



## ЗА «ВОЛНОЙ» — ВОЛНА! Школьный спорт — вектор формирования трезвой культуры личности подростка

Трезвость, также, как и занятия физической культурой и спортом — неотъемлемые компоненты здорового образа жизни. Трезвому человеку гораздо легче использовать свои способности: интеллект, навыки, интуицию, физическую силу, здоровье и энергию. Без трезвости эти ресурсы могут утратиться.

Ни для кого не секрет, что в последние годы интерес к занятиям физической культурой и спортом у подростков стал снижаться. Причины — отсутствие правильной мотивации у подрастающего поколения к здоровому образу жизни, отрицательное воздействие со стороны части родителей, влияние всевозможных гаджетов и компьютерных игр. В то же время, употребление алкоголя, табачных изделий, других наркотических и психотропных веществ среди подростков становится актуальной проблемой. Формирования трезвой культуры личности подростка в настоящее время стало одной из основных задач школьного воспитания.

Доказано, что при употреблении табака, алкоголя и других наркотических веществ происходят колоссальные изменения в организме, которые приводят к его разрушению, а занятия спортом и физической культурой оказывают положительное воздействие на организм. Активная физическая деятельность должна присутствовать в жизни каждого подростка. В современной общеобразовательной школе идёт процесс формирования у молодого поколения интереса к физической культуре и спорту и ответственного отношения к своему здоровью.

В настоящее время основная организационная форма школьного спорта — школьный спортивный клуб. Активизация физкультурно-спортивной работы в современной школе возможна только при системной деятельности этих клубов.

В нашем лицее уже почти год действует школьный спортивный клуб «Волна», его президентом избрали меня. Клуб создан в рамках проекта развития школьного спорта «100 школ в команде», он осуществляет свою деятельность при поддержке автономной некоммерческой организации «Будь в команде».

Основная цель «Волны» — организация и совершенствование спортивно-массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, а также повышение их работоспособности и спортивного мастерства.

У нашего школьного спортивного клуба наставник — многократный чемпион мира и Европы по кикбоксингу Даци Дациев. Даци Асхабалиевич часто принимает участие в наших спортивных мероприятиях и проводит беседы с детьми и подростками о физическом воспитании, здоровом и трезвом образе жизни.



За прошедший год для ребят нашего клуба было организовано много открытых тренировок, где мы могли попробовать себя в различных видах спорта: футбол, плавание, настольный теннис, гребля, бадминтон и т.д. Многим это позволило правильно выбрать спортивное направление. Мы проводим спортивные соревнования между классами и школами, представители нашего лицея выступают на турнирах различного уровня, всё больше учеников успешно сдают нормы ГТО.

Мы планируем привлекать педагогический коллектив лицея и родителей к участию в спортивных мероприятиях и соревнованиях совместно с детьми. При реализации этого направления возникнет много положительных моментов: повысится чувство сплочённости, поднимется авторитет учителей и родителей, наладятся неформальные взаимоотношения и всё больше людей смогут найти общий язык как с учителями, так и с одноклассниками. На мой взгляд, и родители и учителя с большим удовольствием будут принимать участие в спортивных мероприятиях.

Таким образом, физическая активность, особенно в подростковом возрасте — отличный способ формирования трезвой культуры личности подростка. Благодаря школьным спортивным клубам всё больше и больше детей и подростков увлекаются физической культурой и спортом, что способствует укреплению их здоровья, закаляет характер. Занятия физической культурой и спортом — реальная альтернатива пагубным привычкам!

**Мария Дмитриевна ЯКОВЛЕВА,**  
ученица 8 «в» класса лицея № 4 г. Саратова



**В октябре 2021 года в рамках президентского проекта «Оплот успеха» проводится одноимённый проекту сетевой интернет-конкурс. Его цель — мотивировать школьников Саратовской области на изучение трезвых начал своих семей, как части истории России, показать важность сохранения здоровых семейных традиций. В конкурсе принимают активное участие школьники, студенты, семьи Саратовской области, активно поддерживающие идеи трезвости и здорового образа жизни. В начале ноября будут оглашены победители и призёры конкурса, итоги подведём на страницах следующего номера нашей газеты, а пока мы публикуем наиболее интересные работы.**

## МАРШРУТ К ЗДОРОВЬЮ

Я поддерживаю здоровый образ жизни и ничуть не жалею об этом, ведь моя жизнь наполнена яркими красками и радостными воспоминаниями о разных событиях. Я бы хотела рассказать о том, как я со своим классом провожу свободное время на пользу своему здоровью.

Я учусь в девятом классе и поддерживаю хорошие отношения со своими одноклассниками. У нас есть традиция: на каникулах мы выбираем свободные от дел дни и выезжаем на прогулку в лес на велосипедах. Предварительно, конечно, мы смотрим прогноз погоды и составляем маршрут. Чаще всего мы катаемся в Корольковом саду. По приезду на место назначения нас ждёт тяжкий и долгий подъём в гору. Но зато потом мы с

облегчением катаемся по горным дорожкам, наслаждаясь видом с горы на родной город Саратов.

На половине пути мы выбираем местечко в тенике и устраиваем небольшой пикник. Мы берём с собой бутерброды, печенье, фрукты и прочие лакомства. После посиделок мы обязательно собираем за собой весь мусор. По дороге домой мы заезжаем на родник, дабы утолить жажду прохладной чистой водой.

Мы очень весело проводим время вместе! Катание на природе на велосипедах не только доставляет нам удовольствие, но и идёт на пользу нашему здоровью. Спорт необходим здоровому человеку!

**Лилия ФЁДОРОВА,** ученица 9 класса лицея № 15 г. Саратова

Эссе конкурса «Оплот успеха» — на 3-й странице

**С начала учебного года 2021/2022 в Саратовском колледже ИР-БИС (Институт развития бизнеса и стратегий) идёт открытый проект «Обед для побед». В гости к студентам приходят интересные собеседники, чтобы рассказать о себе. «Я поэт, тем и интересен», — позиционировал себя публике Маяковский. Перед юными земляками предстоят люди, достигшие побед в своей отрасли, а Юлия Михайловна Литневская, куратор проекта (в ИР-БИСе её знают как наставника специальности «Право и организация социального обеспечения»), старается привезти каждый раз тех, кто будет интересен аудитории, готовящимся к будущей карьере специалистам в бизнесе и экономике.**

18 октября 2021 года гостем будущих юристов, первокурсников группы ПСО-15 (право и организация социального обеспечения), стала Почётный гражданин Саратовской области Наталия Александровна Королькова, председатель Саратовской областной общественной организации трезвости и здоровья. Юлия Михайловна представила собеседницу, кратко рассказав, чем будет интересен разговор для сегодняшних зрителей открытого проекта «Обед для побед».

Почему открытого? Потому что к разговору может присоединиться любой житель планеты: телекамера ведёт прямой репортаж на канале ютуб. Такой формат

## ПОСЛЕ ОБЕДА — ДОБРАЯ БЕСЕДА



очень удобен (лектору важно ощущать дыхание зала, видеть блеск глаз зрителей, и радуется, что телевидение расширяет рамки зала) и продуктивен (находящиеся по ту сторону экрана могут задать бесчисленное количество вопросов, их потом можно проанализировать).

Ну, а слово «обед» появилось в названии проекта потому, что встречи начинаются в 13 часов и длятся обычно час, занятые люди находят время для общения с молодёжью в свой обеденный перерыв. Хотя Наталия Александровна в свой день успела пообедать, и получилась добрая беседа после обеда.

В беседе с Наталией Александровной вместе с двумя десятками студентов-юристов участвовали, наверное, сотни человек. По крайней мере, Егор Дмитриевич Земнухов, помощник депутата Литневской, озвучил с десятком вопросов, считанных им из четырнадцати файлов, пришедших зрителями. Были

здесь и вопросы юридического характера, к примеру, считает ли Наталия Александровна целесообразным повысить уровень запрета продажи алкоголя лицам до 21 года, и чисто бытового — почему спиртное продается в продуктовых магазинах?

На первый вопрос лектор ответила положительно, и это не только её личное мнение, а данные науки: физиологическое созревание личности идёт как раз до 21 года, поэтому важно государству оградить растущие организмы от воздействия наркотика (кстати, в США этот ценз равняется этому возрасту). На второй вопрос могла бы ответить одним словом — маркетинг, но пояснила пространно, почему наркотический яд до сих пор стоит на полке рядом с хлебом.

Юлия Михайловна по ходу беседы говорила то, что по скромности не могла сказать о себе Наталия Михайловна. О том, что лидер саратовских трезвенников несколько лет

назад добились («вместе с коллегами по Общественной палате», — уточнила Королькова) введения «полусухого» закона на территории нашей области (запрет продажи спиртного в магазинах с 22 часов до 10 утра) и введения семи дней трезвости в праздники, связанные с молодёжью — первый и последний звонок, День молодёжи, День студента, День защиты детей, День трезвости 11 сентября.

Не обошлось и без привычного вопроса, когда речь заходит о запретах: не боитесь ли вы, что с ограничением продажи легального алкоголя возрастёт подпольная торговля «палёнкой».

Нет, не боимся. Наталия Александровна процитировала документ 1987 года: тогда, в годы ограничения продаж спиртного, судмедэкспертиза опубликовала данные — снизился продажи в магазинах — меньше стали травиться и от самогона и суррогатов.

Несомненно, студенты из обеденного урока 18 октября вынесли не только какие-то знания по юридической части, но и сведения, которые помогут определиться с выбором: лучше быть трезвым, это прочный фундамент, на котором можно строить свою карьеру.



# УГЛОВСКИЕ ЧТЕНИЯ В ПРЕДДВЕРИИ ГОДА ТРЕЗВОСТИ

Угловские чтения прошли 5 октября 2021 года в областной научной универсальной библиотеке. Организовала конференцию Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья при активной поддержке администрации города Саратова и министерства по делам территориальных образований Саратовской области, благодаря министерству в онлайн-конференции приняли участие многие наши соратники из районов области (в связи с эпидемиологической обстановкой чтения прошли в онлайн-формате на платформе Zoom). В зале библиотеки присутствовали студенты Саратовского медколледжа СГМУ имени В.И. Разумовского – современные коллеги Фёдора Григорьевича Углова, в 1929 году окончившего медицинский саратовский вуз, и Михаила Павловича Кутанина, профессора, преподававшего в нашем мединституте. Личности этих двух замечательных учёных и были в центре внимания на V Угловских чтениях.

Конференция длилась более двух часов, но оставила впечатление прошедшей на одном дыхании: Наталия Александровна Королькова, лидер саратовских трезвенников, умело руководила ходом дискуссии, благодаря чему отдельные монологи складывались в диалог, одно выступление дополняло другое и давало направление мысли следующему оратору.

Центральным стало выступление президента Международной академии трезвости Александра Николаевича Маюрова (г. Нижний Новгород).

Он вспоминал, как четверть века назад вместе с Фёдором Григорьевичем мечтал возродить День трезвости. Ныне 11 сентября широко празднуется в России. А позавчера, заметил Александр Николаевич, отмечался всемирный День трезвости, его стали отмечать во всём мире ещё в 1897 году, и вот постепенно он завоевывает внимание и россиян.

Международная академия трезвости – коллективный член

ОНН, и эта авторитетная общественная организация поддержала предложение российских трезвенников провести в 2022 году Год трезвости. Почему именно в 22 году, а не два или три года спустя? Потому что на 1922 год выпадает много юбилеев, связанных с трезвостью и трезвенниками.

Как и в прошлом году, ведущая культурно-массовым отделом библиотеки Ирина Владимировна Белякова познакомила собравшихся с выставкой книг и публикаций Углова. Посетовала, что сложно было наполнить стенд: давно не переиздавались его публицистические труды. Александр Николаевич Маюров согласился с ней, заметив, что читателю хочется «вкусный свежак», и он обещал прислать в электронном виде новинки (кстати, на планете издаётся свыше двух тысяч газет и журналов трезвеннической направленности).

Да, новинки привлекают. Но и старая гвардия может заинтересовать читателя. В чём убе-



дилось участники конференции, когда Владимир Александрович Гринн, координатор молодежного движения «Трезвый Саратов», познакомил их с отрывком из книги Углова «Ломехузы».

Ломехузы – это такие жучки, которые проникают в муравейник и с помощью наркотической жидкости (на их лапках есть железы, вырабатывающие выделку для муравьёв) разоряют муравейник. Всякому видна аналогия с обществом людей: одни выступают в роли ломехуз, другие бездумно соглашаются быть убиваемыми муравьями.

Трезвенническое движение и призвано нести правду людям о ломехузах. И неопределимое подспорье для современных борцов за трезвость – творческое наследие наших предшественников. Ныне имя Михаила Павловича Кутанина почти забыто в Саратове, старшее поколение ещё помнит доктора, а молодёжь...

Чтобы возродить интерес к именитому земляку, который был в числе врачей, в 1915 году на Пироговском совещании объявивших алкоголь наркотиком,

нужно, чтобы на слуху было его имя. А ещё лучше – на виду. Общественник Всеволод Хащенко, ныне заместитель директора библиотеки, в которой проходили Угловские чтения, рассказал, что сейчас группа энтузиастов готова написать портрет Кутанина, подобный портрету артиста Янковского на стене НИИ в центре города.

Пока не приступают к работе: не нравится место, отведённое соответствующими службами – далеко от людских потоков, на окраине города. Конференция решила написать письмо администрации города с просьбой утвердить место для портрета на Набережной Космонавтов, рядом с клубом закалывания «Нептун» – там любит отдыхать и прогуливаться молодёжь.

Михаил Павлович Кутанин и в быту пропагандировал абсолютную трезвость, не угощая гостей спиртными изделиями, как, к сожалению, до сих пор принято у нас в большинстве «домашних очагов». С воспоминаниями о своём прадеде выступил известный в Саратове об-

щественник Михаил Владимирович Волков. Что помнит правнук? Оказывается, много: Кутанин, как и Углов (к слову: в 1929 году Кутанин поставил в зачётку студенту Углову пятёрку по своему предмету), долгожитель, умер на 94 году жизни, когда Мише шёл одиннадцатый год, так что он успел пообщаться со своим знаменитым предком, впитал мысль: трезвенники скучными не бываю.

Наталия Александровна, прежде, чем дать слово следующему оратору, заметила: ошибаются те, кто считает, что увлечённость каким-либо делом гарантирует свободу от зависимости.

Увлечённость лишь тогда спасёт от пьянства, когда с юных лет даётся информация о трезвости, воспитывается трезвомыслие. Как в кружке робототехники при Доме трезвости. Константин Золотарёв, десятиклассник школы № 10 г. Саратова, воспитанник этого кружка, представил роботов, которых он научился собирать за три года занятий.

## БЕРЕЧЬ СЕБЯ НАДО СЕЙЧАС!

Эту истину, несомненно, уяснили учащиеся хореографического отделения Саратовского областного колледжа искусств: в группу 3/7 (третий класс по специальности, и 7 класс – общеобразовательной школы) пришли скауты Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, чтобы поговорить о том, как уберечься от зависимости, поделиться теми знаниями, которые они приобрели в палаточных лагерях, на слётах и сборах и на уроках трезвости.

Александровна подчеркнула: никто не учится на словах, гораздо убедительнее примеры. И такие примеры сегодня перед вами.

Передала слово Александру Хохлову, он представил свою команду скаутов: Костя Золотарёв, Ксения Холина (кстати, коллега слушателей – учится на втором курсе этого колледжа), Полина Аракчеева, её тёзка Полина Шульга и Лиза Спиридонова. Все они побеседовали с классом хореографов. Саша Хохлов начал с того, что ему повезло: родился и растёт в трезвой семье, впервые столкнулся с коварством алкоголя в девять лет, когда познакомился с двоюродным братом бабушки. На его примере увидел, как спиртное убивает человека: его дальний родственник, раньше писавший стихи и картины, забросил творчество, променяв всё на бутылку. Для Саши эта трагедия предопределила выбор: я так делать не буду.

О роли зависимости в жизни людей Костя Золотарёв задумал-

ся в десять лет. «Сейчас мне пятнадцать лет, – сообщил детям Костя, – и я решил никогда не пить и не курить». Рассказал, какое впечатление произвела на него недавно прочитанная книга Фёдора Углова «Ломехузы». Ломехузы – это такие жучки, которые проникают в муравейник и благодаря наркотической жидкости, которую они вырабатывают и которой «угощают» муравьёв, они завладевают муравейником, пожирают яйца муравьёв и уничтожают один муравейник, перебираются в другой. Прекрасная иллюстрация того, что происходит и в тех людских обществах, где двуногие ломехузы – производители и поставщики спиртного к столу людей-муравьёв – вершат своё чёрное дело. Воспоминание судьбы несчастных индейцев, уничтоженных «ломехузами» в XIX столетии с помощью огненной воды.

Внесли свою лепту в разговор и девушки. Полина Аракчеева дала определение трезвости:



это естественное состояние человека, свободного от зависимостей. Ксения Холина вспомнила соседку, добрую женщину, всегда с распростёртыми объятиями встречавшую всех детей из своего дома. Умерла в сорок пять лет, спившись. А ведь могла бы с её добротой, не пристрастившись к выпивке, ещё много чего доброго сделать.

«У вас есть мечта?», – спросил Саша Хохлов. Оказалось, у многих слушателей такая мечта была и есть: они хотят стать балеринами. Заговорили о том, что любая профессия, а тем более творческая, требует силы и трезвости. Попасть в капкан зависимости легко, а вот вырваться из него... «Ломехузы» придумывают всё новые и новые уловки. Костя Золотарёв пояснил, зачем продают энергетики. Для того, чтобы

сладкой газировкой приучить к алкоголю: подрастут любители джин-тоников и перейдут на пиво и водку. А вейпы? Их стали внедрять, как только продажа сигарет упала. Лгут, что электронные сигареты безопасны, и молодёжь, доверяя продавцам, привывает к никотину с помощью этих гаджетов. «Не думайте, что вы крутые, если у вас дорогой прибор для парения, – заметил Саша Хохлов. – И ещё: подумайте, перед кем вы хотите казаться крутыми? Лучше помните, что ваши родители за вас переживают, не огорчайте их».

Ещё много мифов разоблачили скауты. Быть может, в моём схематичном пересказе читатель увидит назидательность в словах скаутов. Нет, ведь важно ещё, кто говорит прописные истины – взрослый (в глазах ребят взрослым и положено по-

Совсем недавно активисты из Пугачёвского клуба «Перекресток» школы № 1 им. Т.Г. Мазура стали участниками онлайн-конференции, в которой принимали участие их сверстники из Саратова и Петровска. Ребята обсуждали вопросы самостоятельного проведения уроков трезвости.

С большим интересом слушали штабистов, которые делились своим опытом, и сразу же строили планы и выдвигали идеи, как построить работу у себя в школе. А идей оказалось очень много, подростки наперебой предлагали их координатору проекта Татьяне Александровне Рау.

Ребята решили разделить на микрогруппы и подготовить уроки для учащихся начальной школы.

## УРОКИ ТРЕЗВОСТИ В ПУГАЧЁВЕ

И вот первая группа в составе Насти Шептуновой, Полины Дасовой и Софии Чунарёвой отправилась на свой первый урок к ученикам 3 «в» класса (классный руководитель Наталья Геннадиевна Токарева).

Чтобы заинтересовать шумных и очень активных третьеклассек, девочки подготовили игры, загадки, инсценировку о современных подростках, нарисовали плакат. София рассказала о своём увлечении спортом (используя опыт скаута из Саратова Полины Аракчеевой) о том, каких результатов можно достичь.

Дети активно включились в разговор, оказалось, что в классе есть те, кто

занимается плаванием, борьбой, лёгкой атлетикой, танцами. С большим интересом отгадывали загадки, распределяли карточки с полезными и вредными продуктами, называли витамины, рисовали, обсуждали ситуации.

В конце урока ведущие подвели итог, и третьеклассники, написав на карточках свои имена, сделали выбор, прикрывая своё имя на плакат.

Первый урок прошёл успешно, оставил много впечатлений, а самое главное – все участники захотели встретиться снова и продолжить занятия.

А вот и первые впечатления наших ведущих.

**Полина Дасова:** «Мне понравилось проводить урок! Ребята были активные и весёлые, поэтому нам удалось использовать весь подготовленный материал и урок прошёл быстро. Думаю, к следующему уроку можно добавить подвижные игры, например, «Увидел, услышал, запомнил» и другие. Особенно нам было интересно прийти проводить урок в класс к нашей первой учительнице Наталье Геннадиевне Токаревой».

**София Чунарёва:** «Было круто! Но так как мы вели урок впервые, было немного сложно. Мне очень понравилось, что ребята были активными и весёлыми, с радостью принимали участие в наших играх! Хочу продолжить эту деятельность и распрост-

ранять тему про здоровый образ жизни в младших классах! Особенно мне хочется провести урок в 1 классе, где учится мой братишка».

**Настя Шептунова:** «Нам с девочками было очень интересно провести урок. Дети оказались пытливыми, в ходе урока они внимательно нас слушали и каждый хотел поучаствовать в конкурсах. К уроку мы готовились не долго, потому что работали командой. К следующему уроку мы подготовим флешмоб и повто-



рим его с ребятами. Надеемся, что ребятам очень понравится!»

учать) или же почти сверстник, подкрепляющий эти прописные истины своей убеждённостью в правоте своей позиции.

И вот ещё почему полагаю, что слова скаутов учащиеся колледжа не пропустили мимо ушей. По традиции, лекторы в конце встречи обычно спрашивают: есть вопросы? И на этот раз такой вопрос прозвучал. Но ни одной поднятой руки мы не увидели. Постеснялись спрашивать? Оказалось, только в рамках урока. Но как только их отпустили, они не выбежали в коридор, а тесным кольцом окружили скаутов. Тут уж вопросы посыпались один за другим: а что такое скауты? а куда вы выезжаете в палаточные лагеря? а что такое лесное имя? (Саша, представляя свою команду, называл и лесные имена, их надо завоевывать добрыми делами), а как можно стать скаутом? И уже утилив своё любопытство, будущие артистки балета подошли к Наталье Александровне с деловым предложением: «Мы хотим стать скаутами». Командор АССО пояснила, что сейчас как раз формируется городская скаутский отряд, психолог Дома трезвости Илья Дементьев набирает новичков. Пригласила к нам в Дом трезвости с надеждой, что их желание стать скаутами не минутный порыв и семиклассницы-хореографы придут к нам «всерьёз и надолго».

**На снимках:** выступают Владимир Коняев (снимок слева) и Михаил Волков.



## МОЁ ДЕТСТВО — ЗДРАВ О И ЗДОРОВО!

Что ж, с самого детства я уже привык к здоровому образу жизни. Мы часто выезжаем на свежий воздух, собираем шишки для варенья, также раньше собирали разнообразные листья для гербария. Особенно осенью мы любим выезжать на природу куда-нибудь в лес. Там очень живописно.

Примерно с пяти-шести лет я начал помогать собирать землянику. Это очень затратно: каждая ягодка такая маленькая, зато, когда собираешь их много, из этого уже можно что-то сделать. А именно — очень вкусное земляничное варенье и просто превосходный земляничный чай. Мы каждый год собирали землянику.

Также каждый год всей большой семьёй занимались огородом, нет, даже целыми двумя! На одном огороде мы всей семьёй высаживали помидоры,

морковь, огурцы и даже цветы! А на втором огороде мы высаживали картошку. Я всегда любил помогать своему дяде работать на тракторе. Мы вспахивали землю, и потом высаживали очень много картофеля. Это было очень увлекательно!

Мы часто ходили за козьим молоком к знакомой швее Раисе. У неё всегда было много животных: кролики, коровы, утки, куры и козы. Одна из козочек меня очень любила, её звали Катюшкой, мы с ней очень хорошо дружили. Я любил её гладить, а она будто кошка ласкалась.

Всё вышеописанное происходило не в Саратове, а в Аркадаке — городе в Саратовской области. Мы туда ездили к родственникам и по пути мы обожали фотографироваться в живописных местах, особенно в полях. Какие только поля не встречались по пути, и



всегда что-то очень красивое и интересное!

И в заключение самое вкусненькое! Шашлык. Каждый год в августе мы готовили шашлык и собирались всей семьёй и праздновали последний месяц лета и также мамин день рождения!

Я считаю, что моё детство проходило очень увлекательно и очень здорово!

**Александр ХОХЛОВ,**  
ученик 9 «б» класса  
школы № 40 г. Саратова  
им. Г.Д. Ермолаева

## СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Я хочу рассказать о своём опыте в организации досуга семьи и как это повлияло на всех нас. Начну с самого начала.

Когда-то я была юной девушкой, после замужней женщиной, которой, как и многим, было свойственно встречаться с друзьями, родителями. Как правило все эти встречи проходили в стенах дома, моего или друзей. Во время подобных встреч было общение, и не всегда с чаепитием. Но жизнь идёт и вносит свои коррективы.

В 25 лет я стала МАМОЙ. Это было долгожданное и значимое событие в моей жизни и жизни всей моей семьи. Прошёл год, и у моей девочки наступал первый её день рождения. И вот тут-то и встал вопрос, как отметить это событие. Я росла в том обществе, когда на любой праздник собирались семьёй, друзьями дома, и отмечали событие весёлым застольем. Но не в этот раз. Я для себя ещё накануне определила: это праздник, конечно же, мой и моих родных, ведь это был первый ребёнок в моём поколении семьи и первая внучка для старшего поколения, но здесь встало одно большое «НО» — это, в первую очередь, праздник моей девочки. Ей годик, и никакие застолья ей не интересны. Не буду описывать всего недомыслия со стороны некоторых родных, но в итоге день рождения моей девочки отмечался в парке аттракционов, на свежем воздухе, а по возвращении домой было чаепитие с первым в жизни моей девочки тортом, который специально для неё заказывала её бабушка.

Казалось бы, на этом всё бы и закончилось, дальше можно было бы вернуться к уже проверенному годами варианту отмечать праздники, но это было не для меня. Постепенно празднование значимых событий из стен дома начало перемещаться в самые различные места отдыха нашего города, а позже и за его пределы. Так, мой день рождения, а он у меня зимой (то есть в парке не всегда можно погулять), регулярно начал отмечаться в кино или, если с друзьями, боулинге или в иных развлекательных центрах. День рождения дочери мы всегда отмечали вне стен дома, а со временем и моя мама присоединилась к нашему движению, и её день рождения мы тоже уже лет десять отмечаем прогулками по городу, на теплоходе.

Но, как оказалось, нам и этого мало: несколько лет назад мы подключили к такому формату папу, который стал нас возить за пределы города в различные интересные места области и за её пределами.

Как там поётся в песенке Крокодила Гены? «...К сожаленью, день рождения только раз в году...!» Действительно, а почему же тогда нельзя устроить праздник для души в любой иной день, если очень хочется? Можно, очень даже можно и нужно. В наше беспокойное и нестабильное время это просто жизненно необходимо. Так снова решила я, и систематически, когда начинала накапливаться усталость, брала своих «девочек», то есть маму и дочку, и все вместе мы шли гулять по городу, его многочисленным паркам и скверам, или же ещё куда-нибудь, благо в городе достаточно мест для организации и проведения досуга.

К чему я всё это? Да всё к тому, что сейчас моей дочке уже тринадцать лет и, когда встаёт вопрос, как отметить её день рождения, в ответ всегда есть множество предложений, но ни одно из них не включает застолье. Новый 2021 год мы с ней встречали в парке. Это был первый Новый год, когда она не спала под бой курантов, и мне не хватало слов, чтоб передать её эмоции — ночной парк, бой курантов, правда, с телефона, бенгальские огни, хлопушки, фейерверки! А что ещё нужно для ощущения праздника?

И снова вопрос — к чему я всё это? Ответ очевиден!!! Уже тринадцать лет, как была зарождена семейная традиция организации и проведения праздников в нашей семье — трезвого и активного праздника, после которого в памяти остаётся не гора грязной посуды и стены дома, а море впечатлений, положительных эмоций и позитива, которые дают ощущение счастья, лёгкости и единства семьи, которых так часто не хватает многим в этой жизни.

**Светлана Викторовна ГОРБУЛЕВА,** учитель информатики  
школы № 40 г. Саратова им. Г.Д. Ермолаева

## НАШ ДРУГ — ВЕЛОСИПЕД!

В каждой семье есть какие-нибудь традиции. Я считаю, что они не только сближают семьи, но и оставляют за собой черёд ярких воспоминаний. Я бы хотел рассказать о нашей семейной традиции.

Мы всей семьёй поддерживаем здоровый образ жизни: папа увлекается боксом, мама — йогой, а младшая сестра ходит на спортивные танцы, я же люблю играть в волейбол. Когда все дела позади, по воскресеньям мы выезжаем на велосипедах в Корольков сад. Сначала мы с трудом и с огромными усилиями забираемся на гору, а потом, наслаждаясь видом на Саратов с высоты, катаемся по лесным дорожкам. Уставшие, но довольные, по пути об-

ратно мы заезжаем на родник, чтобы вдоволь набрать прохладной чистой воды. А потом скатываемся вниз с горы с ветерком и радостными визгами.

Больше всего мне нравится кататься по осеннему лесу. В меру жарко, а вокруг тебя — шуршащий разноцветный ковёр из опавших листьев.

Проводить время с семьёй очень полезно, особенно проводя это время с пользой. Находясь в сборе, мы становимся дружнее и ещё роднее друг другу. Здоровый образ жизни укрепляет семью!

**Иван Алексеевич СМЕРНОВ,**  
студент 2 курса  
Саратовского колледжа  
водного транспорта,  
строительства и сервиса

## ШКОЛА-ИНТЕРНАТ — БОЛЬШАЯ, ВЕСЁЛАЯ И ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

Школа-интернат — наша большая, весёлая и дружная семья, наш дом! И как в любой семье, у нас есть свои праздники и традиции. Поэтому с уверенностью можем сказать: одна из наших «семейных», добрых и давних традиций — празднование Дня Учителя!

«Почему именно день Учителя?», — спросите вы? Всё очень просто! Ведь человеческая доброта — одно из самых главных качеств учителя. Вторая мама, верный друг, грамотный наставник — наличие этих достоинств делает учителя любимым и родным. Поэтому именно этот праздник мы чтим и любим! И именно в этот день стараемся порадовать и удивить наших наставников.

Каждый день в школе невозможен без учителя, пусть даже только один из них считается его профессиональным праздником. В День учителя мы, школьники, идём с подарками и открытками, сделанными своими руками. А учителя приходят особенно нарядные, красивые, улыбающиеся. В нашей школе царит особенная праздничная атмосфера. В этот день

звучит много тёплых и искренних слов в адрес учителей, которые они, конечно, заслуживают слышать каждый день. В такой день стыдно прийти с невыученными уроками. Мы обычно поздравляем наших учителей всей школой, конечно, без сюрпризов не обходится ни один праздник. Например, в этом году для наших уважаемых педагогов мы смастерили настоящий дневник, где каждый из них смог оставить поздравление и напутствие своим ученикам. Педагоги очень оценили фотозону, сделанную специально для них.

В прошлом году специально для этого праздника выпустили календари с коллективом и детьми и оформили школу воздушными шарами и пожеланиями, конечно, не обошлось без праздничной программы и дня самоуправления. Мы стараемся показать, насколько ценим то, что они для нас делают. Именно День учителя и стал нашим семейным праздником, нашей традицией.

**Виктория СОЛОВЬЁВА,**  
ученица 7 а класса  
школы-интерната  
г. Пугачёва



## ПРОДУКТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ!

Признаться честно, я никогда не была очень спортивным или здоровым ребёнком. Да, в определённое время я занималась спортом: ходила на танцы, а плаванию посвятила целых три года. Так или иначе, в силу обстоятельств у меня не сложились крепкие отношения со спортом, а следовательно, похвастаться активным времяпрепровождением я тоже не могла.

Но трезвый и здоровый досуг не подразумевает один только спорт. В определённый период мне захотелось попробовать себя в «активном» времяпрепровождении. Это увлечение сопровождалось большими проблемами со здоровьем, которые начались у меня в четырнадцать лет. Мне не нравилось, что физические недостатки диктуют мне свои правила.

Разумеется, всё началось со скаутинга: меня ждали летние, осенние и даже зимние походы. Собираясь небольшими, но дружными компаниями, мы со скаутами устраивали выходы на Кумысную поляну. Я почувствовала гордость за себя, отмечая, сколько километров мы могли пройти за день и, что ещё интереснее, как много нового можно было познать всего за несколько часов: устраивая выходы со старшими скаутами, я узнавала всё больше и боль-

ше о туризме.

В какой-то момент я решила разнообразить свои выходные. Мы с друзьями начали вместе кататься на велосипедах. В большинстве своём это было интересно потому, что нам удавалось посетить множество мест в своём городе, куда не всегда получается пойти пешком. Кроме того, мы смогли даже посетить Энгельс.

А ещё я решила попробовать себя в беге. Мне ужасно не нравилось урочное выносливость, мои способности в спорте были чрезвычайно низкими. Поставив себе цель, я около двух месяцев бежала по утрам. Как оказалось, это было полезно не только для физического развития: бег зачастую помогал привести мысли в порядок.

Кроме того, я приобрела к подобным выходным и своего двоюродного брата. Приезжая к бабушке, мы выбираем катание на велосипедах или же прогулки до леса неподалёку от села.

Я не могу назвать себя очень активным человеком. Но, попробовав на себе множество способов здорового и трезвого досуга, я поняла, насколько интересными, полезными и продуктивными могут быть выходные.

**Полина САМОСЕДИНА,**  
ученица 10 «к» класса  
«Лицея-интерната-64»



## ЗА ЗДОРОВЬЕМ — В ЗИМНИЙ ЛЕС!

Зимнее время. Такое прекрасное, загадочное и наполненное разными эмоциями. Никогда не знаешь, что тебя поджидает на следующий день — суровый ветер или обжигающий мороз. Иногда особенно везёт: просыпаешься в выходной, а за окном яркое согревающее солнце, искристый снег лежит массивными сугробами, с улицы слышатся голоса и смех детворы. И хочется улыбаться в ответ солнечным лучам, хочется сейчас же выбежать на улицу, вдохнуть зимнюю свежесть полной грудью и ощутить, что живёшь!

Я обожаю проводить время с семьёй, и это неудивительно. В нашем доме все без исключения любят активный отдых. Это отличный повод насладиться свободным днём, получая от него и пользу, и удовольствие. А иногда так хочется размяться и лицезреть красоту невероятной природы! Поэтому в подобные дни, ясные и заснеженные, мы часто выезжаем в лес, чтобы покататься на лыжах.

Как же красиво и волшебно зимой среди деревьев... Блестяще-белые пейзажи кружат голову. Может, это из-за холодного воздуха? Нет же, стоит лишь взглянуть на высокие ели или изысканные берёзки — сразу захватывает дух. Снег, мокрый и ледяной, приятно шуршит под ногами и блестит на солнце. Ноги скользят по дороге, и вот ты уже не идёшь — летишь навстречу невесомым облакам, восхищаясь каждой подмеченной деталью, которую увидел. А когда рядом

смех младшей сестры или родителей, то сердце наполняется семейной любовью и гордостью. Мы веселимся, катаемся на лыжах, играем в снежки и общаемся. Осознание того, насколько дружна и крепка моя семья, дарит мне счастье.

Активный отдых через некоторое время приводит к спокойствию и умиротворению. Пока находишься на свежем воздухе, в голове всё медленно укладывается по полочкам. На время забываются проблемы, из души уходят тревога и волнение, разум становится чистым и ясным. Словно нет этих ежедневных заданий, нет повседневных трудностей, препятствий, сейчас здесь только ты, близкие тебе люди и природа, создающая гармонию. Это воистину прекрасно — ощущать подобные чувства.

Физические упражнения ведут к приятной усталости. Со временем мы возвращаемся к машине, слегка замёрзшие, но счастливые. От сладкого чая из термоса идёт густой пар. За кружкой чая мы продолжаем общаться на разные темы. Это сближает нашу семью и ещё больше нас роднит.

Все в хорошем настроении, отдохнувшие от рутинных забот и набравшие сил, чтобы продолжать трудиться — это ли не счастье? Именно поэтому я особенно люблю активный отдых, проведённый вместе с моей любимой семьёй.

**Ксения ЛЕОНОВА,**  
ученица 9 «а» класса  
лицея № 15 г. Саратова



# «НО ОТРОК ВИДЕЛ ВАС ПРИ ЗЕЛЬЕ...»

**О значении понятия «предельной конкретики» в деле утверждения и сохранения Трезвости**

На нынешнем этапе Трезвеного движения (ТД) идёт освоение нового языка Трезвости, что должно обеспечить интеллектуальный перевес над изощрёнными **идеологемами** питья. Назначение такого языка – окончательно сбросить с алкоголя его «белые одежды» и, назвав вещи (по Конфуцию) своими правильными именами, придать делу отрезвления масс трудящихся новое дыхание.

Наиглавнейшим моментом на этом пути стало научное определение: **Трезвость – естественное состояние человека, семьи и общества, свободное от запрограммированности на самоотравление любыми интоксикантами и физического отравления ими.** Это определение обладает предельной конкретикой, так как утверждает её непреходящую ценность, а значит объявляет преступлением отрицание Трезвости. ВОЗ-овское определение было этого лишено и потому не обладало предельной конкретикой, пробивающей юридический барьер недоступности (об этом подробно в книге А.А. Зверева «Инструкции по освобождению...», 2021, с. 178-179).

Продумывание проблемы отрезвления в аспекте поисков нового языка привело к открытию и формулированию предельной конкретики известного всем, находящегося на слуху ПЬЯНОГО ДЕЛА. В народе это пьянка и очень многое, в том числе трагическое, совершается по пьянке и воспринимается это как всё само собой разумеющееся. Более того, комическая составляющая пьянок-гулянок до сих пор питает проалкогольный юмор, сглаживая остроту их трагичности. «Баня, водка, гармонь и лосось» – вот он, образец народной гордости, работающий, увы, не на созидание нового Человека, семьи и общества, а на консервацию старого и регресс.

Итак, мысль остановилась на вездесущем, крайне богатом ЧП, ПЬЯНОМ ДЕЛЕ. Оставалось вывить его предельную конкретику, то есть ту суть, от которой нельзя было бы отвернуться, не потеряв лица. К чему только не привык наш многострадальный самоотравляющийся народ! Даже геноцид мало кого волнует.

Но вот оказывается, что в тысячах ЧП по России по пьяному делу гибнут и увечатся не только пьющие, жалость к которым достаточно казённа, но также граждане вполне трезвые по жизни, воздерживающиеся от зелья по разным причинам. Они не участвуют в ТД, но своей просто трезвостью вносят вклад в смягчение питейного цунами. Но этого для предельного мало. Поэтому мы настаиваем на этой предельности по причине массовой гибели и увечия ДЕТЕЙ!

Почему для открытия этой трагической страницы в пьяной книге России нет возможностей? А потому, что власти якобы щадят свой народ от показа масштабов и особенностей этой трагедии. По сути это значит, что гнойник прорывается внутрь, отравляя всё и вся. Раз статистика гибели детей по пьяному делу скрывается или она намеренно несовершенна, её надо требовать от власти в достаточном качестве и открытости хотя бы по ДСП.

Если народу, людям, наконец, показать, как гибнут и калечатся дети по ПЬЯНКЕ, а значит по его, их вине, то, возможно, наступит момент истины и начнётся великое прозрение и движение к Трезвости. Если же этого не произойдёт, свой груз ответственности за истребление детей окажется на совести каждого, потребляющего алкогольную отраву. И не вполне ясно, как с этим будет жить нашим людям.

Практические шаги в этом направлении только что предприняты. Вот выдержка из письма к депутату Государственной Думы Российской Федерации: **«Дополнительно скажу, что намеренно избегаю массы вопросов по этой объёмной теме не только в целях экономики Вашего времени, но и потому, что существует предельная конкретика ПИТИЯ и ПЬЯНОГО ДЕЛА, заключающаяся в массовой гибели ДЕТЕЙ, ежечасной и ежеминутной. Эту гибель может оборвать только всеобщая Трезвость. В свете этого великого главного «бесконечные танцы» вокруг свойств алкоголя, действия на организм, истории питья и так далее – особого значения не имеют.»**

Далее предполагается сформулировать задание властям по совершенствованию статистики гибели граждан России по пьяному делу и обеспечения её доступности хотя бы в рамках ДСП.

Лично я взял на себя обязанность написать 50-ти депутатам Госдумы. Уже направлено 12 обращений.

По данной теме были написаны и в ограниченном количестве разосланы следующие статьи: «Народной трагедии детский сегмент»; «Матери погибших от зелья детей, встаньте!», «Пассивные жертвы токсичного быта»; «Родители детей, погибших от зелья, встаньте!!!»

**Дети гибнут в пьяных ДТП, на пьяных пожарах, от пьяного насилия в семьях, от пьяных взрывов газа и пьяных аварий на производстве, на водах, в процессе бандитских налётов и грабежей.** Неужели этого мало, чтобы матери уразумели, что виной гибели их детей является **ТОКСИЧНЫЙ** пьяный быт.

**Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО,**  
19.10.2021 г.

*И в дело пьяное хоть взнос ваш не прямой,  
Вы как бы никого не загубили,  
Но отрок видел вас при зелье и решил,  
Что жить положено вот с этим в этом мире.*

# В воскресенье в Воскресенский лес

**сделали вылазку 10 октября 2021 года сотрудники Дома трезвости и их друзья. Цель поездки – активный отдых на природе, хотя втайне каждый надеялся, что удастся набрести на грибную поляну.**

кое (родина политрука Клочкова; все наши поездки – это ещё и краеведение на колёсах). Едва Наталия Александровна Ищенко, сотрудник Столыпинского культурного центра и давний друг общества трезвости и здоровья, вошла в лес, под первой же сосной нашла большой гриб. И тоже маслёнок. За ней удача не обошла стороной и других участников второй вылазки в лес. Правда, встречались чаще



ездку лесным ароматом, настоем всё ещё свежих трав.

После трапезы сфотографировались на фоне вечнозелёных сосен с трофеями в руках. Останутся на память кадры «тихой охоты», как примера трезвого и здорового досуга в выходной день.

**Владимир ДЕДОЛИН**



ножки срезанных грибов, но и на нашу долю осталось немало лесных трофеев. Через час у кого корзинка, у кого ведро, у кого сумочка наполнились дарами леса. Больше всех набрала маслят Наталия Александровна Ищенко, и не мудрено: детство её прошло в лесах Приморья, а там все грибники, поскольку Дальний Восток щедр на грибы.

Ужин у многих сегодня будет с жареными грибами. А обед с горячим чем из термоса прошёл в дружной компании на опушке Шишкинского леса под палящими лучами солнца: как по заказу, погода выдалась почти летняя, и даже если бы не повстречались с грибами, оправдали бы по-

# Праздник древонасаждения

Три летних месяца и золотая осень – время исполнения городского проекта «Трезвость основа развития». Начался он благоустройством нашей «Аллеи трезвости» на Соколовой горе, празднованием Дня молодёжи у нашего символа молодости и красоты «Всё в твоих руках. Береги себя», потом были выезды в социальные центры «Возвращение» с уроками трезвости и с фестивалем робототехники «Саратов – столица трезвого и здорового образа жизни» в скаутский лагерь; мощными аккордами прозвучали фестиваль воздушно-силовой акробатики памяти Вадима Снарковича в День трезвости 11 сентября на спортплощадке у ФОКа «Звёздный» и Угловские чтения в областной научной библиотеке с расширением аудитории до сотен участников с помощью зоом-платформы 5 октября, в день рождения основателя современного этапа трезвеннического движения в России Фёдора Григорьевича Углова.

И вот 22 октября 2021 года прозвучал заключительный аккорд проекта – десант спортивных молодёжных организаций на Соколовую гору с лопатами наперевес: десяток новых деревьев пополнили нашу Аллею трезвости.

Первыми на «посадочные работы» прибыли из Дома трезвости Евгений Владимирович Чернов и Владимир Александрович Гринн. У Евгения уже растёт клён на Аллее, к нему он добавил ещё пару клёнов. А Владимир посадил крепкий саженец ореха – первое плодородное дерево на Аллее трезвости.

Больше всего возле символа молодости и красоты посажено туй – изящных красавиц. Первые деревья, укorenившиеся здесь четыре с половиной года назад, уже окрепли, подросли. К ним присоединились 22 октября ещё семь туй. Также впервые увеличили число деревьев на аллее иногородние добровольцы: из Красного Кута приехали Егор Ягупов и Асхат Машаев (Асхат 11 сен-

тября вместе со своей командой завоевал главный приз фестиваля памяти Снарковича в номинации «фристайл»). «У нас тут будет целая воркаут-поляна, – пояснил Николай Алексеевич Юдашкин, руководитель федерации воздушно-силовой атлетики и спортивной йоги. – Вот эта тuya, – показал на саженец, который уже поливал Асхат, – в честь нашей федерации, а эти три, – указал на ожидающиеся своей очереди деревца, – мы сегодня сажаем от имени наших воркаут-клубов – «Примата», «Калистеники» и «Free skills».

Тюями украсить Аллею трезвости решили и спортивные организации – движение «Саратов спортивный» (руководитель Сергей Иванович Милантьев), школьно-спортивный клуб «Волна» лицея № 4 г. Саратова (президент Мария Яковлева, ученица 8 класса) и Саратовское отделение общественного антинаркотического движения «Антидилер» (руководитель Илья Алексеевич Левин), от «Антидилера» в празднике древонасаждения 22 октября участвовал заместитель руководителя Юрий Юрьевич Фурцев. Они немного задержались в пути, прибыли чуть позже назначенного часа – 15.00, – поскольку ездил для встречи с подростками с просветительскими целями в школу № 31 г. Энгельса, а это на самой южной окраине соседнего города.

Когда все посадочно-поливные работы завершили, все сфотографировались на память и возле новосёлов Аллеи трезвости, и на лавочке «Саратов молодой», и вместе с нашим символом «Всё в твоих руках. Береги себя». Будем надеяться, что и новый десяток деревьев приживётся и будет тянуться за своими старшими собратьями: у нашей Аллеи уже есть своя, хотя и короткая, но славная история. Свободное место на аллее ещё есть, и оно, не сомневаемся, заполнится новыми саженцами и новыми табличками, извещающими, чьим тщанием возрастает деревья на Аллее трезвости.



**Редактор**  
**В. И. ВАРДУГИН**

Газета «Вопреки»  
издаётся с декабря 1994 года.  
Распространяется бесплатно.

**Учредитель – Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья**

Адрес учредителя, издателя и редакции:  
410002, г. Саратов, ул. Е.Ф. Григорьева, 45.  
Телефон: 23-68-10.

E-mail: 45@domtrezvosti.ru www.otrezvosti.ru

Газета зарегистрирована Поволжским управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации (г. Саратов). Свидетельство № С 1623 от 19 февраля 1997 г.