

КАК СКАЗАТЬ, ЧТОБЫ ТЕБЯ УСЛЫШАЛИ?

13 апреля 2016 года в школе № 10 г. Саратова для участников проекта «Выбор за мной!» Вадим Николаевич Снаркович провёл мастер-класс риторики: пропагандист трезвости должен хорошо владеть устной речью, уметь держать внимание аудитории, знать, где в своём выступлении сделать акцент и, беседуя с публикой и час, и два – не утомить её, иначе эффект от выступления будет обратный. Вот всеми секретами, коими владеет сам, как опытный лектор, Вадим Николаевич, руководитель общественной детской организации «Синегория», и поделился с будущими коллегами по агитации за трезвый здоровый образ жизни.

Урок начал безо всяких предисловий с реального факта. Во время Великой Отечественной войны одному хирургу довелось принимать раненых несколько суток подряд, и когда иссяк поток тех, кому нужна была срочная операция, врач прилёг и сразу же уснул мертвецким сном. Через пять часов пришёл новый эшелон с ранеными, но как ни старались медсёстры разбудить хирурга – и трясли, и кричали, – ничего не получалось. Тогда за дело взялся старик-санитар, он велел всем умолкнуть и в наступившей тишине негромко, но чётко сказал: «Доктор, раненых привезли!» И хирург тут же проснулся!

Эта притча-быль, пояснил Вадим Николаевич, свидетельствует о том, что всякий лектор перед выступлением должен опреде-

литься, что самое важное должна услышать от него аудитория, чтобы она, как доктор, проснулась (в вышеприведённом примере хирург был настроен на выполнение своего врачебного долга, и потому слова о прибытии раненых подняли его на ноги).

Вторая притча-быль, рассказанная Снарковичем, раскрыла иной ораторский приём – использования красивой метафоры для того, чтобы сказанное надолго запечатлелось в сознании слушателей. Этим приёмом – развёрнутой метафорой – блестяще пользовался революционный адвокат Фёдор Никифорович Плевако. Присяжные заседатели должны были решить судьбу женщины, убившей мужа-пьяницу, издевавшегося над ней и детьми. Плевако начал свою речь с об-

ращения к судьям: «Господа присяжные заседатели!» Эту фразу он повторял на разные лады, с разными интонациями минут пять, и когда те готовы были поколотить его, он обратился к ним с объяснением своего странного поведения: «Вы и пять минут не выдержали, а она терпела двадцать лет!» Подсудимая была оправдана единогласно!

Выступать перед большим залом всегда страшно, волнительно. Это нормальная реакция самосохранения организма, сказал лектор. Первое, чему нужно научиться, не бояться публики. Как это достигается? Волонтёры ответили: практикой. Но важно ещё, как начать, с первой фразы лучше найти общее с аудиторией: я такой же, как вы. И лучше речь свою написать заранее, чтобы потрениро-

ваться перед зеркалом, посмотреть её видеозапись. Сразу будут видны ошибки. Опытные лекторы мысленно делят зал на секторы и обращаются поочередно ко всем, можно выбрать конкретного человека и говорить будто именно для него глаза в глаза. «И это действует?» – был задан вопрос Снарковичу. Действует. И ещё помогают красноречивые жесты.

Успех любого выступления составляют содержание и эмоциональность. Вадим Николаевич предложил подумать каждому из ребят над тем, на сколько баллов по десятибалльной шкале оценивают они свои способности говорить содержательно и эмоционально. Что-то вроде домашнего задания получили волонтёры.

Немного остановились на видеопрезентациях. Почему иногда они оказываются неэффективны? Потому что выступающий дублирует текст на экране слово в слово. Зал смотрит на слайды, а в диалоге не участвует. Довольно частая ошибка – раздавать

материал по теме непосредственно перед выступлением. Тогда внимание отвлекается от говорящего. И важно не утомить зал однообразием: если все выступающие используют слайды или ролики, можно написать плакат, чтобы поделиться каким-то образом. И конечно, все эти приёмы сработают, если в зале понимают, чего хочет лектор, то есть если он сразу выделит проблему обсуждения. И не забывать пользоваться приёмом, называемым «маятник». Его часто применяют создатели рекламы. Человека предстоит вывести из состояния равновесия, допустим, сказать, как всё плохо обстоит с обсуждаемой темой, и тут же предложить пути выхода из ситуации.

И, конечно, зарекомендовал себя приём работы с залом: обращения, вопросы, просьбы помочь, обратиться за советом, предложить слушающим высказать своё мнение. Хорошо оживляют выступление притчи, истории из жизни, подобранные соответственно подготовке и возрасту аудитории. В заключение Снаркович рекомендовал обратиться также к интернету, где содержится много обучающих занятий по риторике. А также по культуре речи и всему тому, что делает слово живым и полноценным.

Андрей ПАНКРАТОВ
На снимках: снимок на память об уроке риторики. 13 апреля 2016 года



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

12 апреля 2016 года нашему соратнику Евгению Александровичу Королькову исполнилось 70 лет. Он стоял у истоков создания Саратовского общества трезвости и здоровья в 1980-х годах, в начале 1990-х годов, когда начались гонения на идею отрезвления страны, благодаря мужеству Евгения Александровича, организовавшего на площади Революции пикет протеста против выселения общества трезвости из здания на улице Революционной, 45, трезвенникам удалось отстоять своё право вести просветительскую работу в Доме трезвости (пикет тот простоял девять месяцев, до весны 1991 года, когда власти вынуждены были подписать договор на аренду помещения).

В 1990–2000-х годах Евгений Александрович Корольков в своих многочисленных публикациях в газете «Вопреки» сформулировал философию трезвости, чем внёс немалый вклад в теоретическое обоснование трезвости как природного, естественного состояния человека. Редакция газеты «Вопреки» и все соратники по борьбе за трезвость поздравляют Евгения Александровича с юбилеем и желают ему крепкого здоровья и дальнейших успехов на ниве антинаркотического просвещения земляков.

Во всех школах, где проходят уроки трезвости в рамках проекта «Саратов молодой», мы по завершении каждой встречи раздаём школьникам нашу газету «Вопреки». А 8 апреля 2016 года первая же встреча в школе после весенних каникул началась с раздачи газеты. Только не нашей, трезвеннической, а школьной. Лариса Анатольевна Тотфалушина, директор школы № 60 г. Саратова, подарила нам январский и мартовский номера школьной газеты «Солнечные вести» – летописец всего примечательного, что происходит в школе. Полагаю, назван так печатный орган не только потому, что школа располагается в посёлке Солнечном: учатся здесь солнечные дети, любознательные и, как сейчас говорят – креативные. Одна театральная неделя в конце второй четверти чего стоит: каждый класс, начиная с малышей (а первых классов здесь – аж семь!) и кончая выпускными, ставили свои спектакли. Естественно, львиная доля заметок в мартовском номере газеты, рассказывающих о том, кто и какие пьесы ставил и как прошли премьеры, также принадлежит перу юных корреспондентов.

Вот в такую творческую аудиторию пришли активисты «Саратова молодого» – председатель Саратовского общества трезвости и здоровья Наталия Александровна Королькова, врач Саратовского областного медицинского центра профилактики Маргарита Игоревна Самсонова, главный специалист-эксперт Управления ФСКН России по Саратовской области Оксана Сергеевна Сластухина и руководитель Саратовского отделения межрегиональной общественной организации «Новая традиция» Рамиль Шамильевич Рахматуллин. Школьники (а в 60-ю школу пришли также восьмиклассники из соседних школ №№ 55, 61, 63 и медико-биологического лица) активно включились в разговор, начатый Наталией Александровной, пригласившей зал в самом начале своего выступления поразмышлять, почему мы, рождаясь трезвыми, отказываемся от этого бесценного дара природы. Ещё попросила, внимательно посмотрев мультфильм «Урок трезвости», ответить на вопрос: «Почему его не пока-

зывают по центральному каналу телевидения?»

– Итак, почему? Какие будут мнения? – едва погас экран мультимедийки, напомнила вопрос Наталия Александровна, и сразу же поднялись руки в зале.

Михаил: «У каждого человека свой выбор, а фильм принуждает человека думать, что пить – это плохо. У нас свободная страна, и каждый может делать свой выбор».

Эвелина: «Потому что телеканалам невыгодно то, что говорят правду, и наше телевидение будет осуждать тех людей, которые говорят правду в лицо».

Виктория: «Они не хотят, чтобы мы видели правду, чтобы понимали, что это плохо, им хочется заразить нас (на вопрос: «Кому – им?») уточнила: «Власти, и тем, кто производит алкоголь».

– Вот, действительно – не выгодно, чтобы вы знали правду об алкоголе, именно тем, что производят спиртные изделия, – похвалила Наталия Александровна правильный от-

вет Виктории, сделав замечание: – А что касается власти, то есть государства – с начала 1990-х годов у нас отменена госмонополия на производство и продажу алкоголя, так что страна от алкоголя терпит лишь убытки: от каждого рубля, полученного виноделами и торговцами спиртным, общество теряет пять-шесть рублей из-за болезней, прогулов, транспортных аварий, тратит на содержание тюрем, а туда многие попадают из-за совершения преступлений в пьяном виде.

– Я бы согласилась и с Михаилом, – обратилась к юноше Королькова, если бы у нас на радио, телевидении, в газетах был паритет в пропаганде трезвости и иного выбора, сейчас же о трезвости в СМИ говорят редко, так что какой же тут свободный выбор?

Уроки трезвости от «Саратова молодого» как раз и дают возможность школьникам получить информацию с другой стороны, ратующей за трезвый

выбор нового поколения, получить информацию из уст людей, знающих свой предмет. Маргарита Игоревна Самсонова начала своё выступление с того, что представилась: «Я – врач, и эта тема мне очень близка». Думаю, её обеспокоенность ситуацией передаётся человеку как «кайф», особенно девочкам: «38% выпускников школ имеют хронические заболевания, ведущие к бесплодию», – сказала Маргарита Игоревна. И возникают те болезни во многом из-за того, что в столь юном возрасте, когда организм только формируется, многие школьники из-за любопытства ли, из-за нежелания прослыть «белой вороной» начинают курить и пить спиртное. А как сказать «Нет!» тем, кто предлагает попробовать наркотик (алкоголь – это тоже наркотик, это признала в 1975 году Всемирная организация здравоохранения), побеседовала с ребятами Оксана Сергеевна Сластухина, главный специалист-

эксперт наркоконтроля. Она объяснила, как люди попадают в ловушку к наркотикам: у алкоголя, других наркотиков есть такое свойство – вызывать приятные ощущения, однако расплата за разрушение клеток мозга (а именно эти разрушения и воспринимаются человеком как «кайф») следует неминуемо, и человек обязательно придёт к тому, что не он управляет собой, а наркотик диктует: потребляй!

К чему приводит бездумное отношение к жизни, проиллюстрировал Рамиль Рахматуллин на примере четырнадцатилетнего Артура, ныне покойного, пациента того реабилитационного центра, в котором четыре года назад работал Рамиль. Рахматуллин призвал ребят беречь самое ценное – свой незамутнённый психотропными веществами разум.

Всем ораторам подростки, со вниманием слушавшие выступления, хлопали, но больше всех аплодисментов досталось тому,

кто не сказал ни слова. С Рамилем на уроки ходит его стажёр Тимур Тронин, он пока что, слушая Рамиля и других активистов «Саратова молодого», учится продвигать идею трезвости, агитируя за неё своим отношением ко всем наркотикам. Именно после слов Рамиля, что Тимур за свои двадцать два года не выкурил ни одной сигареты, не выпил ни бокала пива, осознанно выбрав трезвость – и раздались аплодисменты зала, продемонстрировавшего, что трезвость в сознании юных занимает почётное место идеала.

А завершилась встреча раздачей газеты «Вопреки» и фотографированием возле баннера проекта «Выбор за мной!». Думаю, что этот урок трезвости укрепит желание ребят сохранить свою природную трезвость.

Владимир ИВАНЧУК
На снимках: с залом беседует Оксана Сергеевна Сластухина; снимок на память



Энгельский строитель Владимир Жидков, активист молодёжного движения «Трезвый Саратов», взял шефство над воспитанниками реабилитационного центра «Надежда». Он приходит к ребятам сам, а то и вместе со своими друзьями-спортсменами, проводит уроки трезвости, игры «Ключи здоровья» в рамках проекта «От «Здорового толка» – к здоровой жизни», идущего при финансовой поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Недавно шёл по проспекту Строителей, размышляя, что бы интересного предложить своим юным друзьям, и взгляд его упёрся в красочную рекламную вывеску в полстены: «Батутный центр «Галактика». Прежде здесь, рядом с хлебокомбинатом, этого здания не было.

Оказалось, частное предприятие по предоставлению населению рекреативно-спортивного досуга открылось в ноябре 2015 года. «Конечно, приводи! – разрешил Арут Спартакевич Халафян, владелец Центра, – пусть ребята позанимаются».

13 апреля, на следующий день после празднования 55-летия первого полёта человека в космос, воспитанники Марины Владимировны Чеснок ощутили радость свободного парения. Они не просто прыгали на батутах (их здесь



Где находится центр нашей галактики? На этот вопрос ещё не нашли точного ответа даже самые именитые астрономы мира, а вот ребята из реабилитационного центра «Надежда» города Энгельса знают ответ, поскольку сами недавно побывали в центре галактики.



ЗАВИСНУТЬ В ЦЕНТРЕ «ГАЛАКТИКИ»

четыре, разной величины и упругости), но и узнали простейшие упражнения, опытный тренер акробатики на батутах Никита Анатольевич Лушин занимался отдельно с каждым, объяснял, как управлять своим телом в полёте, чтобы не получить травму, не растянуть мышцы. А для разогрева мышц прежде всего провели разминку, выполнив комплекс физических упражнений.

Никита Анатольевич занялся личной акробатикой пять лет назад, достиг совершенства в этом виде спорта (что и продемонстрировал восхищённым мальчишкам и девочкам перед тем, как разрешить им взобраться на батуты), сейчас учит акробатике других. Час занятий стоит триста рублей (цена, прямо скажем, небольшая для того удовольствия, которое

получают люди, парящие как птицы), но ребятам из приюта «Надежда» батут предоставили бесплатно, и они целый час наслаждались этой необычной и полезной для здоровья забавой.

Нет, этого они мне не говорили, это было написано на их разогретых азартом личиках! Вот самый маленький, Денис Бородин, взлетает едва ли не под самый потолок (а высота помещения метров пять), на соседнем батуте его товарищ Иван Городинский не рассчитал силу отталкивания и... кувырком скатился в ворох поролоновых матов. Не беда, вторая попытка увенчалась успехом, и упражнение, которое показал ему тренер, на сей раз покорилось.

Самый старший из ребят, Павел Большаков, всё

делает чётко, у него полёты получаются как у zapравского спортсмена. Нет, и он тоже в первый раз посетил батутный центр, просто у него склонность к прыжкам на батуте, хороший вестибулярный аппарат. Как и у Миланы Зубаевой, второклассницы школы № 10 г. Энгельса. Она так лихо кувыркалась на батуте, что её дядя Володя, Владимир Жидков, не утерпел и захотел повторить кулбит, только что продемонстрированный племянницей. Где там! Полетел кубарем! Но потом понял, как управляться с сеткой, и стал зависать в прыжках, взлетая под потолок. Глядя на него, попробовали ощущения свободного парения и другие взрослые: педагог центра «Надежда» Марина Владимировна Чеснок, друзья

Жидкова по атлетическому клубу «Максимум» Максим Альсултанов и Анна Зуева. Хорошо, что батутный центр появился в Энгельсе, городе, причастном к первому полёту в космос (на территории района Юрий Алексеевич Гагарин не только приземлился, но ровно за год до полёта, в апреле 1960 года, вместе с коллегами по первому отряду космонавтов проходил парашютную подготовку в лётном городке Энгельса). И назван он красиво – «Галактика», и спасибо взрослым, что позволили детям из реабилитационного центра «Надежда» почувствовать себя в центре галактики, подняться в воображении и почти наяву к звёздам.

Владимир ВАРДУГИН
На снимках: прыжок выполняет Иван Городинский; в свободном парении – Милана Зубаева, слева – дядя Володя, на заднем плане Марина Владимировна Чеснок.

7 апреля – Всемирный День здоровья. 12 апреля – Всемирный День авиации и космонавтики. Даты в календаре совсем рядом, а 10 апреля 2016 года два этих праздника встретились в Саратове на Набережной Космонавтов у ротонды, где свои площадки разместили активисты «Саратова молодого», проводившие конкурсы и состязания для молодёжи города в рамках проекта «Выбор за мной!»

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ НА НАБЕРЕЖНОЙ КОСМОНАВТОВ

А что объединяет эти два праздника, хорошо сформулировал Алексей Мыцыков, постоянный ведущий всех уличных акций Саратовского общества трезвости: «Какая же космонавтика без здоровья?»

10 апреля на Набережной Космонавтов наши земляки праздновали 55-летие первого полёта человека в космос. Многие и многие организации, как государственные, так и общественные, приготовили для горожан интересные выступления. От речного вокзала до ротонды и дальше, по новой набережной, тесно разместились площадки: ракетомоделисты запускали в небо «космические корабли», танцоры танцевали, певцы пели, спортсмены играли в футбол и волейбол. Внимание всех гуляющих по набережной привлекла кавалькада катеров, прошествовавших по волнам (ветренный полдень взрыхлил волжскую гладь), катеров было двенадцать, символизирующих 12 апреля.

Все участники старались показать свои таланты, вовлечь в действие прохожих, коих в солнечный и тёплый день было очень много, казалось, весь Саратов вышел к Волге. В этой пестроте не затерялись и площадки «Саратова молодого», так удачно соединивших два праздника в одно. В честь Дня здоровья наши скауты раздавали листовки. На одной из них запечатлён активист «Трезвого Саратова» Евгений Чернов – наш богатырь. Несомненно, те, кто получил ту листовку, узнавали героя агитационного листка, поскольку Евгений



Владимирович тут же, на площадке армрестлинга, устроенного Духовным управлением мусульман Саратовской области, предлагал померяться силой со всеми желающими. Атлет привлёк внимание мальчишек, и хозяйка площадки – Исмаил Шамшутдинов и Шерали Ризоев – стали разъяснять правила, к подушечкам, на кои надо ставить локти, выросла очередь. Надо было видеть, с каким восторгом мерялись силами десятилетние мальчишки, да и ребята постарше с удовольствием демонстрировали свои бицепсы.

Не менее захватывающее действие разворачивалось на соседней площадке, подготовленной спортивно-культурным клубом «Вместе»: казаки Игорь Борозкин, Денис Чабан, Евгений Мун и Валентина Васильева играли с детьми в перепутаницу – водили хоровод, держась за палки, и запутывали его, предлагая полотам голову, как распутаться.

Как всегда, не обошлось и без «силовиков»: Сергей Дмитриев со своей командой из «Союза доброволь-



цев России» демонстрировали жонглирование гириями, а Максим Альсултанов, руководитель атлетического клуба «Максим», и его помощники Назиб Маммабутаев и Заур Керимов учили, как правильно поднимать бревно или штангу. Не утерпел и взял вес Рамиль Рахматуллин, лидер общественной организации «Новая традиция», ведущей совместно с обществом трезвости проект «Выбор за мной!»

И всё это – под задорную музыку (бесценный диджей наших уличных акций – скаут Игорь Музалевский) и под комментарии Алексея Мыцыкова, разъяснявшего прохожим, кто выступает на площадках и что там происходит. Иногда ведущему давали отдохнуть певцы, бравшие у него микрофон. Как исполнители рэпа Руслан Бисултанов (реабилитационный центр «Решение») и Дарья Суворова (казачий клуб «Вместе»), уверявших, вслед за Маяковским, что «нет на свете прекрасной одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи».

Стройность фигур и изящество танца продемонстрировали ученицы школы № 10 г. Саратова Юлия Захарова, Кристина Жернакова, Нина Григорьева и Арина Власова, показавшие зажигательный танец «Данс-флай». Девушки – из команды проекта «Выбор за мной!» Всю зиму они и их товарищи занимались в классах, посещали тренинги, на весенних каникулах применили полученные знания в скаутском лагере, пропагандируя идеи трезвости, а 10 апреля впервые приняли участие в агитационной акции «Саратова молодого». Дебют получился удачным: два десятка парней и девушек гармонично вписались в слаженный оркестр общественных организаций, ратующих за создание благоприятной среды в городе.

Не знаю, совпадение ли это, или так повлияла наша агитация, но, пройдя от ротонды до речного вокзала, я не заметил ни одного курильщика! Сама атмосфера праздника, наверное, заставляла дымокуров забывать о сигаретах.

Три часа пролетели мгновенно. В организации праздничных площадок «Саратова молодого» приняла участие скаутский штаб, под руководством Андрея Баженова чёткое выполнение программы обеспечили Павел Коньков, Диана Варламова, Владимир Чернов, Валерия Стрелкова и Валерия Ширикова, а также Владислав Демагин, летописец всех скаутских дел, его заметки постоянно пополняют новостную страничку на скаутском сайте. Будет что рассказать Владу и на сей раз: и о своей работе, и о тех впечатлениях, которые подарили землякам активисты трезвеннического движения на стыке двух праздников – Дня здоровья и Дня космонавтики.

Николай ХОХЛОВ

На снимках: Дарья Суворова и Руслан Бисултанов исполнили песню; танец «Данс-флай» в исполнении старшекласниц школы № 10, участниц проекта «Выбор за мной!»; покровские казаки – игра в перепутаницу; волейбольный мяч на любом празднике не лишний.

Свобода или

Любят у нас ссылаться на свободу выбора, не подозревая, однако, что же она, эта свобода, собой представляет и, как говорится, с чем её едят. Опуская огромное количество различных ситуаций, в которых якобы проявляется свобода выбора, остановимся на сакрентальном: «пить или не пить». По этому поводу наши серьёзные замечания.

Вот посмотрите. Человечек рождается с полученной от родителей генетической программой развития. Программа эта является продолжением той начальной, которая обеспечила развитие зародыша в утробе матери. По каким чертежам всё это строилось? Чудеса! И потому этим чудом надо дорожить как ничем иным. Тем более, что на внеутробном этапе на дитя действует масса социальных факторов, на каждый из которых должен быть сформирован ответ согласно возможностям генетической программы развития ребёнка. Рассмотрим один из важнейших вопросов, рождаемых нашим российским социумом: пить или не пить?

Сначала возьмём семью не пьющую. Ребёнок растёт в трезвой среде, он не видит пьяных застолий. У него не возникает искушения одурманиться. Так ведь? Но вот отрок переступает порог своей квартиры и обретает круг приятелей, знакомых с алкоголем. Они при удобном случае (день рождения одного из них) предлагают выпить вина. Объясняют это тем, что все взрослые выпивают по праздникам и вообще это традиция, так принято. В части случаев подросток захочет посоветоваться с родителями и откажется от рюмки. Родители запретят выпивку под тем предлогом, что мал ещё и к алкоголю может развиться пристрастие, называемое алкоголизмом. Вряд ли проблема будет обрисована более обстоятельно, хотя это не исключено. Не зная всей правды об алкоголе, часть подростков уступят совету товарищей поддержать выпивку, а меньшая часть (законопослушные) откажется от таковой. Но и это законопослушное меньшинство может сдать свои позиции по достижении совершеннолетия.

Итак, пример родителей оказывается менее авторитетным в утверждениях трезвого образа жизни по сравнению с авторитетом питейных традиций и давлением сверстников. И этот факт выражается в том, что число трезвенников растёт более чем медленно. Имеет ли тут место свобода выбора? Совершенно не очевидно. Выбор был бы свободен тогда, когда подросток, во-первых, имел бы возможность знать всю правду об алкоголе и трезвости, а, во-вторых, не испытывал бы давления группы сверстников. Ни первое, ни второе не преодолено, и это при- скорбно.

Рассмотрим вариант с пьющей семьёй. При этом огромную роль играет научение выпивать. Зачастую учат пить с малых лет, в прямом смысле слова учат. По сути это не что иное, как преступление. В таких случаях отрок уже готов поддержать любую пьющую компанию. Где уж тут надеяться на то, что такому товарищу где-то удалось услышать правду об алкоголе! Как правило, эта правда не воспринимается. И где тут свобода выбора? То-то и оно. Диктат научения и более ничего.

