

## Сила слова или яд сквернословия

### Цель:

Формирование навыков здорового образа жизни.

### Задачи:

1. Расширить знания детей о вредных привычках.
2. Воспитывать отрицательное отношение к порокам человечества.
3. Побуждать к нравственному самосовершенствованию.

**Что же такое сквернословие?** Итак, сквернословие – это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. Но мало кто из вас догадывается, что сквернословие, как и хамство – оружие неуверенных в себе людей. Матерная брань – это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека. Слово – не просто набор звуков выражающих мысль. Оно способно очень много рассказать о нашем духовном состоянии. Сократ говорил: “Каков человек, такова его и речь”.

В древней Руси мат являлся ни чем иным, как заклинанием. Наши предки произносили эти слова, призывая себе на помощь демонов зла. Ведьмы и колдуньи использовали сквернословие в своих наговорах, насылая проклятие. Все знали, что бранить детей нельзя матом, они будут мучимы бесами. Материться в доме нельзя: бесы будут жить в этом жилище. Также нельзя было ругаться в лесу: леший может обидеться, на берегу реки или озера – оскорбится водяной. Где же человеку можно было выругаться, выплеснуть из себя всю злость? Оставалось одно место – поле. Отсюда и выражение “поле брани”. Не зная происхождения этой фразы, многие думают, что это поле битвы. Однако значение фразы другое – это поле матерной ругани.

Употребляя мат в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, совершают сокровенный ритуал, призывая зло изо дня в день, из года в год на свою голову и на голову своих близких. Количество бранных слов переходит в качество. Вначале у людей появляются мелкие неприятности, затем крупные, потом возникают проблемы со здоровьем и, наконец, ломается сама жизнь.

Под действием звуков, в том числе и человеческой речи, молекулы воды (а наше тело примерно на 80 процентов состоит из нее) начинают выстраиваться в сложные структуры. И в зависимости от ритма и смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм.

В XX веке японский ученый Масару Эмото научно доказал, что вода не только воспринимает информацию, но может меняться под воздействием слова и даже мысли. С помощью новейшего оборудования он смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом. То, что он разглядел на молекулярном уровне, его поразило. На фото предстали в основном кристаллы разной формы и четкости — с виду очень похожие на снежинки. Воде перед заморозкой говорили разные слова на многих языках или воздействовали на нее музыкой. Выяснилось, что форма кристаллов отражает удивительные свойства воды. Ученый сделал вывод, что похвала влияет на воду лучше, чем просьба или требование, а сквернословие не способно породить гармоничную красоту.

Как видите, слова с негативным смыслом даже не образуют форму, а положительно заряженная вода имеет красивые, четкие кристаллы. Вы только вообразите, если мысли и слова могут делать такое с водой, что же они способны сотворить с человеком!

К еще более поразительным выводам недавно пришел уральский ученый Геннадий Чеурин. Он утверждал, что ненормативная лексика очень активно воздействует на организм человека, со временем губя все живое. Гипотезу Чеурина “о влиянии ненормативной лексики на психофизиологическое состояние живых организмов”

проверяли несколько НИИ - столичный научный центр при Минздраве РФ, технические университеты Санкт-Петербурга, Екатеринбург и Барнаула. И доказать теорию удалось!

Ученые под руководством кандидата биологических наук П.П. Горяева пришли к ошеломляющему выводу, что с помощью словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой генетический аппарат. Исследователи доказали, что бранные слова как бы взрываются в генетическом аппарате человека, вследствие этого происходят мутации, которые с каждым поколением ведут к вырождению человека. Исследователи изобрели аппарат, который переводит человеческие слова в электромагнитные колебания. Они, как известно, влияют на молекулы ДНК (наследственности). Ругается человек матом, и его хромосомы корёжятся и гнутся, гены меняются местами. В результате ДНК начинает вырабатывать противоестественные программы. Вот так постепенно потомству передаётся программа самоликвидации. Учёные зафиксировали, что бранные слова вызывают мутагенный эффект, подобный тому, что даёт радиоактивное облучение мощностью в тысячи рентген

В целях эксперимента поливали зерна пшеницы разной водой: одна вода слышала только ругательные слова, а другая вода – только молитвы. В результате семена, которые поливали первой водой, всходили лишь в 49 случаях из 100. Те же, что поливали водой, заговоренной молитвами, прорастали в 96 случаях. Если над стаканом воды прочитать молитву или выругаться, а потом выпить, то эффект от этой воды будет прямо пропорционален позитивной или соответственно негативной энергии. Группа российских физиков сконструировала специальный аппарат, позволяющий трансформировать звуковые колебания в электромагнитные.

В ходе изучения влияния на растения энергетического потенциала слов, в том числе и бранных, ученые установили, что почти все “обруганные” матом семена арабидопсиса погибли, а выжившие стали генетическими уродами, не способными программировать развитие здоровой жизни. Во второй части эксперимента исследователи “обласкали” самыми нежными словами убитые радиоактивным облучением семена. Результат превзошел все ожидания: в “благословленных” семенах процесс мутации был остановлен, перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК стали на свои места и восстановились! Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека.

Другая группа ученых под руководством доктора биологических наук И.Б. Белявского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые матерщинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни. К сожалению, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Не случайно проклятие поражало насмерть. И словом же воскрешали мертвых, исцеляли больных. Вероятно, если бы человек мог видеть, какой мощный отрицательный заряд, словно ударная волна взорвавшейся бомбы, распространяется во все стороны от скверного слова, он никогда не произнес бы его. Вот такие, неопровержимые факты.

Согласно заключению экспертов ВОЗ состояние здоровья населения на 10% определяется уровнем развития медицины, как науки и состояния медицинской помощи, на 20% наследственным фактором, на 20% состоянием окружающей среды и на 50% образом жизни. Вывод: единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека- это изменение отношения человека к самому себе.

### **Как же избавиться от сквернословия?**

**Первое** - не говорить плохих слов самому. Не нужно бояться быть белой вороной. Человек может через свою речь влиять на состояние языка. Скажите себе: “Все пусть говорят, а я не буду!” Конечно, для этого требуется мужество. Скорее всего, над вами

будут смеяться, подтрунивать, шутить. Ах, ты не пьешь? До сих пор не куришь? Не ругаешься? Попробуйте устоять в такой ситуации. Попробуйте не испугаться насмешек, презрения.

**Второе.** Мы, конечно, не можем исправить общество в целом, но пресечь сквернословие в семье, в группе можно. Даже в самой ужасной среде есть люди, к которым грязь не пристает. Вот советы, которые помогут вам сделать свою речь лучше, богаче, чище.

Не копируйте других, не говорите, как все, не старайтесь быть похожими на кого-то, сохраняйте самобытность и помните: “Не то, что входит в уста, оскверняет их, а то, что выходит из уст”

**Третье.** Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем, помня, что наши слова материализуются, а помыслы реализуются. Используйте в своей речи как можно больше позитивных высказываний (похвалу, поощрения, высказывание добрых позитивных чувств и мыслей). Делайте ежедневно как можно больше комплиментов другим людям, например, “Ты сегодня очень хорошо выглядишь”, “Рад тебя видеть”, “Ты потрясающе здорово отвечал на уроке” и т.д. Со временем вы увидите, что комплименты становятся вашей привычкой, которая вам очень нравится.

**Четвертое.** Сквернословие - не есть способ расслабления. Может показаться, что расслабляться - это пить пиво, вино и сквернословить. Других развлечений нет. Но есть спорт, музыка, рисование, коллекционирование и многое другое. Да, вообще, чаще занимайтесь каким-нибудь позитивным, креативным трудом, например, лепкой, или посадите цветы или дерево.

**Упражнение “Дерево доброты”.** Ведущий предлагает посадить “Дерево доброты”. Для того чтобы оно росло крепким и здоровым участники должны удобрить почву добрыми словами (дети маркером вписывают слова), затем каждый участник прикладывает ладонь к поролону, пропитанному гуашью, выбирает место на ветке дерева и оставляет отпечаток своей ладони (листва дерева).

### **Заключение:**

Как богат и свободен наш Великий язык.  
Как красив и чудесен его благостный лик...  
Ведь же всё говорят: “Век живи – век учись”.  
Ну а жизнь без него, это просто не жизнь.

Его многие любят, и он нравится многим  
И мой мир без него не богат, а убогий.  
И для каждого он частица себя  
Возлюби его так же, как ты любишь себя.

Но что значит, для нас  
современным казаться?  
Одеваться по моде и вслепую влюбляться?  
Или взрослым хамить и детей обижать?  
Или мат полюбить, или пьяницей стать?  
Нет и нет!  
Это только лишь казаться.

Современным быть —  
Это уметь красиво говорить.