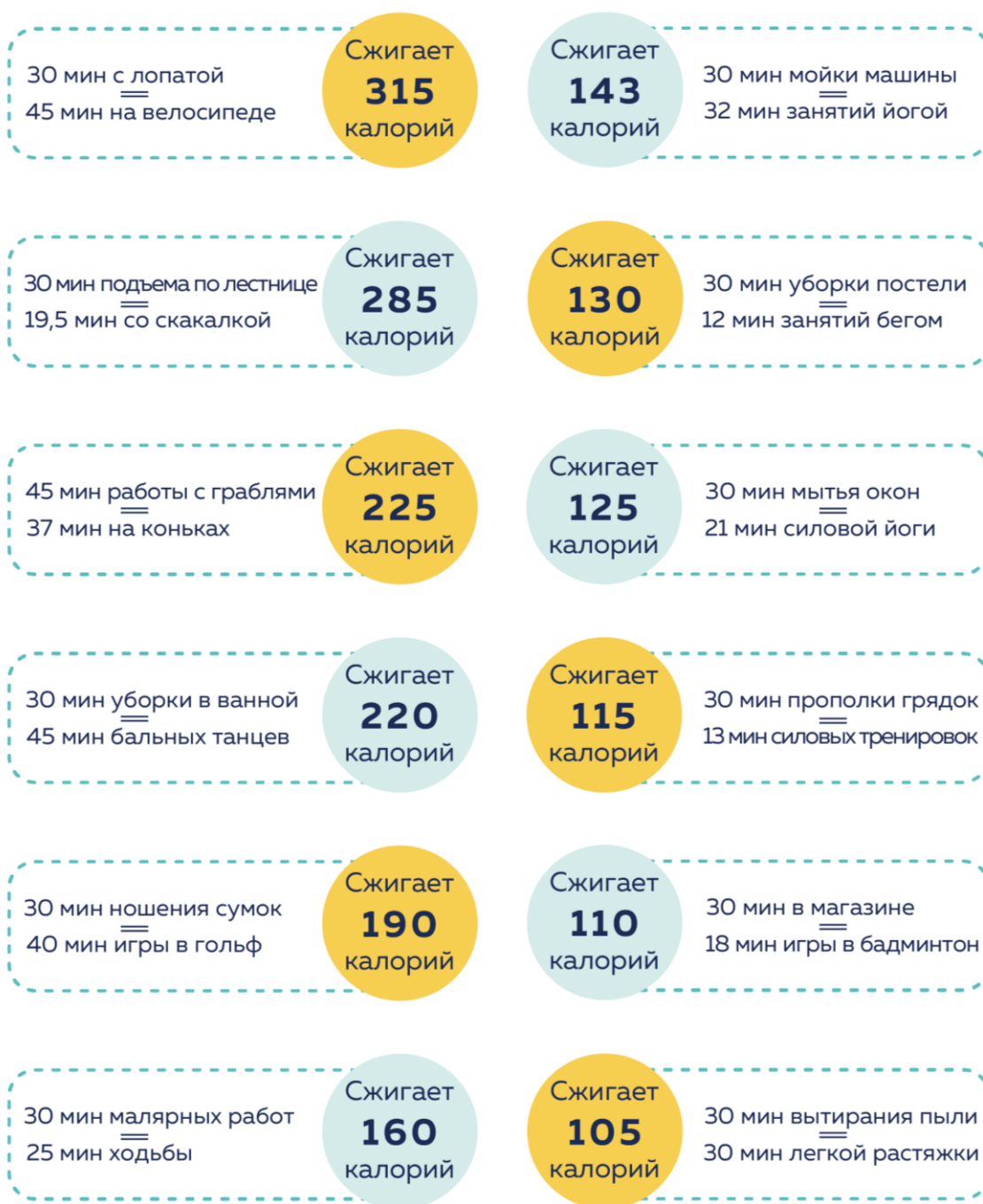


Рисунок 58 – Сопоставление домашней работы с тренировками

5. ПАМЯТКА ПО ПИТАНИЮ

1. Старайтесь питаться в одно и то же время

Доступность еды привела к тому, что мы часто садимся за стол, когда желания поесть не появилось. Мы «заедаем» свои переживания, употребляем калорийные чипсы, попкорн и запиваем их сладкой газировкой в кино, когда смотрим телевизор лишь для того, чтобы чем-то занять руки.

Наша пищеварительная система рассчитана на 5–6 приемов еды. Перерывы между приемами пищи должны быть не менее 2–3 часов.

Нужно есть в положении сидя и тщательно пережевывать еду. Когда принимаете пищу, отключите все электронные приборы (телефон и телевизор), уберите все отвлекающие предметы. Во время еды нужно думать о процессе еды.

2. Выбирайте грубую, минимально обработанную пищу

Процесс жевания — очень важная часть пищеварения. Питаясь мягкой едой (фарш, пюре, муссы, смузи и др.), мы тратим намного меньше калорий, чем должны. Кроме того, если еда недолго подвергалась тепловой обработке, то она сохраняет больше полезных веществ. Ученые рекомендуют на каждую порцию еды совершать не менее 20–30 жевательных движений.

3. Подсчитывайте калории

Калория – единица измерения энергии, характеризующая её затраты на нагрев 1 грамма жидкости на 1 градус.

По сути, калории необходимы для жизнедеятельности, благодаря им мы двигаемся, занимаемся спортом и даже думаем. Когда энергия в организме кончается, в мозг поступают сигналы, а мы в это время ощущаем чувство голода. Для восполнения энергетического запаса мы употребляем пищу, поскольку она является главным источником получения энергии.

Калорийность отдельных продуктов может очень сильно различаться.

На этикетках продуктов чаще всего энергетическую ценность выражают в ккал. (калория, умноженная на 1000).

Подсчет калорийности пищи – процесс несложный, но немного утомительный.

Помощь окажут гаджеты.



Посоветуйтесь с врачом, со специалистом по правильному питанию, чтобы определить количество калорий для себя.

Сколько конкретно калорий должно быть в повседневном рационе, зависит от изначального веса человека, его образа жизни, пола и возраста.

В среднем человеку в день требуется 1800–2200 ккал.

Детям до 13 лет обоих полов для восполнения энергетического запаса требуется 2500–2700 ккал каждый день. Девушкам в возрасте от 14 до 17 лет нужно употреблять до 2700 ккал ежедневно, а юношам – до 3200 ккал.

С возрастом потребность в калориях снижается.

Сколько калорий в день нужно при разном уровне активности юноше и девушке, представлено в таблицах ниже.

Количество калорий, необходимое юноше в день при разном уровне активности

Возраст	Малоподвижный	Умеренно активный	Активный
13 лет	2000 ккал	2000 ккал	2200 ккал
14 лет	2000 ккал	2000 ккал	2400 ккал
15 лет	2200 ккал	2000 ккал	2400 ккал
16 лет	2400 ккал	2000 ккал	2400 ккал
17 лет	2400 ккал	2000 ккал	2400 ккал
18 лет	2400 ккал	2000 ккал	2400 ккал

Количество калорий, необходимое девушке в день при разном уровне активности

Возраст	Малоподвижный	Умеренно активный	Активный
13 лет	1600 ккал	2000 ккал	2200 ккал
14 лет	1800 ккал	2000 ккал	2400 ккал
15 лет	1800 ккал	2000 ккал	2400 ккал
16 лет	1800 ккал	2000 ккал	2400 ккал
17 лет	1800 ккал	2000 ккал	2400 ккал
18 лет	1800 ккал	2000 ккал	2400 ккал

Примерные нормы калорий от суточной нормы на разные приемы пищи:

- завтрак – 25 %;
- обед – 40 %;
- 2 перекуса – по 10 %;
- ужин – 15 %.

Ешьте небольшими порциями и долго.

Каждая порция еды должна быть размером с кулак или меньше.

Если вы хотите уменьшить свой вес, можете следовать принципу 20/80: съедай 80 % того, что у вас находится на тарелке.

На каждый прием пищи выделяйте по 20–30 минут.

4. Следите за соотношением белков, жиров и углеводов

Белки – это строительный материал клеток; они обеспечивают движение, защищают мышцы.

Жиры дают организму энергию, участвуют в обменных процессах, в строительстве клеток. Без жиров не усваиваются другие необходимые вещества, например витамины и микроэлементы. Желательно, чтобы были ненасыщенные жиры Омега-3 и Омега-6.

Углеводы – главный источник энергии. Углеводами желательно загружать организм в первой половине дня (прежде всего на завтрак). Углеводы бывают быстрые и медленные. Первые легко усваиваются и моментально попадают в кровь (они содержатся в сахаре, тортах, пирожных и т. д.).

Углеводом является и глюкоза, а она – «топливо» для мозга, без неё мозг будет плохо работать.

Для большинства людей среднего возраста подходит формула: 25 % белков, 25 % жиров и 50 % углеводов.

Единства подхода к соотношению белков, жиров и углеводов для людей вашего возраста у врачей не выработано. Некоторые специалисты считают, что соотношение должно быть 1 : 1 : 4, а другие: для девушек – 20 % белки, 30 % жиры, 50 % углеводы; для юношей – 30 % белки, 20 % жиры, 50 % углеводы.

Для определения нормы белков в день учитывайте следующее: на 1 килограмм веса должно приходиться около 2–2,5 грамм (белки из пищи животного происхождения составляют половину от этого количества).

Жиры включайте в размере около 100 грамм (причем 70 % жиров пусть будут растительные – соответствующие масла, а остальные – животные: сметана, сливочное масло).

Углеводы должны составлять около 10–15 грамм на килограмм веса (их источник – каши из круп, овощная группа, зелень, хлебные, бобовые, ягоды).

5. Ешьте разнообразную пищу

Именно разнообразие поможет соблюдать формулу питания, обеспечить организм натуральными витаминами, макро- и микроэлементами.

Витамины (от лат. *vita* – жизнь) участвуют в образовании жизненно важных веществ и тканей, регулируют химические процессы, а также поддерживают защитные свойства организма в борьбе с инфекциями.

Макроэлементы нужны организму в больших количествах для правильных обменных процессов (когда вещества из пищи превращаются в организме в другие жизненно необходимые вещества), для построения органов. К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий, сера и хлор.

Микроэлементы – химические элементы, необходимые организму в очень малых количествах для протекания жизненно важных процессов. Организму нужно более 30 микроэлементов.

Составляйте план питания. Так легче соблюдать формулу питания и разнообразие.

План питания – это меню на все приемы пищи и перекусы в течение недели.

Обращайте внимание на свежесть продуктов и их натуральность.

Употребляйте не менее 400 граммов свежих овощей и фруктов в день, полезными для здоровья продуктами также являются цельнозерновые, бобовые, орехи, рыба, оливковое масло, кисломолочные продукты. Полезно использовать вместо обычной йодированную соль, так как она обогащена йодом, который нужен организму. Однако бывают противопоказания к её употреблению, поэтому решение о возможности принимать такую соль должен выносить врач.

Посоветуйтесь с врачом, какие продукты питания для вас более полезны.

6. Избегайте употребления некоторых продуктов

Избегайте употребления фастфуда, полуфабрикатов, сладких газированных напитков, снеков, чипсов, кондитерских изделий, старайтесь питаться продуктами домашнего приготовления.

Даже борщ, приготовленный в столовой и дома, – это разные блюда. В первом случае вы не знаете, по какой технологии он приготовлен; из каких продуктов состоит полуфабрикат, тоже точно неизвестно: они могут содержать высокий процент «скрытого» жира, консервантов и соли, как и фастфуд.

7. Не ешьте перед сном

Ночью твой желудок тоже спит и не может справиться с перевариванием плотного ужина. Есть следует как минимум за 2 часа до отхода ко сну и более легкую пищу.

8. Поддерживайте водный баланс

Рассчитывайте его, исходя из расчета: 50 мл на 1 кг веса в течение суток. стакан воды утром и вечером перед сном.

9. Откажитесь от алкоголя

6. ПАМЯТКА «ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА»

1. Правильно организуйте место для сна

В комнате не должно быть ничего лишнего. Желательно в спальне не иметь компьютера и телевизора, всего, что отвлекает ото сна. Поддерживайте в комнате порядок. Проветривайте помещение. Идеальная температура воздуха для спальни – 18–22 °С. Добейтесь максимального затемнения. Отключите все электронные устройства перед отходом ко сну. Кровать и матрас должны быть удобными. Постельное белье должно быть чистым, из легких дышащих тканей. Иногда врачи советуют перед сном нанести пару капель эфирного масла лаванды на запястья, наволочку или пижаму.

Но это только после разрешения врача.

На запахи может быть аллергическая реакция.

2. Спите не меньше 8-9 часов

Учитывайте, что человеку требуется от десяти до тридцати минут для засыпания, поэтому прибавьте это время.

3. Научитесь засыпать быстрее

Несколько советов:

- примите теплую ванну или душ перед сном;
- не читайте и не принимайте пищу непосредственно перед сном;
- старайтесь расслабиться и не думать о том, как бы поскорее заснуть;
- не смотрите на часы, когда засыпаете;
- придумайте и соблюдайте свой вечерний ритуал, это облегчит подготовку организма ко сну, а также поможет соблюдать режим сна и бодрствования;
- подумайте о хорошем.

4. Не спите слишком долго утром

Если вы спите больше девяти часов, это может сигнализировать о некоторых проблемах со здоровьем. Избыток сна повышает риск возникновения диабета, ожирения, головных болей и даже депрессии.

5. Спите днем

Короткий сон в обеденное время позволит сэкономить вам вечерние часы, которые вы сможете посвятить своему хобби. Многие эксперты рекомендуют короткий дневной сон (не более тридцати минут), чтобы он не сказывался на продолжительности ночного отдыха.

6. Ужин должен быть легким

Не ешьте непосредственно перед сном. Ограничьте питание за несколько часов до сна. На ужин лучше употреблять еду, богатую минералами и витаминами: овощи, морепродукты. Избегайте продуктов с высоким содержанием жира, откажитесь от кофе и алкогольных напитков. И помните про воду.

7. ПАМЯТКА «ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ»

1. Гигиена тела

Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь, кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие.

- Умывайте лицо утром и вечером.
- Мойтесь ежедневно теплой водой. Это рекомендовано делать утром и вечером для соблюдения чистоты тела. Утром душ призван вернуть телу свежесть, человеку – бодрость, а перед сном – чтобы убрать пот, грязь, накопившиеся за день. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались, необходимо выделения пота и грязи регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов. Чаще 2 раз в сутки этого делать не стоит, чтобы не пересушить кожу. Исключение – короткий душ после тренировки, чтобы смыть запах пота. Температура воды должна быть 37–38 градусов, т. е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота.
- Принимайте водные процедуры (ванна, душ) с применением мочалки не реже одного раза в неделю.
- Следите за чистотой рук. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы, может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.
- Следите за ногтями. Обязательны еженедельные гигиенические маникюр и педикюр, которые подразумевают удаление свободного края ножницами, размягчение кутикулы специальным средством. Это делает ногти аккуратными, снижает риск ломкости, не дает грязи скапливаться под ними. Во время вечернего приема душа тоже рекомендовано произвести чистку ногтей.
- Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.
- У каждого члена семьи должно быть свое полотенце.
- Не чистите уши ватными палочками.

2. Гигиена волос

Правильный уход за кожей головы и волосами нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Определить точное количество раз в неделю невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т. д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше, чем обычно. Обычно моют голову раз или два в неделю.

- Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

- Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т. п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

- После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.
- Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.
- При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.
- Тщательно мойте шампунем расчески и аксессуары для волос каждый месяц.

3. Гигиена полости рта

Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

- Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Уделяйте этому процессу не меньше 3 минут. Пользуйтесь зубной нитью.
- Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
- После приема пищи обязательно полощите рот.
- При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу. Бактерии, которые скапливаются в зубных

промежутках, на эмали, деснах могут по кровотоку попасть в сердце, поэтому важно вовремя заметить проблему в ротовой полости.

- Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.
- Чтобы ваши зубы не болели, ешьте больше пищи, укрепляющей дёсны и зубы.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и т. д.

- Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т. е. каждый день.
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей и обуви из натуральных материалов.
- Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места

- У каждого члена семьи должна быть своя постель.
- Постельное белье, как и ночную сорочку, необходимо менять еженедельно.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

8. Памятка «Правила поведения при объявлении в населенном пункте карантина»

1. Сохраняйте спокойствие и все свои действия направьте на сбережение своего здоровья и здоровья своих близких.

2. Если вы возвращаетесь из поездки в регион, неблагоприятный по эпидемиологической обстановке:

- Может быть назначена принудительная изоляция. В случае нарушения принудительной изоляции может быть выписан административный штраф за нарушение официального предписания или требования должностного лица либо за нарушение санитарных правил или противоэпидемических мероприятий. Сумма штрафа невелика — до тысячи рублей, но за повторное нарушение могут в принудительном порядке отправить в инфекционное отделение.
- Проведите 14 дней в самоизоляции: запрет на выход из дома и походы в общественные места, в том числе на учебу, и контакты «с третьими лицами».

Нарушение этого правила влечет за собой уголовную ответственность:

Статья 236 «Уголовного кодекса Российской Федерации» от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 18.02.2020). Нарушение санитарно-эпидемиологических правил

1. Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей, наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до одного года.

2. То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека, наказывается обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от шести месяцев до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок.

- Дважды в сутки измеряйте температуру (если отправляют на карантин принудительно, то каждый день по телефону докладывайте о состоянии своего здоровья в поликлинику).
- Дома используйте индивидуальную посуду, гигиенические маски, кожные антисептики, одноразовые платочки (в них нужно кашлять и чихать — и сразу выкидывать).

3. Вне зависимости от выездов в другие регионы:

- следите за своим жилищем: проводите влажную уборку, проветривайте помещение,
- чистите и дезинфицируйте гаджеты и оргтехнику, а также другие поверхности, к которым прикасаетесь, используя бытовые моющие средства;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены, чаще меняйте полотенца и зубные щётки;
- в течение дня, даже если не выходите на улицу, регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим средством;
- ограничьте выходы из дома, не планируйте посещение массовых мероприятий, скоплений людей в общественных местах: наиболее опасны торговые центры, кафе и рестораны, а также общественный транспорт;
- предупредите старших родственников о карантине;
- заходя в общественные места, используйте маску для защиты органов дыхания (её нужно правильно надевать и снимать, носить).

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципально.

Правила ношения:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- меняйте маски не реже чем каждые 2 часа, лучше чаще;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при её снятии, если вы её коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

- Не приглашайте гостей и не ходите в гости.
- Можете совершать прогулки, но без контактов с людьми; старайтесь держать дистанцию с людьми в 2 метра.

- Прекратите контактные приветствия: рукопожатия, обнимания. В лифт с другими людьми не заходите и к себе не пускайте.
- Выходите на улицу в перчатках, используйте антисептики, если во время поездки, посещения общественных мест трогаете перила и дверные ручки.
- Сократите поездки в общественном транспорте, считайте его общественным местом и используйте там маску, избегайте трогать руками глаза, нос или рот.
- Перед входом в дом обработайте руки антисептиком.
- После входа в дом:
 - снимите верхнюю одежду;
 - вымойте под проточной теплой водой с мылом руки (не менее 20 секунд) и лицо;
 - обработайте антисептиком кошелек и сотовый телефон;
 - не ходите дома в уличной одежде.
- Соблюдайте здоровый режим: обеспечьте полноценный сон, употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами (особенно витамином С) и минеральными веществами, ешьте чеснок и лук; ведите физическую активность (зарядка, йога, массаж), но избегайте физических и умственных перегрузок; избегайте как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время чихания прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
- Если поднялась температура, срочно вызывайте врача.

4. Если заболел член семьи, нужно:

- срочно вызвать врача;
- по возможности изолировать больного: выделить отдельную комнату или соблюдать расстояние не менее 1 метра от больного;
- обеспечить больного гигиенической маской;
- ограничить до минимума контакт между больным и близкими;
- часто проветривать помещение;
- как можно чаще мыть и дезинфицировать поверхности в доме бытовыми моющими средствами;
- часто мыть руки с мылом;
- ухаживая за больным, носить гигиеническую маску;
- чтобы ухаживал за больным только один член семьи.

Учебное издание

Ю. А. Соловьева, О. А. Данилова

ШАГ ВПЕРЕД

Путь к успеху

Учебное пособие

