

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. ЕЛЕЦ

Н.А. Гринченко

**ТРЕЗВЕННОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ
И ВОСПИТАНИЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Учебное пособие



Елец – 2026

УДК 613.9
ББК 51.204.0
Г 85

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина
от 16. 03. 2026 г., протокол №1*

Рецензенты:

Клюшникова Елена Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент
Тюменского индустриального университета, г. Тюмень;

Ляпин Денис Александрович, доктор исторических наук, доцент, веду-
щий научный сотрудник УНИЛ «Бунинская Россия» Елецкого государственно-
го университета им. И.А. Бунина», г. Елец.

Г 85 Н.А. Гринченко

Трезвенное просвещение и воспитание в образовательном учреждении: учебное
пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. –
2026. – 195 с.

ISBN 978-5-00151-549-4

Проблема профилактики химических зависимостей остаётся актуальной. Приобщение к алкоголю и табаку, а сегодня ещё и к электронным устройствам, начинается в подростковом возрасте (и раньше) со всеми вытекающими последствиями для здоровья, демографии и национальной безопасности. Большой профилактический потенциал содержится в системе школьного образования, так как через школу проходит почти всё население страны.

Первая часть посвящена методике организации комплексной длительной игры / декады трезвости в общеобразовательной школе. Подробное описание актуальности проблемы, основных понятий и технологии организации самого мероприятия в совокупности со ссылками на все необходимые средства обучения делают проведение такого события вполне доступным и реализуемым.

Во второй части предлагаются планы-конспекты уроков, классных часов и внеурочных мероприятий от липецких педагогов – выпускников курсов повышения квалификации «Педагог-собриолог».

Пособие опирается на предшествующие труды автора, ссылки на которые есть в тексте книги. Предназначено прежде всего в помощь общеобразовательной школе, но может быть адаптировано и для средних профессиональных учебных заведений.

ISBN 978-5-00151-549-4

© Елецкий государственный
университет им. И.А. Бунина, 2026
© Гринченко Н.А., 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОМПЛЕКСНОЙ ДЛИТЕЛЬНОЙ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	6
Обращение к учителю	6
Главные вызовы современной России	8
Демографический кризис	8
Деградация образования и воспитания	11
Литература	13
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	14
Трезвый здоровый образ жизни (ТЗОЖ)	14
Трезвость и трезвенник	15
ТЕОРИИ О ПРИЧИНАХ УПОТРЕБЛЕНИЯ АТН	22
Первый (базовый) уровень профилактики	23
Второй уровень профилактики	24
Третий уровень профилактики	25
Литература	25
ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ УЧИТЕЛЬ?	27
Декада трезвого здорового образа жизни	28
Диагностика информированности обучающихся об АТН	32
Алгоритм подготовки и проведения декады трезвости	33
Организационный этап	33
Основной этап	33
Заключительный этап	37
Сценарий заключительного праздника трезвости	37
Примерная схема отчёта о проделанной работе учителя-предметника	38
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ИЗ ПЛЕЙЛИСТА «УРОКИ НРАВСТВЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ»	39
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МЕТОДИКА РАБОТЫ НАД ФИЛЬМОМ ИЛИ ВИДЕОУРОКОМ	42
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ТРЕЗВЕННЫЕ ДАТЫ И ПРАЗДНИКИ	43
ЧАСТЬ 2. РАЗРАБОТКИ УРОКОВ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ, КЛАССНЫЕ ЧАСЫ, СЦЕНАРИИ ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	44
Обращение к учителю	44
УРОК МАТЕМАТИКИ ПО ТЕМЕ: «ВЕРОЯТНОСТЬ И ЧАСТОТА СЛУЧАЙНОГО СОБЫТИЯ»	45
УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА ПО ТЕМЕ: «ПРИЧАСТНЫЙ ОБОРОТ. ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ В ПРЕДЛОЖЕНИЯХ С ПРИЧАСТНЫМ ОБОРОТОМ»	51
УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА ПО ТЕМЕ: «ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ В СЛОЖНОПОДЧИНЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЯХ С ПРИДАТОЧНЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВЕННЫМИ. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО»	59

УРОК ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА НА ТЕМУ: «ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»	65
УРОК БИОЛОГИИ НА ТЕМУ: «ЭТАНОЛ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»	72
ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК ИСТОРИИ И БИОЛОГИИ НА ТЕМУ: «ВЛИЯНИЕ ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КУЛЬТУРЫ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА»	77
УРОК ЛИТЕРАТУРЫ НА ТЕМУ: «КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК – ТВОРЕЦ СВОЕЙ СУДЬБЫ». ПО РАССКАЗУ М. БУЛГАКОВА «МОРФИЙ»	83
УРОК ВНЕКЛАССНОГО ЧТЕНИЯ НА ТЕМУ: «ПРОБЛЕМА ПЬЯНСТВА НА СТРАНИЦАХ ЛИТЕРАТУРЫ»	87
УРОК АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА: “SAY “NO” TO DRUGS AND ALCOHOL” (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА)	95
УРОК АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»	100
УРОК МУЗЫКИ НА ТЕМУ: «МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ» (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА)	103
УРОК ГЕОГРАФИИ НА ТЕМУ: «ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ. РЕГИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ»	109
КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ПРАВДА О ТАБАКЕ»	111
КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР! СЕКРЕТЫ БОДРОСТИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»	116
КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ТРЕЗВОСТЬ. ТРЕЗВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: МОДА, ВЫБОР ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?»	120
КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «МИФЫ И ПРАВДА О КУРЕНИИ, ВЕЙПАХ, АЙКОСЕ И КАЛЬЯНЕ»	123
КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ БЕЗ АЛКОГОЛЯ»	128
КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ»	132
КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ»	136
ПЛАН-КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ НА ТЕМУ: «БОРЬБА ЗА ТРЕЗВОСТЬ»	146
ПЛАН-КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ПРАВДА ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ»	161
ФРАГМЕНТ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ», ПОСВЯЩЁННОГО ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ТРЕЗВОСТИ	166
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. АЛКОГОЛЬ, ТАБАК И «ДИЗАЙНЕРСКИЕ» НАРКОТИКИ	170
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О КУРЕНИИ	171
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ВЕЙП-КАТАСТРОФА	172
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. НАРКОТИКИ	173

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ЗАЩИТИТЕ МЕНЯ!	175
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ!	176
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. КОМУ ЭТО ВЫГОДНО?	177
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!	179
ПРИЛОЖЕНИЕ 9. АВТОРСКИЕ ПУБЛИКАЦИИ Н.А. ГРИНЧЕНКО	180
ПРИЛОЖЕНИЕ 10. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПЕДАГОГА-ОРГАНИЗАТОРА ТРЕЗВЕННОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ	182
ПРИЛОЖЕНИЕ 11. ДИСКУССИЯ ПО ОСНОВНЫМ ПОНЯТИЯМ	189

ЧАСТЬ 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОМПЛЕКСНОЙ ДЛИТЕЛЬНОЙ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Обращение к учителю

Дорогие коллеги! Мы живём в очень напряжённое и сложное время). Уже четыре года Россия втянута в Специальную военную операцию (СВО) на Украине, а по сути в масштабную войну, спровоцированную странами Североатлантического военного блока НАТО в прокси-войне против России.

Война носит гибридный характер, главные составляющие которой – ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОРУЖИЕ.

На предлагаемой схеме (рис. 1) видим, что *высшим уровнем* управления является **мировоззренческий**. Мы думаем так, как нас заставляют думать. Это определяет поведение людей. Лишь очень немногие способны противостоять такому давлению. Ложь и обман, так называемые «фейки» стали главными средствами ведения такой войны.

Второй уровень – **хронологический**, который мы сегодня наблюдаем на примерах переписывания истории Украины, Второй мировой войны и т.д. Вырастает одно-два поколения, и молодёжь уже не понимает, где её корни, где правда, а где ложь.

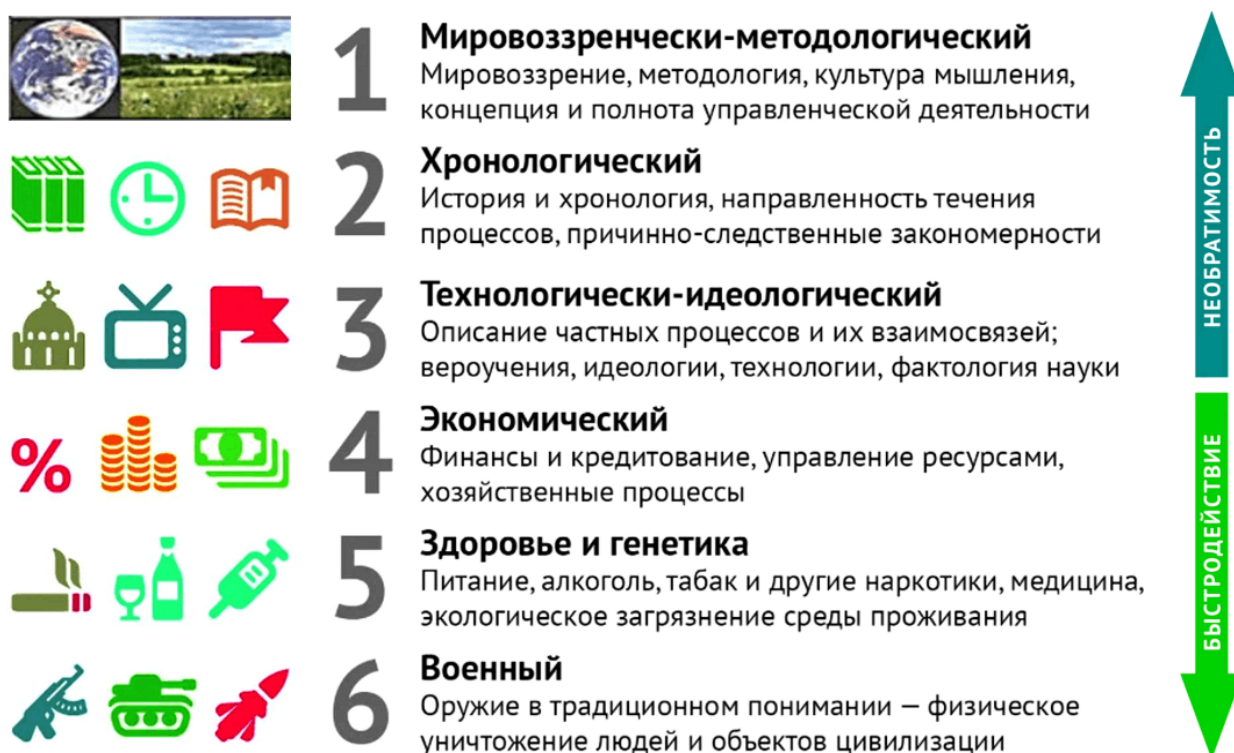


Рис. 1. Приоритеты управления человечеством (Е.И. Ефимов)

Третий уровень – идеологии, технологии. Объявив после разрушения СССР деидеологизацию, то есть отрицание всякой идеологии, России под разговоры о демократии и свободе де факто подсунули идеи вседозволенности и либерализма, приводящие к разложению и разрушению единства общества. Да, наконец-то возрождаются традиционные религии, но Православные храмы, в отличие от мечетей, сегодня полупустые. В технологическом плане чрезмерная цифровизация приносит не только пользу, но и немалый вред, неся угрозу безопасности личных данных и перегружая школьного учителя лишней технической работой – мало времени остаётся на живое общение с детьми. Раннее внедрение гаджетов снижает потенциал детского развития, в то время как сами владельцы IT-империй не торопятся вручать своим собственным детям гаджеты раньше 18 лет. К **материальному оружию** относятся четвёртый, пятый и шестой уровни.

Четвёртый уровень – это, прежде всего, **средства экономической борьбы**, которые мы уже хорошо знаем по десяткам тысяч экономических санкций против России.

На предпоследнем *пятом уровне* применяется **оружие геноцида** – алкоголь, табак, наркотики, ГМО-продукция, генная инженерия. Кстати, санкции наших зарубежных партнёров не распространяются на алкогольно-табачную продукцию. Очевидно, что там хорошо понимают, какую роль в разрушении России они играют.

И лишь на самом низком *шестом уровне*, когда геополитический конкурент или соперник уже достаточно ослаблен, чтобы его добить окончательно, применяется горячее **оружие уничтожения**. Кроме традиционных видов вооружений, в нынешней войне используются дроны (БПЛА) [7, с. 429-561].

Чем же так не угодила Россия Западу? Проблема в том, что Россия занимает 1/12 часть суши и владеет 20–25 процентами природных ресурсов, включая уникальные запасы пресной воды. Запад, привыкший хорошо жить за счет ограбления колоний и к тому же испытывающий недостаток природных ресурсов при высокой плотности населения, возобновил войну за новый передел мира. Пока она в стадии активной подготовки и прямых столкновений в прокси-войне, в которой они используют и уже в открытую вооружают и натравливают на Россию Украину. Но быстрой победы над Россией у Запада не получилось. Чтобы победить в этой войне на уничтожение, России надо стать сильной.

В начале двухтысячных годов курс на интеграцию с Россией на Западе активно поддерживали новые правые. В России издавался международный журнал «Атеней» (2000-2010) с подписчиками почти из 30 стран мира, проводились Международные конференции о совместном будущем. Однако все попытки России честно сотрудничать, жить в мире и построить культурно-экономическое пространство «Евро-Русь»/«Евро-Россия» от Мадрида до Владивостока были окончательно провалены в 2010 году. Начались гонения на сторонников сотрудничества как в самих европейских странах и США, так и в России [1, с. 285-236].

Вопреки лживым обещаниям европейских политиков не расширять военные базы НАТО на Восток, почти сразу после разрушения СССР Россию стали буквально окружать военными базами, что несёт витальную угрозу национальной безопасности. Сотни некоммерческих организаций активно работают в бывших советских республиках, стараясь не просто оторвать их от России, но и настроить против неё с помощью лжи и клеветы, вплоть до вовлечения в военные конфликты, как это было с Грузией в 2008 году и сейчас происходит на Украине. Поставлена цель полного подчинения и даже ликвидации России как отдельной цивилизации. Как говорится в басне великого русского писателя А.И. Крылова, «Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать».

Эти планы существовали ещё до разрушения СССР. Как и во всякой захватнической войне, цель – это устранение конкурента, присвоение его территорий и природных богатств. Древнеримский принцип «Разделяй и властвуй» действует и поныне: планы расчленения России постоянно составляются нашими геополитическими противниками. Просто о них не принято говорить. Мы наивно надеемся договориться мирным путём...

Что делать в сложившейся ситуации? Не паниковать, не кричать «всё пропало», не бросать страну в трудную минуту, но вспомнить свою собственную историю, благодаря чему поколения наших предков смогли построить и сохранить уникальную цивилизацию, свой язык и культуру, предоставив при этом максимальные возможности для развития всех культур и языков народов сначала в Российской империи, потом в СССР, и, наконец, в новой России.

Главные вызовы современной России

Демографический кризис

Он произошёл не сам по себе, а по хорошо организованному плану, продвинутому извне с помощью внутренней пятой колонны. Падение рождаемости и сверхсмертность населения составляют так называемый «Русский крест», когда смертность обратно пропорциональна рождаемости. На 1 января 2023 года численность постоянного населения России составила **146,4 млн.** человек [11]. Это означает, что в 2023 году россиян стало почти на 2 миллиона меньше, чем было на момент распада СССР в 1991 году.

Главные причины убыли населения в России – снижение рождаемости и сверхсмертность, особенно среди мужчин. По признанию Минздрава РФ, **70% смертности среди мужчин трудоспособного возраста в 2023 году было связано с употреблением алкоголя** [5]. Сегодня Россия – единственная страна в мире, где так велика диспропорция полов. Миллионы женщин остаются одинокими, потому что мужчин не хватает. И это не только результат войн и революций, более рискованных профессий, но прежде всего результат нездорового образа жизни, широко распространённой алкоголизации и курения.

Алкоголь приводит к снижению генетического потенциала нации, рождению ослабленных детей, разрушает семьи и вековые устои, делает нас неконку-

рентоспособными по сравнению с нахлынувшими потоками мигрантов, исповедующих Ислам, воздержание от алкоголя, многодетность.

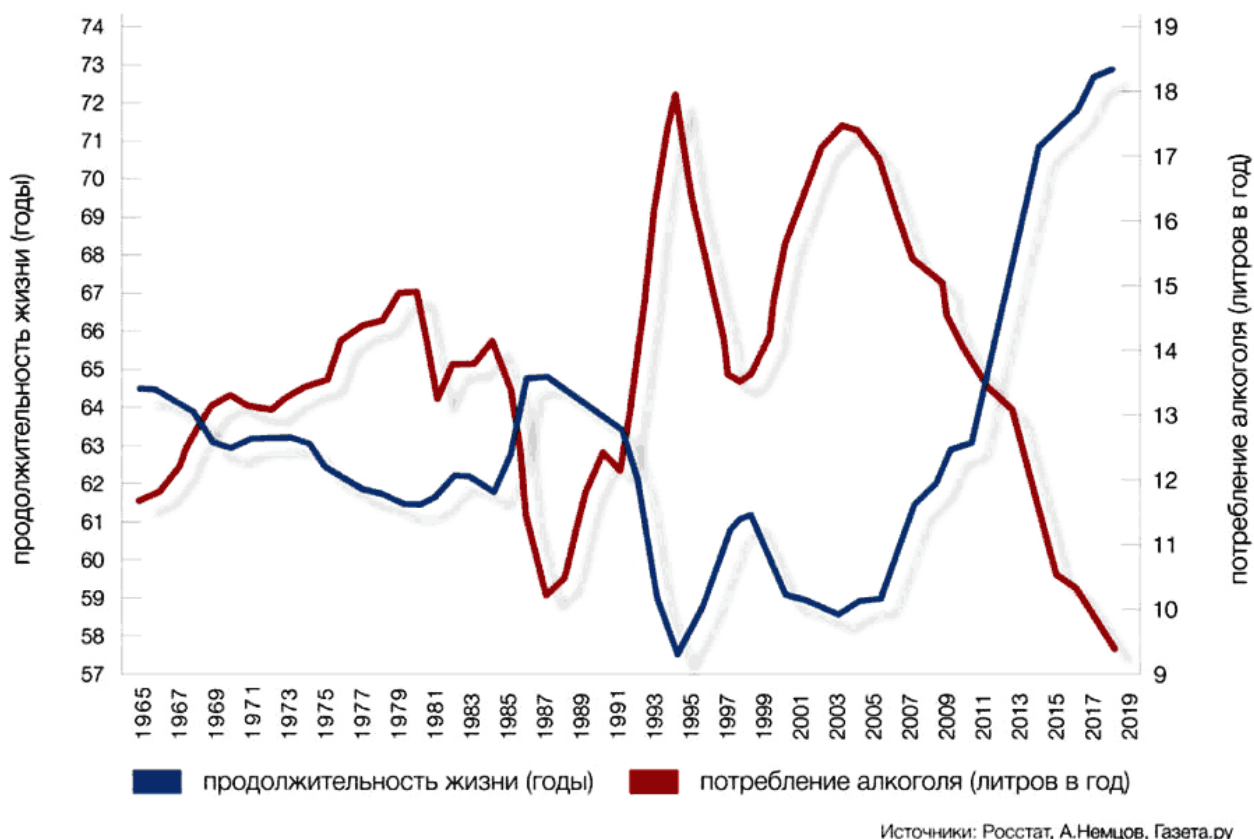


Рис. 2. Потребление алкоголя (литры абсолютного спирта на душу населения в год) и средняя ожидаемая продолжительность жизни (СОПЖ) мужчин в России в 1965–2018 гг.

Сегодня женщины уже мало отстают от мужчин, всё больше забывают о своём предназначении хранительницы очага, роженицы, нравственной опоры для всей семьи. Предпочитают карьеру, ложно понимаемую свободу, а порой и одурманенный разгульный образ жизни.

К проблеме массового курения сигарет добавилась проблема использования электронных устройств, вейпов, которые, как уже доказано, несут угрозу физическому здоровью не меньшую, и даже более высокую, чем традиционные сигареты. Приобщение к электронке начинается в раннем подростковом возрасте, что замедляет умственное и психическое развитие и снижает интеллектуальный потенциал нации. В электронную ловушку дети попадают в более раннем возрасте, по последним данным, буквально с 8 лет, а **число вейперов-подростков с момента свободного появления их на российском рынке, увеличилось в 6–10 раз** и продолжает расти, особенно с учётом присутствия парящих рядом мам и пап [8].

В русских регионах, где легче отказываются от традиционных национальных ценностей, ситуация особенно острая. На рубеже тысячелетий смертность превышала рождаемость примерно в 2 раза. А с середины 90-х годов прошлого

века число детей школьного возраста в России сократилось с 22,3 до 13 миллионов, т.е. почти в 2 раза, потому что женщины, прежде всего русские, стали меньше рожать [4].

Так, по данным 2022 года, в русских регионах северо-западной России разница между рождаемостью и смертностью составила **МИНУС** 10–16 человек на тысячу. А в Северо-Кавказском округе, где чтут свои традиции, разница между рождаемостью и смертностью на каждую тысячу населения составила **ПЛЮС** до 16 человек. На первом месте оказалась Чеченская республика – плюс 15,9 человек [9].

В целом отрадно, что есть всё-таки в России регионы, где демографического кризиса нет. Опасность состоит в том, что русские являются государствообразующим народом. Вырождение коренного русского населения – это угроза национальной безопасности и сохранения целостности страны. Без прочных скреп геополитические соперники страну просто расчленят и разоружат, а потом расправятся и с остальными, по выше упомянутому проверенному способу «разделяй и властвуй» как это они делают, например, на Ближнем Востоке. Наша сила – в единстве всех коренных народов России при сохранении лидирующего положения государствообразующего русского этноса.

Наши враги стараются сеять межнациональную рознь между *традиционными этносами* России, с которыми мы столетиями мирно уживаемся бок о бок. Более того, наши недруги и внутренние предатели в сотрудничестве с алчным бизнесом активно замещают коренное население *мигрантами* – людьми с иной культурой, выросшими уже после разрушения СССР, которые, к сожалению, не готовы признать Россию своей Родиной и защищать её, но стремятся жить отдельными анклавами, всячески стараются выделиться, противопоставить себя коренным жителям с помощью ношения хиджабов, массовых молитв в любое время и в любом месте, хотя даже в своей стране они так себя не ведут. Возникают и межэтнические стычки, все чаще между детьми.

Таким образом, кроме алкоголя, табака и других одурманивающих веществ, огромную роль в демографическом кризисе в России играет *разрушение традиционной семьи*, которая поражает прежде всего русские семьи. Две трети современной молодёжи, по данным опроса 2022 года, даже не планируют создавать семью.

Если после развала СССР нам подкинули идею так называемого «гражданского» нерегистрируемого брака, то есть сожительства, в котором хоть иногда, но всё-таки рождались дети, то в последнее десятилетие слова «брак», «супружество» вообще выброшены из лексикона, вместо них сегодня используют безликое слово «отношения». По сути, это гостевая сексуальная связь, которая никого ни к чему не обязывает, не приучает к семейному строительству, общению и ответственности. А ведь семья строится по кирпичику, шаг за шагом! Половина людей фертильного возраста вообще не желает иметь детей или в лучшем случае готовы «завести» *когда-нибудь* одного ребёнка, вместо кошки или собачки, что часто бывает слишком поздно [3].

Длительное время нашу молодёжь ориентировали исключительно на индивидуализм и эгоизм, материальное благополучие, построение карьеры, а ведь самый благоприятный период для рождения здоровых детей от 20 до 30 лет. А если люди собираются «завести ребёнка» в возрасте старше 30, это, скорее всего, будет единственный ребёнок, да и тот нередко нездоровый или рождённый с помощью ЭКО-технологий.

Указом президента РФ **2024 год** в России был объявлен Годом семьи В результате принятых мер по пропаганде семейных ценностей появилась тенденция к улучшению. Опрос 2024 года, проведенный ВЦИОМ, сообщает, что создание семьи для 70–77% молодежи — это главная ценность в жизни, и это уже развеивает миф о склонности к одинокому образу жизни у нового поколения. Однако успокаиваться пока рано. Количество браков уменьшается: согласно Росстату за 10 лет с 2012 по 2022 год оно сократилось с 8,5 ед. до 7,2 ед. на 1000 населения. Также, как и в числе разводов, был резкий спад в пандемию до 5,3 ед. Вывод — необходим возврат к традиционным семейным ценностям, которые на протяжении веков помогали нашему народу сохраниться и выжить [2].

Нездоровый образ жизни в целом, алкоголь, табак и наркотики всех мастей и видов, разрушение традиционной семьи, малодетность и бездетность реализуются посредством масштабной информационной войны, развязанной против России в рамках единой Гибридной.

Для повышения рождаемости сегодня много говорят о значении материальных факторов. Государство уже спохватилось – выплачивается «материнский капитал», увеличены детские пособия. Появляются всё новые льготы для молодых матерей студенческого возраста и т.п. Конечно, необходимо решать и проблему «человейников». При наличии таких огромных территорий людей буквально загоняют в города-миллионники и многоэтажки. Очевидно, эти ошибки планирования социально-экономического развития страны необходимо исправлять, пока не стало слишком поздно. Для семьи и воспитания детей по-настоящему благоприятная среда – это жизнь на земле. Нам нужна благоустроенная одноэтажная Россия.

Следует отметить, что хотя материальные факторы важны, всё-таки на первом месте – сознание и ложные установки молодёжи. Это мы видим на примере семей мигрантов из Средней Азии, которые несмотря ни на что создают семьи и рожают детей.

Деградация образования и воспитания

Среди других вызовов – *проблемы в самой системе образования*: бесконечные реформы, перегруженность педагогов бюрократической работой и отчётностью, унижительно низкие зарплаты, которые необходимо немедленно увеличить до достойного уровня, чтобы привлекать в сферу образования лучшие кадры, а также мужчин, ведь нашим детям катастрофически не хватает мужского воспитания.

Среди важнейших проблем – *снижение физической активности*, лишний вес и отсутствие культуры питания с детского возраста почти у половины обучающихся, увлечение вредной быстрой едой, часто прямо на ходу, книжно-седалищная система обучения, *отсутствие динамических пауз и физкультминуток* на уроках и переменах, *неумение общаться и решать проблемы*, массовое внедрение гаджетов среди наших детей, общее снижение уровня российского образования в массовой школе из-за чрезмерной цифровизации и растраты основных ресурсов на подготовку к ИГА и ЕГЭ, хотя, к счастью, еще остаются островки элитного образования, которые показывают достижения по математике и физике на международных конкурсах и олимпиадах [6, с. 288-379].

В рамках государственной программы «Разговоров о важном» мы предлагаем **комплексный подход** к формированию трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения, предусматривающий: 1) наличие средств обучения; 2) курсы повышения квалификации для уже работающих педагогов; 3) использование уже имеющего потенциала учебных дисциплин и внеурочной работы. Особенно важно то, что для реализации такой программы никаких дополнительных финансовых вливаний не требуется!

Иногда говорят, что «Разговоры о Важном» разрабатывает Институт развития образования, там уже все предусмотрено и нечего умничать. Не согласна! Всегда есть региональный и внутришкольный компонент, который обычно составляет 20–30% от Основной образовательной программы. Как можно говорить о воспитании патриотизма, если наши дети считают ниже своего достоинства донести свой мусор до урны или убрать за собой, а тем более за другими! Поэтому включение экологических, демографических о сквернословии и прочих острых тем в «Разговоры о важном» считаю вполне оправданным и необходимым, даже если это не спущено сверху.

Быть патриотом – значит не только знать государственную символику и петь гимн, но и делать жизнь лучше там, где стоишь, в своем окружении, на своей малой Родине.
Патриотизм начинается с малых дел!

Комплексный подход в педагогике предполагает использование широкого спектра методов и стратегий, которые способствуют всестороннему развитию личности учащегося. Основные элементы комплексного подхода:

Междисциплинарность и интеграция различных областей знаний. Образовательная среда направлена на создание условий для активного взаимодействия учащихся с предметным материалом, а также на развитие навыков анализа и синтеза информации.

Обучение через деятельность. Учащиеся участвуют в проектной работе, решении практических задач и моделировании реальных жизненных ситуаций.

Использование разнообразных форм обучения. Это работа в группах, дискуссии, проектные задания, а также задачи, требующие применения междисциплинарных знаний.

Индивидуализация образовательного процесса. Учитель принимает во внимание уровень подготовки, интересы и способности каждого учащегося.

Литература

1. Гринченко Н.А. Человек-Оркестр. Наш современник Павел Тулаев – учёный, поэт, философ, издатель. Путеводитель по творчеству / Автор и составитель Н.А. Гринченко. – М.: АНО «СПО СОТИС», 2023. 576 с., илл., фотографии. ISBN 978-5-903203-35-2.
2. Заико Тамара. Российская молодежь против брака: правда или миф о поколении одиночества <https://mediagazeta.ru/content/kod-obshchestva/rossiyskaya-molodezh-protiv-braka-pravda-ili-mif-o-pokolenii-odinochestva/> (дата обращения: 02.08.2023).
3. Исследование: почти половина россиян от 18 до 45 лет не хотят заводить детей / ТАСС: <https://tass.ru/obschestvo/9598459> (дата обращения: 02.08.2023).
4. Количество школьников в России сократилось почти вдвое. Islam News. Информационное агентство России: <https://islamnews.ru/Kolichestvo-shkol-nikov-v-Rossii-sokratilos-rochti-vdvloe>
5. Минздрав: две трети российских мужчин умирают из-за алкоголя / Коммерсантъ: <https://www.kommersant.ru/doc/3875552> (дата обращения: 13.02.2026).
6. О ситуации в сфере российского и мирового образования. Обзорный аналитический доклад. Т. 1. Введение в проблематику. Глава «Краткий анализ и оценка текущей ситуации в сфере российского образования» / Автор-составитель И.В. Михнюк. Москва. 1 июня 2024. 562 с.
7. О ситуации в сфере российского и мирового образования. Обзорный аналитический доклад. Т. 1. Введение в проблематику. Раздел «Ключевые методы гибридных войн и их связь со сферой образования» / Автор-составитель И.В. Михнюк. Москва. 1 июня 2024. 562 с.
8. Павленко О. Минздрав: после начала онлайн-продаж вейпов число курящих подростков выросло в 10 раз / Коммерсантъ: <https://www.kommersant.ru/doc/5913325> (дата обращения: 13.02.2026).
9. Рейтинг самых «пьющих» и «трезвых» регионов России / Дзен: Сноб (20 декабря 2022). <https://dzen.ru/a/Y6HK6cYEGVYsVzbV/> (дата обращения: 02.08.2023).
10. Социальная реинтеграция в сфере здорового образа жизни / Под ред. И.А. Виннер-Усмановой, И.В. Агличевой, В.В. Аршиновой. М.: Общественная палата Российской Федерации, 2022. 124 с. ISBN 978-5-6045669-6-1.
11. Численность населения в России снизилась за год на 555 тысяч человек / РИА новости: <https://ria.ru/20230201/chislennost-1848960559.html> (дата обращения: 13.02.2026).

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Проведём хотя бы самое простое различие между понятием, термином и определением:

- Понятие – это самое общее, абстрактное представление. В идеальном случае термин однозначно обозначает понятие, а определение точно раскрывает его содержание. Но одно понятие может иметь несколько терминов (синонимов) в разных областях знаний или языках.
- Термин – это конкретное слово, используемое для обозначения этого представления. В простых, общеупотребительных понятиях слово (термин) может быть одновременно и определением (например, «Солнце – это звезда»). Но один термин может обозначать и разные понятия в разных контекстах (многозначность).
- Определение – подробное объяснение, раскрывающее суть. Понятие может быть очень сложным и требовать развернутого определения, не сводимого к одному термину, и может использовать другие термины и понятия для раскрытия смысла определяемого. Не все понятия могут быть строго определены (например, философские понятия).

Трезвый здоровый образ жизни (ТЗОЖ)

Искусственный интеллект (ИИ) даёт следующее определение: *Трезвый здоровый образ жизни* – это образ жизни, основанный на добровольном отказе от употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, направленный на укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление жизни и достижение гармонии с собой и окружающим миром».

Основные компоненты трезвого здорового образа жизни:

Отказ от психоактивных веществ (ПАВ): это краеугольный камень ТЗОЖ. Полное исключение алкоголя (включая пиво и слабоалкогольные напитки), наркотиков (в том числе «легких»), табака (в любой форме), токсических и других веществ, изменяющих сознание и вызывающих зависимость. Важно отметить, что это *добровольный* и *осознанный* выбор.

Рациональное питание: регулярное сбалансированное питание с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Предпочтение натуральным, свежим продуктам. Ограничение потребления сахара, соли, обработанных продуктов, транс-жиров и фастфуда. Важно соблюдать режим питания и прислушиваться к потребностям организма.

Регулярная физическая активность: поддержание достаточного уровня физической активности, включающее занятия спортом, фитнесом, активные игры, прогулки на свежем воздухе или любые другие виды деятельности, которые приносят удовольствие и поддерживают физическую форму. Важна регулярность и умеренность нагрузок.

Полноценный сон и отдых: соблюдение режима сна и бодрствования, обеспечение достаточной продолжительности сна (обычно 7,5–9 часов), созда-

ние комфортных условий для сна, избегание переутомления и стресса. Важно уметь расслабляться и восстанавливать силы.

Психологическое здоровье: поддержание позитивного настроения, умение справляться со стрессом, развитие эмоционального интеллекта, построение гармоничных отношений с окружающими, саморазвитие и личностный рост. Важно осознавать свои эмоции и находить конструктивные способы их выражения.

Личная гигиена: соблюдение правил личной гигиены, включая регулярный уход за телом, зубами, волосами, поддержание чистоты в доме и на рабочем месте.

Безопасное поведение: избегание рискованных ситуаций, соблюдение правил дорожного движения, техники безопасности на работе и в быту, использование средств индивидуальной защиты.

Духовное развитие: самопознание, самосовершенствование, развитие нравственных качеств, стремление к добру и справедливости, осознание своего места в мире. Это может включать занятия медитацией, йогой, чтение духовной литературы или участие в благотворительных проектах.

Перечисленные компоненты согласуются с определением здоровья Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) от 1946 года, принятого за основу во всех странах мира: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [4, с. 15; 24; 25].

Трезвость и трезвенник

Как ни странно, эти понятия до сих пор не внесены в правовое поле Российской Федерации, что, видимо, кому-то очень выгодно.

Как показало историко-философское исследование термина «трезвость» **Станислава Николаевича Шевердина** (2009), главного редактора самого успешного в годы горбачёвской антиалкогольной кампании журнала «Трезвость и культура», слово «трезвость» можно отнести к общеславянскому. В четырёхтомном словаре немецкого лингвиста Макса Фасмера указаны варианты: украинский (твэрэзый), белорусский (цerezвы), древнерусский (терезвъ), болгарский (трезвен), сербохорватский (тријезан), чешский (strizlivy), словацкий (triezvy), польский (trztzwy).

В качестве термина это слово сначала закрепилось в религиозной лексике. Произошло это в эпоху канонизации, т.е. до Первого вселенского Никейского собора (325 год новой эры, г. Никея; Вифиния, Византия / ныне территория Турции).

В наставлениях апостола Павла: «Отрезвитесь (*εκνήφατε*), как должно, и не грешите. Ибо некоторые не имеют знания Бога...» (Первое послание к коринфянам, 15; 34) – глагол «*εκνήφατε*» имеет не бытовое значение «протрезветь от вина», а духовное: «очистить разум от греховных помыслов (по церковнославянски – похотей)». В дальнейшем и буквальное, и метафорическое значе-

ния слова «трезвость» произрастают из общего корня «νῆφ-» (неф-) – бодрствование, здравомыслие.

При определении явления трезвости, по мнению Шевердина, *полезно использование церковной практики*, несмотря на лишь частичное совпадение религиозного и светского понимания термина «трезвость» и отсутствие во внерелигиозном речевом обороте варианта «трезвение». [18]

Покойный **патриарх Алексей II** определял трезвение как *«добродетель внимательного отношения к собственной духовной жизни, в противовес к рассеянности»* («Российская газета», 19.02.07).

Понятия «трезвость» и «трезвение» рассматриваются в традиционной религии России – православии. Как указано в *«Библейской энциклопедии»* (М., 1891), трезвость – это *«христианская умеренность в употреблении пищи и питья, равно как особенная, непрестанная бдительность над собою в охранении души и тела от всяких нечистых и греховных мыслей»*.

В **Библии** есть много мест, где Бог через апостолов или пророков призывает людей к трезвости. Как пишет апостол Павел в 1 Послании к Коринфянам, *«Пьяницы... Царства Божьего не наследуют»* (1 Кор. 6:9). Однако трезвость в Библии не является самоцелью, она есть то, без чего невозможно окончательное становление человека и христианина. Как указано в книге *«Свет трезвости»*, изданной в Красноярско-Енисейской епархии, трезвость – это подвиг воздержания ради полноценной жизни. *«Трезвость – это устойчивое качество личности, состояние, которого можно достичь: вначале трезвости телесной, затем трезвости сознания. Трезвость – здравомыслие, свобода от зависимостей. Это лишь возможность, способ достижения трезвения... Трезвение же – более ёмкое понятие. Это – бесконечный процесс духовного совершенствования, движение по ступеням трезвости»* [16, с. 3].

Православный трезвенник **В.А. Михайлов** рассматривал трезвость в контексте понятия «здоровый образ жизни» в православном понимании. Он считал употребление одурманивающих веществ частью программы «самоликвидации нации». По его мнению, «пьянство нельзя остановить «культурно-питейством» – это лишь отсрочка гибели. Пьянство побеждается только трезвостью, полным аскетическим отказом от дурмана». Он предлагал каждому здравомыслящему человеку покаяться и встать на аскетический путь, необходимой составляющей которого является «трезвомыслие, жизнь без одурманивающих веществ» [12].
Что думают современные светские и религиозные деятели науки?

Автор теории психологической запрограммированности на употребление алкоголя и табака, кандидат психологических наук **Геннадий Андреевич Шичко**, алкоголиков и курильщиков считал жертвами внушенных противоречивых потребностей [21, с. 175-191; 22; 23].

«Трезвость, — в его понимании, — нормальная, неотравляемая алкогольными напитками жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа»... «Трезвенник — человек, не имеющий питейной запрограммированности и совершенно не употребляющий спиртное» [7, с. 188].

Трезвенников Шичко делил на естественных, религиозных, благоразумных и сознательных.

«Все люди, – утверждал учёный, – рождаются естественными трезвенниками и остаются ими до тех пор, пока не приобретут достоверные или ложные сведения об алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными «напитками» [20, с. 74].

Религиозные трезвенники не обладают научными знаниями об алкогольной проблеме. Их удерживает от спиртного убежденность в греховности его употребления, внушённая с детства, как это делается в исламе, буддизме, индуизме и других трезвых религиях.

Благоразумные трезвенники приходят к трезвости не на основе мистических откровений, а опираясь на доступный объём научных знаний, а в ряде случаев — ещё и с помощью клятвы или обета не пить.

Сознательные трезвенники – люди, которые осмысленно, на основе достаточного запаса научных знаний избрали жизнь без спиртного [7, с. 90-91; 19, с. 14, 16, 41, 43-44; 20, с. 95-105; 21, с. 200-203].

К.Г. Башарин, доктор медицинских наук, академик: *«Трезвость – это полная свобода живых существ, включая человека, от алкогольной, табачной, наркотической запрограммированности и фактических отравлений. Ясное, чёткое отражение головным мозгом окружающей действительности. Естественное творческое, единственно разумное состояние человека, семьи, общества и всего человечества» [3, с. 85].*

В.П. Кривоногов, доктор исторических наук, этнограф: *«Трезвенник – это человек, “сознательно” не употребляющий одурманивающие вещества. Трезвенник может быть умным и глупым, образованным и неучем, нравственным и подлецом... фашистом и коммунистом, анархистом и либералом, религиозным фанатиком и атеистом, христианином и мусульманином... Он может быть кем угодно, но главное – не употребляющим алкоголь и прочие наркотики. Он может “разумно и сознательно” не употреблять алкоголь, но быть неразумным и несознательным в каких-нибудь других областях жизни.*

Эта идеализация трезвенников совсем ни к чему, да и в жизни мы видим совсем иное. В абсолютно трезвых мусульманских странах живут и честные, и нечестные люди, фанатики и разбойники, святые и грешные» [13, с. 181-182].

Иерей Игорь Бачинин, кандидат педагогических наук, магистр богословия: *«Трезвость – нравственная ценность и христианская добродетель, позволяющую человеку, различать Добро и Зло, сохранять себя в свободе и радости, проявляющуюся через воздержание, здравомыслие и трезвение» [2, с. 31-34].*

В одной из своих новейших публикаций «Обоснование антропологического содержания понятия “трезвость”» он предлагает следующее определение: *«Трезвость является результатом усилий человека, направленных на поддержание ясности сознания и внимания к внутреннему миру. Она позволяет человеку различать и оценивать духовные составляющие, способствующие или препятствующие осуществлению различных видов деятельности, служения, реализации смысла жизни и ценностей событийной общности [1, с. 2, 63].*

Христианская антропология, – утверждает Бачинин, – исходит из признания духовного усилия трезвения, а не борьбы с веществом, более того, *«считает греховным гнушение вином»*. Понятие трезвости, – как показало исследование автора, – теснейшим образом связано с понятиями смысла жизни, служения, самоотдачи, самопожертвования, спасения. Если у человека нет смысла жизни, осуществление которого сделало бы его счастливым, он пытается добиться ощущения счастья в обход осуществленного смысла, в частности с помощью химических средств. Антропологическое содержание понятия состоит в том, что «трезвость», как и смысл жизни, служение, спасение – это качество *только человека*. Трудно представить себе смысл выражения «трезвая собака», хотя состояние опьянения не чуждо и животным. Трезвость – качество человека в его целостности. Трезвым является весь человек, а не какой-либо его орган или функция.

Трезвение – усилие бодрствующего человека, направленное на внимательное наблюдение и духовную оценку событий внутреннего мира, осуществляемое в разных видах деятельности в событийной общности. *Трезвость* – результат трезвения, но и его условие. Воздержание от опьяняющих веществ и воздействий, телесное очищение, является необходимым условием, предпосылкой трезвения.

Понимание антропологической природы трезвости, по мнению Бачинина, будет содействовать поиску и разработке новых эффективных методов трезвенного просвещения и трезвенного воспитания, опирающихся на базовые онтологические характеристики человека – сознание, деятельность, событийную общность [1, с. 63-69].

Природосообразность понятия «трезвость» рассматривается в исследованиях **Е.А. Ключниковой**. С точки зрения теории динамических информационных систем (ТДИС) и метода «Двухуровневая триадическая дешифровка», **трезвость** как понятие – это *физиологическая, психологическая и поведенческая НОРМА; физическая, душевная и духовная ЦЕННОСТЬ; ИДЕАЛ*, к которому надо стремиться, трезвость отвечает требованиям *морали*, позволяющий человеку, семье, обществу, народу сохранить своё естественное состояние, формирует в сознании *образ* как регулятор поведения и *мечту* о своём высоком предназначении [11].

Один из лидеров современного этапа трезвеннического движения, автор словаря *языка утверждения и сохранения трезвости (УСТ)* **А.А. Зверев** («Трезвая Тюмень») даёт следующее развёрнутое определение понятия:

«Трезвость – естественное состояние человека, семьи, общества, свободное от запрограммированности на самоотравление любыми интоксикантами и физического отравления ими в любых количествах. Трезвость должна законодательно защищаться так же, как тело человека и его здоровье» [9, с. 69]. Автор поднимает вопрос о необходимости внесения понятия «трезвость» в Конституцию Российской Федерации.

Что для этого нужно?

С точки зрения **В.В. Аршиновой**, нормотворчество и правотворчество в отношении трезвости будут обеспечены, если: 1) действуют нормы права в отношении трезвости; 2) реализуются формы права с учетом трезвости; 3) рассматриваются правоотношения в сфере формирования трезвости; 4) есть четкое понимание о правонарушениях и юридической ответственности при нарушении трезвости; 5) учитываются и другие вопросы, по которым личность, общество и государство регулярно обращаются к праву, обеспечивающему защиту трезвости.

Значимой **правовой проблемой** в сфере прав и обязанностей граждан в области охраны здоровья в настоящее время является отсутствие юридических мер воздействия к лицам, безответственно относящимся к своему здоровью и даже осознанно наносящим ему вред. Необходима моральная и финансовая поддержка лиц, ведущих ТЗОЖ, а также бизнеса, предлагающего здоровые альтернативы.

Виктория Викторовна Аршинова является одним из авторов-составителей сборника базовых материалов «Социальная реинтеграция в сфере здорового образа жизни», в котором рассматриваются вопросы ответственного отношения граждан к собственному здоровью и потенциал нормативно-правовых актов в сфере заботы о здоровье. Книга рекомендована в качестве настольной для специалистов, экспертов, представителей органов законодательной и исполнительной власти, общественников, работающих в сфере охраны здоровья граждан [14, с. 9-100].

Важнейшим условием сохранения врожденной естественной трезвости является система просвещения и воспитания подрастающего поколения.

Согласно определениям, предложенными участниками научно-практического семинара по разработке теории **трезвенного просвещения**, это – *«организованный процесс, имеющий целью формирование трезвенного мировоззрения как системы трезвенных убеждений... Трезвенные убеждения – мировоззренческая конструкция, состоящая из системы взглядов и ценностных ориентаций, формирующая у человека осознанную потребность... в трезвости, без которой невозможно духовно-нравственное развитие личности»* [15, с. 19-22].

Н.А. Гринченко, кандидат педагогических наук, доцент: Воспитание – более широкое понятие, чем просвещение. С точки зрения отечественной педагогики, это *«организованный целенаправленный процесс развития обучающегося как личности, гражданина, освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества»* [8]. В отечественной педагогике есть традиция рассмотрения этого понятия в узком и широком смысле.

«Трезвенное воспитание в узком смысле, есть процесс духовно-нравственного развития жизнеспособной личности на основе научных знаний, умений и навыков, направленный на сохранение естественной врожденной трезвости или её восстановление в случае утраты» [17, с. 26-27].

В **широком смысле**, трезвенное воспитание есть *«комплекс административно-правовых, информационно-педагогических, социально-педагогических,*

медико-психологических, психолого-педагогических мер по формированию трезвой образовательной среды в сферах семьи, образовательного учреждения, досуга» [Там же].

Определение трезвенного воспитания в «широком смысле» соответствует «Собриологической концепции антинаркотической профилактики употребления алкоголя, табака, наркотиков» (АТН) на государственном уровне, в которой уровень образовательного учреждения является частью государственной программы отрезвления общества.

Комплекс мер включает в себя:

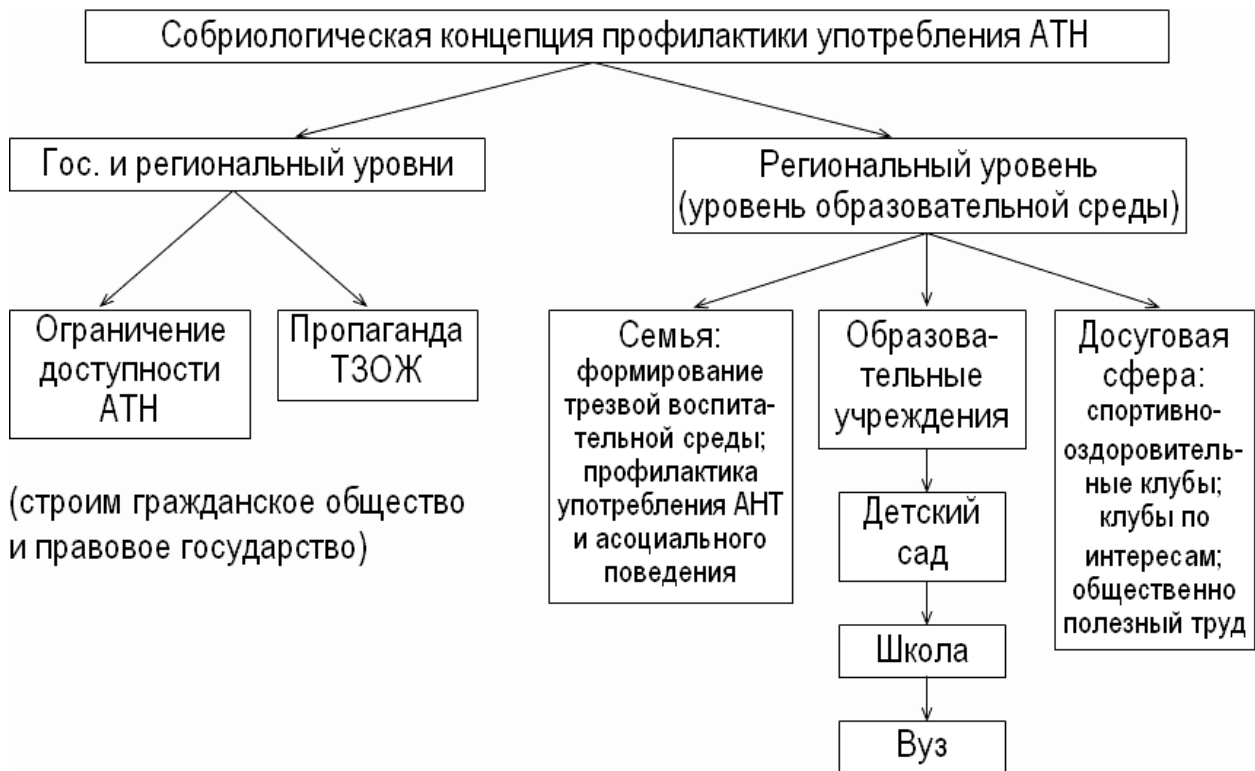
○ *на государственном и региональном уровнях* – ограничение доступности АТН и пропаганду трезвого здорового образа жизни в СМИ, искусстве, быту, досуговой среде, семье;

○ *на уровне образовательного учреждения* – формирование трезвенных мировоззренческих знаний, установок.

В качестве обобщающих терминов по отношению к веществам, вызывающим зависимость, учёные-собриологи/превентологи сошлись во мнении, что следует отдать предпочтение терминам: «*одурманивающие вещества*», «*опьяняющие вещества*», «АТН», «*интоксиканты*», хотя в ряде цитируемых статей и документов допустим и термин «*ПАВ*» (*психоактивные вещества*), но в кавычках. Слово «активные» обычно вызывает положительные ассоциации, но по отношению к ядам, вызывающим химическую зависимость, это является провоцирующим фактором. Термины с корнем «*нарко*» тоже лучше убрать из педагогики и оставить медикам и юристам. Наконец, следует отказаться от слова «*злоупотребление*» и заменить его на «*употребление в немедицинских целях*», так как даже любое лекарство имеет побочные эффекты, поэтому оно назначается врачом в специальных дозах и применяется курсами. А в данном случае предлагается вещество, которое человек назначает себе сам и употребляет без всяких ограничений при его немыслимой доступности сегодня в России!

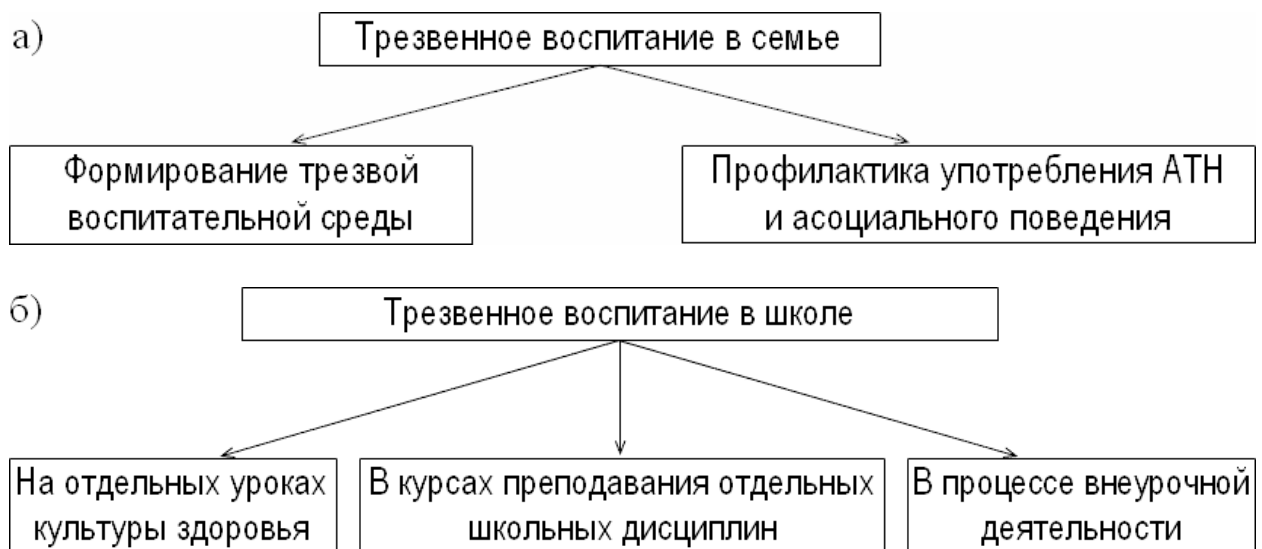
Собриология – наука о трезвости, о путях отрезвления личности, семьи и общества. Цель собриологии – научное обоснование и разработка путей сохранения естественной трезвости, а в случае её утраты – восстановление. Актуальность разработки такой науки обусловлена самой жизнью, а также требованием ВОЗ и Конвенцией ООН о правах ребёнка – принять государствами всего мира неотложные меры по защите молодых людей от употребления табака, алкоголя и других наркотиков [6, с. 19-31; 13, с. 179-226].

Поскольку собриология как наука имеет свой *объект и предмет исследования, обширные межпредметные связи, законы и закономерности*, что отражено в коллективной монографии с одноимённым названием, выдержавшей 3 издания (Собриология, 2009, 2011, 2013) [13], все разговоры о «*лженауке*» – просто в пользу алкогольно-табачно-наркотического капитала, которому важно сохранить свои баснословные прибыли. Они также выгодны тем политическим силам, которые используют эти вещества как материальное оружие массового поражения и уничтожения.



(опираемся на концепции:
 1) Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности;
 2) Концепция безопасной/жизнеспособной личности)

Рис. 3. Трезвенное воспитание в широком смысле



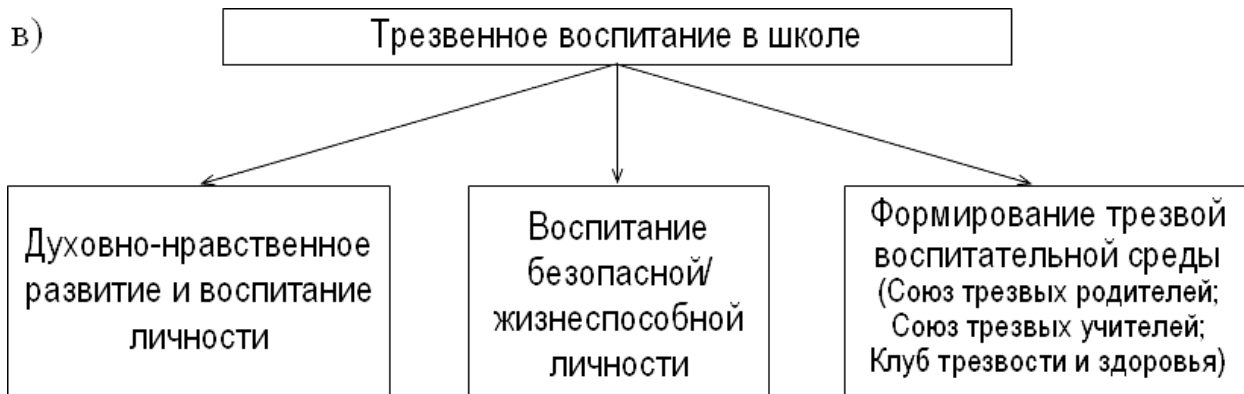


Рис. 4. Трезвенное воспитание в узком смысле: а) в семье; б) в школе: место и время; в) в школе: направления

ТЕОРИИ О ПРИЧИНАХ УПОТРЕБЛЕНИЯ АТН

Причина – это то, после чего при наличии необходимых условий и запускного механизма неизбежно наступает следствие. Современная философия требует рассматривать причину во всей полноте.

Составляющие **полной причины**: *специфическая*, *базовая* (собственно причина), *кондициональная* (факторы или условия), *реализаторская* или *пусковая* (в данном случае – мотивы). Для того чтобы понять какое-либо явление, необходимо рассмотреть всю цепочку: собственно причину, затем факторы или условия, способствующие её запуску, затем запуск причины (мотивы).

Традиционные религии дают разные оценки причин употребления алкоголя и пьянства. В частности, в христианстве *причиной* пьянства считается бездуховность. Можно согласиться с тем, что бездуховность – мать всех пороков. Но при рассмотрении специфических пороков, например, пьянства, курения, наркомании, действуют и свои специфические причины, которые необходимо учитывать.

История показала, что допустимость употребления вина в христианстве и его доступность стали миной замедленного действия, заложенной под всю христианскую цивилизацию, которая более других страдает сегодня от пьянства и наркомании. В странах, где алкоголь запрещён, проблемы с пьянством в основном решены. Видимо, *причина пьянства не только в бездуховности, поразившей современное общество, но и в самом вине, в его особых свойствах, способных эту духовность разрушить*.

С точки зрения науки существуют разные теории о причинах употребления алкоголя и других одурманивающих веществ. Число причин колеблется от одной универсальной до множества частных, число которых достигает нескольких десятков. Автор данного издания придерживается следующей концепции.

Базовые причины ещё до первой пробы и на этапе приобщения – *социально-психологическая запрограммированность* на употребление АТН и их *доступность* (Бенджамин Раш, Август Форель, Ф.Г. Углов, Г.А. Шичко, В.Г. Жданов, документы ВОЗ и др.). При *продолжении* употребления к числу

причин следует отнести и формирующуюся *химическую зависимость* от этих веществ.

Привычная картина в современных супермаркетах – демонстрация веществ, вызывающих химическую зависимость прямо на кассах (а вдруг забудут купить?), что имеет также и программирующее воздействие. Раз продают, значит можно. Обнаглевшему алкогольно-табачному бизнесу уже недостаточно отдельных площадей рядом с продуктами питания. В СССР до начала 60-х годов, в современных Швеции, Норвегии, Финляндии, в современной России в Чеченской Республике, в Республике Саха (Якутия) торговля алкогольно-никотиновой продукцией осуществляется исключительно в специализированных магазинах с большими ограничениями по времени и возрасту продаж, что оказывает прямое воздействие на отношение населения к этим веществам и на демографическую ситуацию.

Факторы (условия), способствующими приобщению к алкоголю, табаку и наркотикам: *дефекты воспитания, психические дефекты и генетическая ослабленность, тяжёлая жизнь*. Но это – не первопричины!

Мотивы приобщения к алкоголю, табаку и наркотикам достаточно типичны для всех видов веществ: пьют, курят, пробуют наркотики, потому что «модно», «любопытно», «не смог отказаться» и т.п.

Факторы (условия) и мотивы *не являются самостоятельными причинами, то есть первопричинами* употребления алкоголя, табака и «нелегальных» наркотиков. Они лишь *способствуют* приобщению к ним.

Трёхуровневый причинный комплекс отвечает всем философским критериям причинности. Любая комплексная программа по отрезвлению и оздоровлению общества будет по-настоящему эффективной только тогда, когда будет учитывать весь комплекс названных причин *всех трёх уровней при приоритете учёта базовых причин*.

Первый (базовый) уровень профилактики

Ограничение доступности

Стратегия профилактики – ограничение по местам приобретения, по возрасту, по цене, по полу, социальному статусу, профессии и т.п. Предупреждение и нейтрализация социально-психологической запрограммированности на употребление АТН задолго до первой пробы).

Ограничение пропаганды употребления АТН

Стратегия профилактики – контрпропаганда трезвого здорового образа жизни, образование в области здоровья, реализация программ воспитания культуры здоровья. Предупреждение первой пробы веществ, способных вызывать химическую зависимость.

Правдивая информация о веществах, вызывающих химическую зависимость

После определённого периода экспериментирования с наркотическим веществом вступает в силу химическая природа зависимости: сначала на уровне психики, а затем и на физическом. Например, как показали исследования австралийских учёных, если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю оставшуюся жизнь.

Стратегия профилактики направлена на предупреждение первой пробы в детском и подростковом возрасте, на незамедлительное прекращение приёма в случае начала употребления, а также на информирование родителей, педагогов и всего населения об опасности даже малых доз и единичных случаев.

**Помните, что в жизни нужно
не только всё попробовать,
но и кое-что попробовать
не пробовать!**



Рис. 5. Даже не пробовать

Второй уровень профилактики

Это воздействие на *факторы и условия*, способствующие приобщению к АТН.

Дефекты воспитания в семье, в учебном заведении, в обществе

Стратегия профилактики – подъём уровня общей нравственности и педагогической грамотности населения в целом и родителей в частности. Помощь со стороны комиссий по делам несовершеннолетних и служб оказания помощи семье. Возвращение к лучшим семейным ценностям, обычаям и традициям.

Врождённая/приобретённая психическая/умственная ослабленность

Стратегия профилактики – просвещение молодых людей и родителей об опасности употребления АТН, других факторов риска для здоровья будущих

поколений. В обычных поликлиниках и больницах, загсах и брачных агентствах, в женских консультациях необходимо просвещение об опасности пьяного зачатия, об употреблении АТН во время беременности и грудного вскармливания ребёнка, об опасности пассивного обкуривания плода курящим отцом.

Экономическое и социальное неблагополучие, «тяжёлая жизнь», трудные жизненные условия

Стратегия профилактики – преодоление социальной несправедливости, разрыва между бедными и богатыми, повышение психологических и социальных защитных факторов личности. Материальная поддержка семьи со стороны государства. Возрождение традиционного института бабушек и дедушек, которые всегда помогали выращивать и воспитывать будущие поколения.

Третий уровень профилактики

Это – воздействие на *мотивы* употребления АТН: «чтобы выглядеть взрослым»; «чтобы похудеть»; «чтобы быть как все»; «чтобы расслабиться»; «чтобы быть модным»; «потому, что рекламируют»; «за компанию»; «не смог отказаться»; «хочу и буду». *Стратегия профилактики* – развенчание мифов об АТН, лжи, предрассудков и заблуждений через образование и честную пропаганду в СМИ; предложение и демонстрация здоровых альтернатив. К сожалению, современные СМИ действуют прямо противоположным образом. Работают целые кибервойска по пропаганде алкогольно-табачного и порочного образа жизни в целом. За этим уже даже не скрываются финансовые и геополитические интересы определённых социальных групп [6, с. 12-22; 12, с. 248-272].

Журналист – как врач, у него тоже должна быть своя внутренняя клятва Гиппократа, а вместо заповеди «не навреди» – внутренняя цензура: «не солги».

Пётр Толстой, депутат Госдумы

Литература

1. Бачинин И.В. Обоснование антропологического содержания понятия «трезвость» // Психолого-педагогическая антропология: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-antropologicheskogo-soderzhaniya-ponyatiya-trezvost-2/viewer> (дата обращения: 15 февраля 2026).
2. Бачинин. Трезвенное просвещение // Основы трезвенного просвещения. Сборник материалов I-II сессий Научно-практического семинара по разработке теории трезвенного просвещения. Екатеринбург, 2011. С. 31-34.
3. Башарин К.Г. Дорогой знаний. Якутск: Изд-во ЯГУ, 2007. 108 с. 978-5-7513-0971-8
4. Безвредный уровень потребления алкоголя равен нулю // «Подспорье». Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость. 2018. № 6 (182). С. 7-18 https://www.video.sbnt.ru/vl/Newspapers/Podsporje/Podsporje_182_2018.09.pdf (дата обращения: 17.02.2026).

5. Гринченко Н.А. Основные понятия собриологии // Собриология. Рецензируемый научно-практический журнал. 2016. № 1. С. 19-31.
6. Гринченко Н.А. Стратегия антинаркотической профилактики // Regional social humanitarian researches: history and contemporaneity: materials of the YI international scientific conference on January 25-26, 2017. Prague: Vedecko vydavatel'ske centrum, "Sociosfera-CZ, 2017, 98 p. ISBN.-978-80-7526-075-8. P. 12-22. (чешская база данных и РИНЦ): <https://elibrary.ru/item.asp?id=28150879>
7. Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод. Изд-во: Философская книга, 2012. 256 с. ISBN: 978-5-8205-0130-2
8. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Серия «Стандарты второго поколения». М., 2009. 23 с. ISBN 978-5-09-022138-2
9. Зверев А.А. Язык мой – друг мой: учебно-методическое пособие для проведения уроков Трезвости / А.А. Зверев; отв. ред. Р.В. Распопов. Тюмень: Трезвая Тюмень, 2023. 156 с. ISBN 978-5-6044694-7-7
10. Карпачёв А.А., Головин А.А. Теория психологического программирования и результаты научно-практической деятельности Г.А. Шичко // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика: www.ygazvitie.ru вып. 2 (28), 2020, ст. 6.
11. Ключникова Е.А. Новый концептуальный подход к пониманию трезвости в рамках теории динамических информационных систем // Непрерывное образование: XXI век. 2021. Вып. 4 (36). С. 47-63. DOI 10.15393/j5.art.2021.7167
12. Михайлов В.А. Здоровый образ жизни в православном понимании // Трезвение. Газета Всероссийского Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение». 2008. № 7. С. 4; № 8. С 4.
13. Собриология. Наука об отрезвлении общества / Под ред. проф. А.Н. Маюрова. Н. Новгород: Гладкова О.В., 2011. 503 с. 2-е изд. Исп. и доп. ISBN 978-5-93530-350-1
14. Социальная реинтеграция в сфере здорового образа жизни / Под ред. И.А. Виннер-Усмановой, И.В. Агличевой, В.В. Аршиновой. М.: Общественная палата Российской Федерации, 2022. 124 с. ISBN 978-5-6045669-6-1.
15. Трезвенное мировоззрение // Сборник материалов I-II сессий Научно-практического семинара по разработке теории трезвенного просвещения. Екатеринбург, 2011. 92 с.
16. Трезвость и трезвение. Газета Всероссийского Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение» // Трезвение. 2008. № 6. С. 3.
17. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения: комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций. Часть 1. Основные понятия и термины. Материалы для работы с детьми от младенчества до старшего дошкольного возраста. Трезвенное воспитание в общеобразовательной школе. Физическая культура. Арт-тренинг для социально-дезадаптированных подростков / Под ред. Н.А. Гринченко. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2025. 201 с. ISBN 978-5-00151-524-1
18. Шевердин С.Н. Трезвость. Феникс. Информационный бюллетень МНАТ. № 28 (541) июнь 2025. С. 2-4.
19. Шичко Г.А. Основная трезвенная терминология. Полный словарь-справочник трезвенника / Сост. и комм. А.А. Карпачёв, А.А. Головин. М.: Евразийская ассоциация здоровья, 2024. 64 с. ISBN 978-5-6041141-5-5. <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=>
20. Шичко Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма / НИИ экспериментальной медицины АН СССР (заключительный отчёт). Реферат. Ленинград, 1981. 176 с.
21. Шичко Г.А. Метод Геннадия Шичко. Теория психологического программирования: в 2 томах. Том 2. Научные основы теории психологического программирования / Сост. и комм. А.А. Карпачёв, А.А. Головин. М.: Концептуал, 2024. 352 с. ISBN 978-5-9

22. Шичко Г.А. Кто есть алкоголик? https://alkogolunet.ru/load/shichko_a_g/kto_est_alkogolik/9-1-0-212 (дата обращения: 16.02.2026).

23. Шичко Г.А. Почему мы употребляем «спиртные напитки?» (29 июня 1976). https://alkogolunet.ru/load/shichko_a_g/pochemu_my_upotrebljaem_spirtnye_napitki/9-1-0-214; https://vk.com/wall-24943107_179567 (дата обращения: 16.02.2026).

24. Constitution of the World Health Organization. <https://who.int/about/governance/constitution> (дата обращения: 16.02.2026).

25. Health Literacy / Health.gov. <https://health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy> (дата обращения: 16.12.2026).

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ УЧИТЕЛЬ?

Очень многое, ведь учитель работает на высшем мировоззренческом уровне. Через школу проходит практически всё население страны. Как признавали наши враги, Победу в Великой Отечественной войне одержал школьный учитель.

Мы предлагаем комплексный проект, который будучи освоенным и распространённым, поможет решить многие из этих проблем. Липецкой области не в первой задавать тон в добрых начинаниях, достаточно вспомнить педагогов-новаторов позднего СССР – Лысенкову, Москаленко и других.

Наш проект называется *«Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения в образовательных организациях»*. Для осуществления любой образовательной идеи нужны: специальные средства обучения, профессионально подготовленный учитель, специально отведённое учебное время (урок, внеурочная деятельность) и источники финансирования. Возникают вопросы:

1. Где взять время при нынешней перегруженности «Основной образовательной программы»?

Отдельный урок трезвости вряд ли возможен, разве что в форме выступлений энтузиастов-трезвенников, которые ездят с просветительской миссией по всей стране и называют себя «учителями трезвости», что не совсем точно. Они – пропагандисты-добровольцы. А ведь в образовательных учреждениях есть собственный потенциал – подготовленные педагоги и сами учебные предметы! Большим авторским коллективом профессионалов со всей России к первому изданию подготовлен и уже опубликован комплект учебно-методических материалов *«Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения в образовательных организациях»* в четырёх частях (Елец, 2025), далее – ТЗОЖ (1, 2, 3, 4).

Комплект размещён на сайте <https://sbnt.ru/knigi/> – прямые ссылки:

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-1.pdf

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-2.pdf

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-3.pdf

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-4.pdf

В него входят дополнительные учебно-методические материалы, которые редко встретишь в основных учебниках:

Часть 1. Основные понятия и термины. Трезвенное воспитание от младенчества до старшего дошкольного возраста. Трезвенное воспитание в общеобразовательной школе. Физическая культура. Арт-тренинг для социально-дезадаптированных подростков.

Часть 2. Русский язык. Литература. Иностранный язык (английский).

Часть 3. Математика. Химия. Биология.

Часть 4. История. Обществознание. Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР). География.

2. Как и когда использовать эти материалы?

Для этого есть замечательный ресурс, который известный советский педагог Антон Семёнович Макаренко назвал *«методом взрыва»*, понимая под ним комплекс мероприятий по реформатированию взглядов и поведения воспитанников, когда из бывших беспризорников вырастали целые поколения успешных людей, патриотов и защитников Родины. Опыт Макаренко успешно развивали педагоги, работающие в лучших пионерских лагерях и школах Советского Союза, – «Орленке», «Артеке», – С.А. Шмаков «Игра и дети» (1967), Л.М. Иванова «Творческие комплексные игры как средство сплочения пионерского коллектива» (1987), Г.И. Камаева «Театрализованная игра и её влияние на воспитание старшеклассников» (1983) и другие.

Всем известна такая форма организации просветительской работы, как *недели, декады* или *месячники*. Здесь принцип тот же, только с введением игровых элементов, максимального вовлечения самих обучающихся в процесс изучения проблемы и поиск путей её решения.

Декада трезвого здорового образа жизни

Для общеобразовательной школы оптимальный формат – это декада «Трезвого здорового образа жизни». В этой ситуации сможет внести свой вклад КАЖДЫЙ добросовестный учитель-предметник, равнодушный к будущему своей семьи, близких, страны. А в итоге получится большое и важное ОБЩЕЕ ДЕЛО.

Уроки *химии* и *биологии* важны для формирования *научных* знаний об алкоголе и табаке, но они далеко не самые главные для формирования *трезвых убеждений*. Важно показать на специальных опытах влияние алкоголя, табака на живую клетку растения, яйцо птицы, объяснить химизм воздействия этих веществ на живой организм, в том числе человека.

На уроках *русского языка* это может быть морфологический и синтаксический разбор отдельных предложений трезвенного содержания в рамках изучаемой темы. Можно предложить и диктанты, и изложения с элементами сочинения. Дискуссию затевать не обязательно, а часто и не требуется. Нужная информация сама уходит в подсознание.

Здесь также уместно поднять тему сквернословия и чрезмерного увлечения иностранными словами, ныне англицизмами, хотя без иностранных заимствований совсем не обойтись, да и не нужно.

Аналогичным образом можно работать *на уроках математики*. Решая задачи из дополнительного пособия в рамках изучаемой темы, но с трезвенным содержанием, подросток сам сможет сделать важные выводы о влиянии алкоголя и табака на здоровье, финансовое благополучие, демографию, об итогах антиалкогольной кампании 1985–1987 гг. и т.д., в соответствии с изучаемой в данный момент темой.

На уроках *литературы* можно многое *узнать нового о, казалось бы, давно известном*. Например, об отношении к алкоголю в известных произведениях Пушкина, Лермонтова, Гоголя, Толстого и др. А самому учителю необходимо ознакомиться с научно-популярной статьёй доктора исторических наук В.М. Ловчева о пронаркотическом культурном поле (ПКП), путях его формирования и демонтажа. И конечно, полезно поработать с литературной викториной «Правда об образе жизни в зеркале литературы» и разучить актуальные стихи трезвенного содержания.

На уроках *иностранного языка* на примере английского мы проводили урок-экскурсию «Трезвый Елец» о выдающихся трезвенниках Елецкого края. Но такие личности, конечно, были и есть во всех регионах России с учётом трезвеннических движений. Например, В.М. Ловчев активно изучает и российский, и международный опыт. В Липецкой области в рамках магистерского исследования И.А. Филимоновой прошёл неоднократную апробацию билингвальный урок по повести Джека Лондона «Джон Ячменное зерно». Для учителей немецкого языка источником вдохновения может стать творчество Гёте.

На уроках *истории* важно донести правдивую информацию об **истории алкоголя** – роли и времени его появления в древних цивилизациях. В Средиземноморье виноград был важнейшим продуктом питания, и *сброженное вино лишь одно из его производных*. С появлением гончарной посуды появилась возможность хранения виноградного сока. Как доказал кандидат химических наук и выпускник Свято-Тихоновского университета Иоанн Клименко, который для точности перевода даже самостоятельно выучил иврит, еврейское слово «*йайин*» означало *13 изделий из винограда* – и саму виноградную гроздь, и джемы из винограда, и пастилу, и пастеризованный сок, и сгущённый сок и т.д. В иврите есть специфические термины для каждого из этих продуктов, но первый греческий переводчик Библии решил не усложнять себе задачу, а всё переводил с помощью обобщающего термина «*йайин*», что и внесло путаницу в понимание отношения христианства к сброженному вину.

Пили иудеи *только разбавленное вино* в соотношении: 2 части вина и 5 частей воды. В Древней Греции на 1 часть вина приходилось 3–4 части воды. Получался напиток крепостью не более 3–4 градусов, что слабее современного пива. Кроме требования разбавлять вино, были ещё половые и возрастные ограничения.

При этом в Библии содержится около 80 отрицательных высказываний о об опасности сброженного вина и лишь около 10 положительных об употреблении разбавленного вина в медицинских целях. В древнем Риме тоже поначалу вино разбавляли водой в тех же пропорциях и были жёсткие половые и возрастные ограничения. Но со временем древние римляне отказались от разбав-

ления вина, стали вести невоздержанный образ жизни и обросли пороками, что привело к распаду империи под нашествием варваров.

Языческая Русь была почти трезвой, пили только слабоградусные мёды и квасы по великим праздникам. Вино впервые завезли в XIV веке генуэзские купцы, но было оно доступно лишь князьям и их дружинам. Первые *кабаки* в России как чисто питейные заведения появились при Иване III и стали *средством пополнения казны, дополнительным налогом*, что положило начало *спаиванию русского народа сверху*. При Петре I самым крепким алкогольным изделием была водка 16 градусов. Но настоящее спаивание пришлось на начало–середину XIX в., когда промышленная революция дала возможность производить водку в огромных масштабах, что в конечном итоге привело к серьёзным алкогольным проблемам и крестьянскому антиалкогольному бунту. Так было положено начало трезвенному движению на территории России, потом в СССР, наконец, в новой России, о чём рассказано в нашем пособии по истории (см.: ТЗОЖ 4). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-4.pdf

История табака ещё короче и началась после открытия Колумбом Америки. В Россию табак проник вместе с западничеством Петра Первого, который сам, став заядлым курильщиком, снял все ограничения на производство и торговлю табаком. Но первая табачная фабрика в России была построена сравнительно недавно – во второй половине XIX века в Санкт-Петербурге с участием иностранного капитала. Волны распространения курения – Первая мировая война, Гражданская война, Вторая мировая война, разрушение СССР и перестройка, когда был сняты все ограничения на производство, торговлю и импорт. И сегодня основные поставщики табачных изделий и электронных устройств – иностранцы. Как говорится, здоровье наше – деньги ваши.

История наркотиков в России – самая короткая. В XIX веке препарат опиума морфий применялся исключительно в медицинских целях. Потом под влиянием личных заблуждений Зигмунда Фрейда проник и кокаин – сначала в Европу, потому и в Россию. В Туркестане (Средней Азии) анашой (препаратом конопли) увлекались исключительно коренные жители – представители отдельных течений Ислама, потому что священная книга мусульман Коран *запрещает употребление любых одурманивающих веществ*.

Эпидемия наркомании в СССР началась незадолго до разрушения СССР, когда были открыты все границы и наркотический капитал смог проникать в страну без особых проблем. В настоящее время в подпольных лабораториях изобретают всё новые и новые наркотические средства, гораздо более опасные, чем наркотики растительного происхождения, которые законодательство не успевает даже вносить в список запрещённых средств. Поэтому главная задача – не о новых наркотиках детям рассказывать, а учить их жить трезво!

Техника безопасности. Правило № 1

Прежде чем давать какую-либо информацию,
нужно учесть степень осведомлённости обучающихся.
Не столько пороки разоблачать, сколько обучать добродетелям

На уроках *физической культуры* есть замечательная возможность разучивать трезвые речёвки и кричалки в марше, чтобы красиво представить их потом на заключительном празднике трезвости. Например:

*«Это – трезвая Россия! С нами воля, с нами сила!
Кто не курит и не пьёт, здоровых деток заведёт!
Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким живёт!
Кто не курит и не пьёт, счастье в браке обретёт!
Кто не курит и не пьёт, много денег сбережёт!
Кто не курит и не пьёт, очень весело живёт!
Кто не курит и не пьёт, пример добрый подаёт!
Кто не курит и не пьёт, до больших чинов дойдёт!
Тот России патриот, кто не курит и не пьёт!»*

Кроме того, именно на уроках *физической культуры* важно научить детей проводить физкультминутки и физкультпаузы для применения на занятиях и переменах. К сожалению, сегодня дети даже во время перерыва продолжают сидеть в своих гаджетах. И это при том, что детям катастрофически не хватает движения!

На уроках *музыки* можно разучить песни трезвенного содержания, которых уже немало.

На уроках *ИЗО* можно устроить конкурс на лучший позитивный рисунок. Например, на такие темы, как «Будущее принадлежит трезвым народам», «Я умею отмечать праздники трезво», «Я знаю, как проводить время трезво» и т.п.

На уроках *географии* уместно поговорить о народонаселении и демографических проблемах, обратить внимание на геополитические риски, экологию и экологическую культуру.

На уроках «*Основы безопасности и защиты Родины*» (ОБЗР) полезно поднять тему трезвости в армии, также уместно обсудить темы экологии и охраны окружающей среды.

На уроках *обществознания* важно ознакомить ребят с действующим законодательством. Указать, какая яростная алкогольная война ведётся против России в социальных сетях. Работает целая индустрия по созданию картинок и видеороликов, дающая повседневную установку на употребление алкоголя, сквернословия, порочного поведения в целом. В российских антинаркотических нормативно-правовых актах (НПА) практически отсутствуют меры, стимулирующие граждан и отечественный бизнес к ведению трезвого и некурящего образа жизни. И наоборот, нет законов, вознаграждающих и мотивирующих людей на трезвый здоровый образ жизни и поощряющий добросовестных пред-

принимателей-патриотов, которые предлагают трезвые здоровые альтернативы. *В то же время во всех европейских странах такие законы есть!*

Ясно, что эти перекосы в законодательстве необходимо исправлять. На первом месте должны быть здоровье и благополучие граждан, а не интересы алкогольно-табачного бизнеса и наших геополитических соперников, заинтересованных в сокращении и вымирании населения России. И помочь могут именно грамотные юристы, патриоты России, в том числе из среды учителей.

В течение декады трезвости уместно и необходимо подобрать актив талантливых ребят для участия в мероприятиях. В нашем недавнем опыте это были «Агитбригада» против курения и спектакль «История трезвости Руси-России». Репетиции может проводить любой педагог или зам. директора по ВР, способный с этим справиться. Декорациями могут служить презентации с картинками.

Завершается комплексная длительная игра – декада трезвости – *общешкольным праздником трезвости*, на который уместно пригласить обучающихся основной и старшей школы, а также всех педагогов и родителей. Возможны взаимные гастроли школьных артистов в другие образовательные организации и даже в трудовые коллективы своих родителей. Таким способом можно оказать опосредованное влияние не только на родителей обучающихся, но и на коллективы своего и других образовательных учреждений.

Диагностика информированности обучающихся об АТН

Она может быть проведена перед началом декады трезвости максимально просто, ведь это ваш родной коллектив, который вы неплохо знаете, – методами наблюдения, устного опроса, компетентного мнения, интервью. Лишняя бюрократизация ни к чему.

Например, можно ограничиться вопросами: «Поднимите руку, в чьих семьях все праздники проводятся трезво. У кого в семье есть курильщики? У кого есть курящие друзья? У кого друзья применяют вейпы? Поднимите руку, кто уже пробовал алкоголь? Кто употребляет любые алкогольные изделия чаще одного раза в месяц?» В сложных случаях рекомендуется применить и специальные методы диагностики (см.: ТЗОЖ 1, раздел «Диагностика антинаркотической устойчивости обучающихся», с. 105–113). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-1.pdf

Декаду трезвости желательно приурочить к трезвенным датам и праздникам. Большую роль в проведении события могут и должны сыграть документальные фильмы проекта «Общее дело – здоровая Россия» (см.: Приложения 1 и 2).

Алгоритм подготовки и проведения декады трезвости

Организационный этап

1. Создать группы в социальных сетях и на электронной почте, включающие всех членов педагогического коллектива данного образовательного учреждения.

2. Сделать рассылку «Методических рекомендаций» по проведению декады трезвости. Бегло ознакомиться с общим содержанием заранее, обратив особое внимание на зону собственной ответственности, которую *надо изучить более внимательно*.

3. Собрать *актив обучающихся для подготовки финального праздника трезвости*. Для них можно создать отдельную группу в соцсетях. Организатором репетиций сможет стать почти любой педагог. Технология подготовки спектакля на основе театрализованной игры описана в книге ТЗОЖ 1 (Трезвенное воспитание во внеурочной деятельности. Комплексная длительная игра «Мы выбираем трезвость», с. 82). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-1.pdf

Можно воспользоваться готовыми сценариями школьных спектаклей, отредактировав их по своему вкусу (см.: Н.А. Гринченко. Школьный антинаркотический спектакль). <https://disk.yandex.ru/i/ogiOf0lG79Xdew>

4. Вывесить в вестибюле *афишу о декаде трезвости* и дополнительно сообщить об этом по традиционным общешкольным каналам связи.

5. Устроить *выставку трезвенной литературы* в школьной библиотеке, либо просто установить стенд в вестибюле или коридоре школы, чтобы и педагоги, и обучающиеся имели представление, какая трезвенная литература в бумажной версии им доступна.

Основной этап

Каждый учитель-предметник на всех образовательных ступенях способен внести свой посильный вклад в трезвенное просвещение обучающихся, используя *материалы ТЗОЖ, видеоуроки, размещённые на rutube.ru, и другие ресурсы из личного облака организатора игры*. Нужные материалы необходимо скачать заранее и сохранить на флешке на случай невозможности выхода в Интернет в образовательном учреждении.

Методика работы в начальной школе

Диагностика ситуации с помощью рисуночных тестов «Нарисуйте праздник» или просто беседа о том, как можно весело и интересно встретить любой праздник без алкоголя. Примерный план и методику проведения уроков с показом фильмов см. ниже в приложениях 1 и 2. Возможны:

Просмотр и обсуждение мультфильма «Минздрав СССР предупреждает» (1–2 кл.): <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>

Просмотр и обсуждение мультфильма «Здоровье начинается в семье» (1–2 кл.): <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>

Просмотр и обсуждение мультфильма «Ваше здоровье» (3–4 кл.): <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>

Разучивание песни трезвенного содержания (Пузатый чайник): <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>

Просмотр и обсуждение уроков нравственности и здоровья на выбор: Плейлист «Уроки нравственности и здоровья» <https://rutube.ru/plst/101864/>

Выполнение отдельных упражнений по русскому языку и по математике согласно изучаемой теме школьной программы: ТЗОЖ 2 (русский язык); ТЗОЖ 3 (математика).

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-2.pdf

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-3.pdf

Методика работы в основной и старшей школе

Как было указано выше, обычно диагностику перед началом декады трезвости провести несложно. В сложных случаях рекомендуется применить и специальные методы диагностики (см.: ТЗОЖ 1, Диагностика антинаркотической устойчивости обучающихся, с. 105–113).

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-1.pdf Методику проведения урока с показом видео смотрите ниже в приложении 2.

Накануне праздника трезвости рекомендуется провести общешкольный субботник на территории не только школы, но и прилегающих территорий. Необходимо возрождать традиции регулярных субботников. Вернуть трудовое воспитание детей и молодёжи! Другого пути преодолеть экологическое бескультурье нет.

Биология и химия

1. Презентация «Химические свойства АТН» (в папке Презентации к урокам): <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>

2. Видео. Разоблачение виноделов: <https://cloud.mail.ru/public/F5AY/FZBSq2KuM>

3. Просмотр с последующим обсуждением отрывков из видео: «Вред вейпа, айкоса, кальяна», видео «Как пиявки реагируют на курение»: <https://cloud.mail.ru/public/b1ZU/owqjY3UZP>

4. Интервью об энергетиках: <https://cloud.mail.ru/public/UXXg/wW9Rbvt3> и <https://disk.yandex.ru/d/V8eaEWXU0GE6uw>

5. Опыт с поливом растений раствором спирта. Результаты опыта в конце эксперимента – ТЗОЖ 3: https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-3.pdf

6. Решение задач и проведение опытов в рамках текущей тематики уроков по комплекту учебно-методических материалов: ТЗОЖ 3. (Там же).

7. Агитбригада «Знаете ли Вы?» об опасностях сигарет и вейпов – подготовка артистов к празднику трезвости, фоновая презентация: <https://cloud.mail.ru/public/mXBm/XYpdorDvE>

Математика

1. Решение задач в рамках текущей тематики уроков по комплекту учебно-методических материалов – ТЗОЖ 3. (Там же).
2. Решение задач по Антиалкогольной кампании 1985–1987 гг. (7–11 кл.): ТЗОЖ 3. (Там же).

Русский язык

1. Выполнение упражнений и заданий в рамках текущей тематики – ТЗОЖ
2. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenco_Formirovanie_treznv_ZOG-2.pdf
2. Видеоурок «Осторожно – мат». <https://rutube.ru/video/37d0be0bbab7d7731b2c4d799c2d9c6c/>

Литература

1. Пронаркотическое культурное поле: ТЗОЖ 2. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenco_Formirovanie_treznv_ZOG-2.pdf
2. Презентация «Пронаркотическое культурное поле». Опыт проведения праздников трезвости (в папке Презентации к урокам): <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>
3. Разучивание и выразительное чтение стихов разоблачительного и созидательного содержания – подготовка к празднику трезвости: <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>
4. Литературная викторина по исследованиям В.М. Ловчева – подготовка к празднику трезвости: <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>
5. Стихи о любви: <https://rutube.ru/video/4b61cf747cd2b8677cafcf13cb2d4b9f/>

История

1. Видеоурок «Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг.»: https://vk.com/video202331469_456241355
2. Видеоурок «Трезвый воин – победитель!» В связи с 80-летием Великой Победы: <https://rutube.ru/video/private/5a75e5b623a4d537523e4d525d19b490/>
3. Фронтовые 100 граммов. Правда от ветерана: <https://cloud.mail.ru/public/b1ZU/owqjY3UZP>
4. Вклад Липецкого Православного общества «Трезвение» в борьбу за трезвость в Липецкой обл.: <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>

Иностранный язык (английский)

1. Презентация «Трезвый Елец» на АЯ. Урок-экскурсия (в папке Презентации к урокам): <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>
2. Джек Лондон. Аудиокнига. Джон Ячменное зерно. Прослушивание главы 17: <https://cloud.mail.ru/public/b1ZU/owqjY3UZP>
3. Просмотр, чтение и обсуждение интервью Д. Трампа о трезвости https://vk.com/video-17549882_456244061 на АЯ. Перевод и пересказ: <https://mashed.com/239831/the-real-reason-donald-trump-doesnt-drink-alcohol/>
4. Просмотр и обсуждение антитабачных роликов на английском языке: <https://cloud.mail.ru/public/huGV/jW9NEPukq>

Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР)

1. Видеоурок «Чистый город»: <https://rutube.ru/video/9ecec549f31842add51f022e37389a39/>
2. Организация субботника по уборке классов, территории школы и территории, прилегающей к школе.
3. Просмотр с последующим обсуждением отрывков из видео «Страна без мусорных свалок» об опыте Швеции, фрагмент об экологическом поведении из «Евангелия дня» (краткого) от 5 июня 2024 г., 6 простых шагов для сортировки мусора: <https://disk.yandex.ru/i/AshfNthypAm2Nw>
Опыт Японии: <https://disk.yandex.ru/i/ilf8JUoInkbntQ>
4. Проведение одного из уроков по ТЗОЖ 4. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

Обществознание и право

1. Видеоурок «Трезвость – норма жизни»: <https://rutube.ru/video/private/542df2a48655a781b81e4a7ac61691bb/>
2. Видеоурок «Алкогольная война в информационном пространстве»: <https://rutube.ru/video/13976a3394b9f5e4d1b42b1d262aedef/>
3. Показ документального фильма «Что такое трезвость?» с последующим обсуждением: <https://disk.yandex.ru/i/Oe4-TmYMvSU4rA>
4. Презентация «Законодательство РФ об АТН (в папке Презентации к урокам)»: <https://cloud.mail.ru/public/BTVb/Qx4sRCyvo>
5. Природосообразность понятия трезвость по Е.А. Ключниковой. ТЗОЖ 4. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf
6. Курсы для педагогов: <https://rutube.ru/plst/1230118/>

География

1. Видеоурок «Демография. Среднедетная семья»: <https://rutube.ru/video/4955dc18e26222cda04b94e2fbbcc840/>
2. Просмотр и обсуждение мультфильма «Лу. Рождественская история»: <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>
3. Проведение уроков по образцу. ТЗОЖ 4. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

Физкультура

1. Разучивание кричалок и рифмовок в сопровождении марша или физических упражнений: <https://cloud.mail.ru/public/RCrH/GtBUKNrjJ>
2. Разучивание упражнений для физкультминутки на уроках и переменах – ТЗОЖ 1. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-1.pdf

Музыка

1. Разучивание песен трезвенного содержания: Пузатый чайник, Фейхоа, Александра Дружинина: <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>
2. Разучивание песен военно-патриотического содержания.

Рисование/ИЗО

1. Подготовка плакатов трезвенного содержания для украшения стен для праздника трезвости. Темы: «Мама, папа, я – трезвая семья»; «Я, ты, он, она – вместе трезвая, богатая, счастливая страна»; «Будущее принадлежит трезвым народам»; «Только трезвая Россия станет великой» и др.: <https://cloud.mail.ru/public/RCrH/GtBUKNrjJ>

Заключительный этап

Проведение общешкольного праздника трезвости с приглашением всех членов педагогического коллектива и свободных родителей. Подведение итогов проведённой работы каждым учителем-предметником организаторами игры.

Сценарий заключительного праздника трезвости

Дата:

Время проведения:

Место сбора: актовый зал

Участники и гости: педагогический коллектив, учащиеся 5–11 классов, родители

Цель – показать преимущества трезвого здорового образа жизни. УСТРОИТЬ ПРАЗДНИК!!!

Оборудование: Афиша с программой праздника трезвости. Стенд с выставкой трезвенной литературы. Техническая поддержка с экраном. Желателен технический помощник для управления презентациями для спектаклей, которые служат опорой и декорациями.

Ход праздника

1. Выход на сцену группы обучающихся с трезвыми кричалками – (отв. – учитель физкультуры): <https://cloud.mail.ru/public/RCrH/GtBUKNrjJ>

2. Отчёт о проделанной работе и его оценка – организаторы зам директора по ВР и УВР. Проанализировать краткие отчёты о проделанной работе учителей-предметников. Они же ведущие праздника.

3. Выступление агитбригады школьников «Не кури!» – Отв. педагог: <https://cloud.mail.ru/public/vFmo/SnamYWViY>

4. Стихотворение «Аве Мария» – старшекласник: <https://cloud.mail.ru/public/QEsG/Bys5k2vvQ>

5. Презентация «Разоблачительный подход в живописи»: <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm> – Учитель ИЗО

6. Рассказ-презентация «Трезвая история Руси-России» – 2–3 артиста: <https://cloud.mail.ru/public/vFmo/SnamYWViY>

7. Слайд-шоу «Книга в мировой и русской живописи» – учитель ИЗО: <https://cloud.mail.ru/public/QEsG/Bys5k2vvQ>

8. Викторина «Правда об образе жизни в зеркале литературы»: неизвестное в известной классике. 3–5 вопросов к аудитории – учитель литературы: <https://cloud.mail.ru/public/QEsG/Bys5k2vvQ>

9. Пословицы и поговорки. Закончи фразу. Ведущий: <https://cloud.mail.ru/public/JR6X/FkThSn683>

10. Слайд-шоу «Чайное застолье – русская традиция», исполнение песни «Пузатый чайник» – учитель музыки со школьниками либо слайд-шоу с музыкальным сопровождением: <https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>

11. Стихи о любви: <https://rutube.ru/video/4b61cf747cd2b8677caf13cb2d4b9f/>

12. Поздравления, награждения.

Примерная схема отчёта о проделанной работе учителя-предметника

ФИО:

Дата проведения мероприятия:

Учебный предмет:

	Классы	Участники
Учебное пособие, выполненные упражнения и задания		
Видеоуроки. Название		
Документальные фильмы проекта «Общее дело» и т.п. Название.		
Мультфильмы. Название		
Участие в подготовке заключительного праздника трезвости. Что именно подготовлено.		
Другое		
Отношение к мероприятию. Замечания и рекомендации для организаторов декады трезвости.		

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ИЗ ПЛЕЙЛИСТА «УРОКИ НРАВСТВЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ»

Тема урока: Здоровый образ жизни.

Подтема: Что такое здоровье?

Планируемые результаты:

Личностные: формирование ценностного отношения к здоровью.

Метапредметные: развитие умений рефлексировать, анализировать, делать выводы.

Предметные: формирование первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Оборудование: ноутбук, презентация к мини-лекции на тему: «Что такое здоровье?», доска, мел. Урок есть в открытом доступе на личном канале Натальи Гринченко на [rutube.ru](https://rutube.ru/video/5baa79fdd7569b3b088fe5cadb02eead/?playlist=101864). Однако лучше провести урок самому учителю, предварительно изучив предлагаемый материал.
<https://rutube.ru/video/5baa79fdd7569b3b088fe5cadb02eead/?playlist=101864>

Структура урока

I. Приветствие.

II. Беседа «Умею ли я мыслить позитивно?».

III. Мини-лекция «Здоровый образ жизни».

IV. Итоги урока.

V. Задание на дом.

Ход урока

I. Приветствие

Здравствуйте, предлагаю начать урок с хорошего настроения. Пусть каждый назовет себя по имени и скажет, что красивого, хорошего он сегодня видел. Показываю. Меня зовут ..., сегодня по дороге на работу я видела, как прекрасна золотая осень в России. А теперь скажите, что красивого, хорошего сегодня видели вы.

(Это – интерактивное упражнение-ледокол, нацеленное на поиск прекрасного в окружающем мире)

II. Беседа

Умею ли я мыслить позитивно? Психологи утверждают: если хочешь, чтобы у тебя всё было хорошо, улыбнись, и настроение сразу улучшится, и все дела пойдут на лад. Улыбка заряжает человека положительной энергией. У него появляются силы для многих дел. Улыбка заряжает и окружающих людей. С улыбчивым человеком приятно общаться, и хочется с ним дружить. Давайте

улыбнётся. Замечательно! Каждый раз старайтесь увидеть в окружающем мире, прежде всего, красивое и хорошее, как пчёлка, которая садится только на цветы и, в отличие от мух, никогда не ищет драгоценный нектар на помойках. От помоек надо держаться подальше, а если можно, то лучше их убрать и посадить цветы, верно?

(Цель беседы – мотивировать учащихся на поиск прекрасного в окружающем мире)

III. Мини-лекция

Что такое здоровье? Сегодня мы поговорим о здоровье и здоровом образе жизни. Как вы думаете, здоровье и положительные и отрицательные качества личности как-нибудь связаны? Исследования показывают, что долгожители обычно отличаются положительным настроем к жизни и к людям. Как правило, они трудолюбивы и активны. Бездельники и злые люди долго не живут.

Как вы думаете, из каких компонентов состоит здоровье? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что *«здоровье это – состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а именно благополучие. И на 50% это благополучие зависит от нас, от нашего образа жизни!»*

Что следует понимать под *социальным благополучием*? Это – наличие семьи, друзей, материальное благополучие и социальная защищённость. В вашем возрасте это, конечно, – не работа, а учёба и хорошая успеваемость.

Что следует понимать под *духовным благополучием*? Духовно благополучным человеком, наверное, можно назвать того, для кого главное – не урвать кусок побольше, а поделиться с ближним, для кого материальное благо не самоцель. Духовно благополучный человек имеет высокие духовные запросы. Он любит природу, искусство, творчество. Духовно благополучный человек готов пожертвовать личным благом во имя высокой цели. Он всегда готов потесниться ради ближнего своего. Духовно богатый человек готов служить людям.

Что следует понимать под *физическим благополучием*?

Конечно, нужны *внешние условия*: воздух, тепло, свет. Без воздуха человек погибает за считанные минуты. Люди также нуждаются в жилье, в одежде, защищающей от жары и холода, в солнечном свете, свежем воздухе, свежих и безопасных продуктах питания.

Конечно, нужны *внутренние условия*: надо поддерживать постоянную температуру тела, физическую форму, иммунитет. Для этого надо соблюдать правило: «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья». Надо много ходить пешком в любую погоду, чтобы «ветер в лицо». Одеваться надо по погоде. Очень опасна мода оголять поясницу, она пришла к нам из южных стран и для нашего климата не подходит. В прохладную погоду надо носить головной убор. Во всех культурах даже летом было принято надевать платочки, шляпки и шляпы, кепки и т.д. Вредная привычка обходиться без головного убора в прохладные весенние или осенние дни часто заканчивается простудой. Руки и ноги тоже надо держать в тепле. Но и слишком кутаться не стоит. Лучше надевать не-

сколько слоев одежды по принципу луковицы: майка, тонкий свитер, жилет согреют намного лучше, чем просто толстый свитер. Кроме того, одевшись по принципу луковицы, в зависимости от самочувствия и погоды, вы можете легко снять лишний предмет одежды.

Вода. Вода – важнейший элемент для жизни после воздуха. Без воды человек погибает через несколько дней. Организм нуждается в чистой воде. В сутки подростку требуется несколько стаканов чистой некипяченой воды, обязательно очищенной через фильтр, кроме супа, чая, компота и т.д. Полезно выпить стакан воды утром натощак, в течение дня полезно выпить по стакану воды за час до еды и через 2 часа после еды. Правильный водный режим – необходимое условие здоровья.

Здоровое питание. Русская поговорка гласит: «Щи да каша пища наша». Простая здоровая пища намного полезнее, чем кулинарные изыски, потому что продукты в них не подвергаются излишней обработке. Чтобы быть здоровым, лучше есть продукты, выращенные в родной местности, а еще лучше – на собственной даче. Заморские фрукты и овощи обычно срывают незрелыми и покрывают специальными составами, чтобы они подольше хранились и выдержали далекое путешествие до вашего ближайшего магазина. И это, конечно, ухудшает их качество.

Сейчас общепризнанной является система раздельного питания. Главный принцип раздельного питания состоит в том, чтобы не смешивать белки и углеводы, т.е. после куска мяса не надо есть фрукты или конфеты. Жиры можно смешивать как с белками, так и с углеводами. Фрукты, арбузы, дыни лучше есть отдельно от всего: за 2 часа до основной еды или через 2 часа после еды.

Надо избегать фастфуда (быстрой еды) и генномодифицированных продуктов. Еда на ходу расстраивает пищеварение и не обеспечивают организм необходимыми полезными веществами. Генномодифицированные продукты могут нанести удар как по вашему здоровью, так и по здоровью будущих поколений.

Физическая культура. Есть много лекарств, которые можно заменить движением, но нет такого лекарства, которое можно использовать ВМЕСТО движения. Двигаться надо много и каждый день. Это – обязательные прогулки пешком в школу и обратно (если, конечно, школа находится не очень далеко от дома), посещение уроков физической культуры, занятия в спортивных и оздоровительных клубах, танцы и т.п.

Правильное сочетание труда и отдыха. Здоровый сон. Каждый день, в конце каждой недели, в конце каждой четверти надо находить время для отдыха. Лучший вид отдыха – активный, связанный со здоровыми увлечениями и движением. Спать в подростковом возрасте надо много – около 10 часов. Чтобы хорошо выспаться, подростку надо ложиться не позже 9 часов вечера, каждый день в одно и то же время. Ученые сегодня опровергли миф о «жаворонках» и «совах». Мы все запрограммированы быть «жаворонками», т.е. рано ложиться и рано вставать. Привычка поздно ложиться и поздно вставать – наша расплата за

блага цивилизации – изобретение электричества. В холодное время года потребность во сне выше, чем летом.

Режим дня. Вся природа живёт по ритмам: день сменяется ночью, за зимой следует весна и т.д. Человек – часть природы, и если он хочет жить в гармонии с самим собой и с природой, ему надо этим законам подчиняться. Когда спросили у известного священника, с чего начинается воспитание ребёнка, то он ответил: «*С режима дня!*» Каким может быть ваш режим дня в рабочие дни? В выходной день?

(Мини-лекция читается проблемно, с активным привлечением учащихся к выработке мнений и выводов. Желательно применение электронной презентации)

IV. Итоги урока

(Подведение итогов – важный этап урока, т.к. помогает учащимся вспомнить основные идеи урока и сформулировать краткие выводы по рассмотренной проблеме. Для учителя это обратная связь с учащимися, экспресс-диагностика результатов урока).

V. Задание на дом

Составить в письменной форме режим дня в рабочие дни, в выходной день. Подготовить устный рассказ о том, как заботятся о здоровье члены вашей семьи.

(Выполнение данного задания рекомендуется начать в конце урока, а дома завершить, т.к., несмотря на кажущуюся простоту, оно может вызвать определённые трудности).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МЕТОДИКА РАБОТЫ НАД ФИЛЬМОМ ИЛИ ВИДЕОУРОКОМ

Примерный план обсуждения видео урока «Алкогольная война в информационном пространстве»

Цель урока – разоблачить технологи совращения населения и ориентации на нетрезвый одурманенный образ жизни

Оборудование: Ноутбук, запись видеурока.

Вопросы до просмотра

Ребята, приходится ли Вам сталкиваться с пропагандой алкоголя и табака в кино, в искусстве, в социальных сетях? Как часто? Что вы думаете по этому поводу? Может ли пропаганда алкогольного образа жизни влиять на поведение людей?

Задание во время просмотра

Составьте план фильма и подумайте, какие идеи хотят донести пропагандисты алкоголя до людей. Запишите их.

Обсуждение после просмотра

1. Что можно противопоставить проалкогольным и протабачным мифам?
2. Какую положительную информацию нужно давать людям вместо пропаганды одурманенного образа жизни?
3. Нужны ли трезвенное просвещение и воспитание или достаточно просто ограничить доступность и ужесточить законы?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ТРЕЗВЕННЫЕ ДАТЫ И ПРАЗДНИКИ

11 февраля – Всероссийский день отказа от курения табака.

1 марта – Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков

22 марта – Всемирный день воды

7 апреля – Всемирный день здоровья

24 апреля – Международный день солидарности молодёжи

28 апреля – Весенний Всероссийский праздник трезвости

15 мая – Международный день семьи

31 мая – Всемирный день борьбы с курением

1 июня – Международный день защиты детей

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом

27 июня – День молодёжи России

14 августа – День физкультурника

1 сентября – День знаний

11 сентября – Осенний Всероссийский праздник трезвости

3 октября – Всемирный день трезвости (День IOGT)

Третий четверг ноября – Международный день отказа от курения

20 ноября – Всемирный день ребенка

25 ноября – День матери

5 декабря – День волонтёра

ЧАСТЬ 2. РАЗРАБОТКИ УРОКОВ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ, КЛАССНЫЕ ЧАСЫ, СЦЕНАРИИ ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Обращение к учителю

Дорогие коллеги!

Большая часть предлагаемых конспектов уроков, классных часов и внеурочных мероприятий подготовлена липецкими педагогами, прошедшими обучение на курсах повышения квалификации «Педагог-собриолог» в октябре 2025 года по авторской программе кандидата педагогических наук, доцента Н.А. Гринченко. Открывают данный раздел планы-конспекты уроков математики и русского языка, на примере которых видно, как обычные уроки по текущей теме можно использовать для трезвенного просвещения и воспитания обучающихся. Но есть планы-конспекты и *специальных уроков* по литературе, музыке, биологии.

Нашей школе остро не хватает разработок уроков с элементами трезвенного просвещения для всех учителей-предметников, ведь самый большой потенциал содержат именно *традиционные школьные дисциплины*, когда системно и комплексно просвещать и воспитывать можно в рамках тем, изучаемых здесь и сейчас. Поэтому пока остаётся полагаться на инициативу учителя-труженика. Идеи для таких уроков предлагаем найти на нашем авторском канале в Рутьюбе: (см.: Приложение VIII: <https://rutube.ru/plst/1170619/>). Кроме того, в 2025 году нами был опубликован Комплект учебно-методических материалов «Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения» в четырёх частях, *далее – ТЗОЖ (1, 2, 3, 4)*. Комплект размещён на ряде электронных ресурсов, но наиболее удобен для скачивания на сайте <https://sbnt.ru/knigi/> – прямые ссылки:

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-1.pdf

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-2.pdf

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-3.pdf

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

В него входят дополнительные учебно-методические материалы, которые редко встретишь в основных учебниках:

Часть 1. Основные понятия и термины. Трезвенное воспитание от младенчества до старшего дошкольного возраста. Трезвенное воспитание в общеобразовательной школе. Физическая культура. Арт-тренинг для социально-дезадаптированных подростков.

Часть 2. Русский язык. Литература. Иностранный язык (английский).

Часть 3. Математика. Химия. Биология.

Часть 4. История. Обществознание. Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР). География.

Автор-составитель Н.А. Гринченко

УРОК МАТЕМАТИКИ ПО ТЕМЕ: «ВЕРОЯТНОСТЬ И ЧАСТОТА СЛУЧАЙНОГО СОБЫТИЯ»

ФИО: Почекета Александр Анатольевич, кандидат физико-математических наук, младший научный сотрудник НИЦ «НиР БСМ» УрО РАН

Предмет: Вероятность и статистика.

Класс: 7–8.

Цель: сформировать представление о вероятности и частоте случайного события, показать их взаимосвязь и практическое значение.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятиями «случайный опыт», «случайное событие», «вероятность случайного события», «частота случайного события»;
- научить вычислять частоту события по статистическим данным и по результатам (физического, социологического) эксперимента;
- показать связь между вероятностью случайного события и частотой случайного события;
- развить навыки анализа данных и логического мышления;
- продемонстрировать значимость маловероятных событий в обществе на примерах (аварии, несчастные случаи);
- (для сильных классов) показать применение правила умножения вероятностей для независимых событий;
- трезвенное просвещение через математику.

Оборудование: компьютер, презентация по теме, проектор, учебное пособие «Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения», часть 3. Математика (ТЗОЖ 3):

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-3.pdf

Структура урока

- I. Организационный момент.
- II. Актуализация знаний.
- III. Изучение нового материала.
- IV. Закрепление изученного.
- V. Подведение итогов. Задание на дом.

Ход урока

I. Организационный момент

- Приветствие.
- Проверка готовности к уроку.
- Постановка цели и задач урока.

II. Актуализация знаний

1. Что такое *частота значения* в наборе (массиве) данных?

Частота значения a в наборе (массиве) чисел – это отношение количества N_a чисел a в наборе к общему количеству N чисел в наборе. Пример: пусть есть набор оценок $\{5,4,4,5,3\}$. Частота пятёрок и частота четвёрок в этом наборе будет равна $\frac{2}{5} = 0,4$, а частота троек всего лишь $\frac{1}{5} = 0,2$.

2. Что такое *процентное отношение*?

Это то же отношение, но выраженное в процентах. Пример: в наборе оценок $\{5,4,4,5,3\}$ процент пятёрок и процент четвёрок будет равен $\frac{2}{5} \cdot 100\% = 40\%$, а процент троек $\frac{1}{5} \cdot 100\% = 20\%$.

III. Изучение нового материала

III. 1. Случайный опыт

Мы не даём строгое определение *случайного опыта* (так же, как в учебнике геометрии не даётся определение плоскости). Можно сказать, что это условия и обстоятельства, в которых рассматриваются случайные события. Но лучше проиллюстрируем понятие случайного опыта примерами.

Иногда это действительно опыт (эксперимент): бросание игральной кости, стрельба по мишеням, испытание лампочки. А иногда слово «опыт» используется не в прямом смысле. Например, гроза в определённый летний день, без сомнения, – случайное событие. Но здесь опыт проводит не человек, а природа.

III. 2. Случайное событие

Случайное событие – это событие, которое в данных обстоятельствах (в опыте) *может произойти, а может не произойти*.

Приведём примеры случайных событий:

- выпадение орла или решки при бросании монеты;
- выпадение определённого числа при броске кубика;
- конкретный результат спортивного матча;
- покупка бракованного прибора, изделия;
- перегорание лампочки;
- автомобильная авария.

Наступление некоторых событий можно предсказать. Мы твёрдо знаем, что любая электрическая лампочка в конце концов перегорит. В опыте с лампочкой это событие *достоверное*. Напротив, событие «лампочка никогда не перегорит» – *невозможное*. Невозможное и достоверное события также принято считать случайными.

III. 3. Элементарное событие (элементарный исход)

В случайном опыте могут произойти различные случайные события. Например, в результате бросания игральной кости можно говорить о событии

«выпадет четвёрка» или о событии «выпадет чётное число очков». Событие «выпадет чётное число очков» можно разбить на три события: «выпадет 2 очка», «выпадет 4 очка», «выпадет 6 очков». А событие «выпадет 4 очка» на более простые события не разделяется.

События случайного опыта, которые нельзя разделить на более простые, называются *элементарными событиями*, или *элементарными исходами*.

В каждом опыте можно выделить элементарные события, из которых состоят все остальные события.

III. 4. Вероятность случайного события

Вероятность случайного события – это числовая мера правдоподобия данного события.

Свойства вероятности:

- Вероятность невозможного случайного события равна 0:
 $P(\text{невозможное}) = 0.$
- Вероятность достоверного случайного события равна 1:
 $P(\text{достоверное}) = 1.$
- Вообще, вероятность случайного события A – это число от 0 до 1:
 $0 \leq P(A) \leq 1.$
- Сумма вероятностей всех возможных исходов опыта равна 1.

Например, при броске правильной (симметричной) монеты возможны всего два *равновероятных* исхода: орёл и решка. При этом

$$P(\text{орёл}) = 0,5; P(\text{решка}) = 0,5.$$

III. 5. Частота случайного события

Частота случайного события – это отношение количества опытов, в которых событие произошло, к общему количеству проведённых опытов.

$$\text{Частота } f = \frac{m}{N},$$

где

m – число опытов, в которых произошло событие;

N – общее число проведённых опытов.

Свойства частоты:

- Частота невозможного случайного события равна 0:
 $f(\text{невозможное}) = 0.$
- Частота достоверного случайного события равна 1:
 $f(\text{достоверное}) = 1.$
- Вообще, частота случайного события A – это число от 0 до 1:
 $0 \leq f(A) \leq 1.$
- Сумма частот всех исходов опыта равна 1.

Пример: если тысячу раз подбросить монету, орёл может выпасть 503 раза, а решка 497 раз. Получается, что

$$f(\text{орёл}) = 0,503; f(\text{решка}) = 0,497.$$

Пример. Если при 100 бросках кубика шестёрка выпала 17 раз, то частота события «выпадение шестёрки» равна:

$$f(\text{шестёрка}) = 0,17.$$

III. 6. Связь между вероятностью случайного события и его частотой

Вопрос 1.

Подумайте, вероятность события и частота события – это одно и то же?

Нет. Они похожи и, несомненно, связаны (при большом количестве опытов частота практически равна вероятности. Это явление называется *устойчивостью частот*).

Например, известно, что в 2023 году в России от ДТП погибли 14 504 человека, ещё 166 500 получили травмы. В 2024 году погибших было 12 748, пострадавших 144 311 (каждая десятая авария в стране происходит по вине пьяных водителей). На основании этих данных (например, частоты события «человек получил травму при ДТП»), поделив число травмированных на количество населения России, можно предсказать вероятность того, что отдельный человек получит травму в этом году.

$$\text{На основании данных 2023 года: } P = \frac{166500}{146447000} \approx 0,00114;$$

$$\text{На основании данных 2024 года: } P = \frac{144311}{146151000} \approx 0,00099.$$

Такого рода подсчёты используются в страховании.

Вопрос 2.

В чём же отличия? Когда правильно говорить о вероятности события, а когда о его частоте?

О частоте события мы говорим, когда какое-то количество опытов (чем больше, тем лучше) уже проведено. Частота – это просто данные статистики. Вероятность же – это мера правдоподобия случайного события в будущем.

Вероятность (в простейших случаях) рассчитывается как отношение количества благоприятных (интересующих нас) элементарных исходов к количеству всех возможных элементарных исходов.

$$\text{Вероятность} \quad P = \frac{m}{N},$$

где

m – число благоприятных (интересующих нас) элементарных исходов;

N – общее число элементарных исходов.

Важно, чтобы *все элементарные исходы* были *равновероятными*, иначе формула не работает! *Например,* в задаче о вероятности встретить живого динозавра два элементарных исхода «Встретим динозавра» и «Не встретим динозавра» – имеют разную вероятность. Для такого случая данная формула *не применима*.

Вопрос 3.

Можно ли оценить вероятность события, зная его частоту (имея данные о серии экспериментов)?

Да. *Например*, если в записях погоды в конкретной географической точке за 1000 дней указано, что 450 из этих дней были дождливыми, то вероятность дождя $P = \frac{450}{1000} = 0,45$.

Вопрос 4.

Можно ли предсказывать частоту события, зная вероятность?

Да. *Пример*: если известно, что вероятность выпадения дождя в данной местности равна 0,45, то *скорее всего* в серии из 100 дней дождливыми будут *примерно* 45 из них.

IV. Закрепление изученного (10–12 мин.)

Задача 1.

Бросают игральный кубик (6 граней). Приведите примеры событий и укажите их вероятность:

а) достоверного: «Выпадет целое число очков»; $P = 1$.

б) невозможного: «Выпадет 7 очков»; $P = 0$.

в) любого другого случайного события: «Выпадет больше 3 очков».

$$P = \frac{|{\{4,5,6\}}|}{6} = \frac{3}{6} = 0,5.$$

Задача 2.

В серии из 200 бросков монеты орёл выпал 98 раз. Найдите частоту выпадения орла. Сравните с теоретической вероятностью.

Решение:

$$\text{Частота } f = 98:200 = 0,49.$$

Теоретическая вероятность $P = 0,5$. Это близко к получившейся частоте, что подтверждает устойчивость частот.

Задача 3. ТЗОЖ 3. Математика, № 65.

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-3.pdf

По данным организации «Общее дело» у 50 000 школьников и студентов России были уроки трезвости. Какой процент обучающихся (школьников и студентов) России охвачен уроками трезвости, если всего в стране 18,5 млн. школьников и 4,5 млн. студентов?

Решение:

$$\text{Охват (процент обучающихся)} f = \frac{0,05 \text{ млн}}{(18,5+4,5) \text{ млн}} \cdot 100\% = \frac{5}{23}\% \approx \mathbf{0,22\%}.$$

Процент охвата школьников и студентов уроками трезвости можно считать *частотой события* «у обучающегося были уроки трезвости», а также *вероятностью* того, что у российского обучающегося будет урок трезвости. Конечно, при этом мы вынуждены допустить, что условия, в которых живут и учатся все обучающиеся, примерно одинаковы (что на самом деле неверно).

Вопрос по содержанию задачи: Ребята! Как вы думаете, если мы будем рассчитывать только на отдельные уроки трезвости с охватом 0,22% от всех обучающихся, сможем ли мы добиться массового трезвенного просвещения в нашей стране? Или логичнее *добавлять трезвенную информацию в каждый учебный предмет?* (Конечно, надо заниматься трезвенным просвещением в курсах всех образовательных дисциплин).

Задача 4. (Подсчёт вероятности нескольких независимых событий).

Вероятность того, что стрелок попадает в цель, равна 0,8. Какова вероятность, что он попадёт в цель 3 раза подряд?

Решение. Вероятность трёх независимых попаданий – это произведение их вероятностей: $P = 0,8 \cdot 0,8 \cdot 0,8 = 0,512$.

Задача 5. ТЗОЖ 3. Математика, № 76.

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-3.pdf

Употребляя алкоголь, будущая мать рискует родить больного ребёнка. Выпив один бокал вина, она повреждает 0,1% своих половых клеток (одна из которых, выбранная случайным образом, даст жизнь ребёнку). Допустим, что при этом другие факторы (экология и т.д.) не влияют. Какова вероятность рождения здорового ребёнка:

а) после одного бокала вина?

б) если будущая мать за свою жизнь выпьет 5 бокалов вина?

в) если она за всю жизнь выпьет 100 бокалов вина? Женские половые клетки не обновляются никогда.

Решение: все половые клетки примем за единицу. Если $0,1\% = 0,001$ половых клеток повреждены, то оставшуюся их долю $1 - 0,001 = 0,999$ считаем здоровыми.

$$\text{а) } P_1 = 0,999;$$

$$\text{б) } P_5 = 0,999^5 \approx 0,995;$$

$$\text{в) } P_{100} = 0,999^{100} \approx 0,905.$$

Вопрос по содержанию задачи: Ребята! Что вы узнали о влиянии алкоголя на будущего ребенка во время беременности? Как вы думаете, насколько актуальна информация о вреде алкоголя для здоровья будущих поколений для каждого человека в нашей стране? (Алкоголь повреждает половые клетки. Женщи-

на рискует родить больного ребёнка. Чтобы росло здоровое поколение, эту информацию необходимо доносить до каждого).

V. Подведение итогов. Задание на дом

Что нового вы узнали на уроке? Повторим ключевые понятия:

Случайное событие.

Вероятность – теоретическая мера правдоподобия наступления события в будущем: $P = \frac{m}{N}$.

Частота – экспериментальная характеристика, получаемая в результате опытов: $f = \frac{m}{N}$.

В каких пределах лежит значение вероятности? $[0;1]$.

В каких пределах лежит значение частоты? $[0;1]$.

Элементарный исход – простое (неделимое) событие.

Равновероятные события – события, вероятности которых равны.

Устойчивость частот: при большом числе испытаний частота стремится к вероятности.

Выводы

Частота и вероятность случайных событий – широко применимые понятия для количественного описания повседневной жизни. Используются в разных сферах человеческой деятельности – при оценке всевозможных рисков, в прогнозах погоды, для предсказания количества клиентов и ожидаемой прибыли, в страховании, здравоохранении и т.д.

Домашнее задание

Провести эксперимент: подбросить монету 50 или 100 раз, записать результаты, вычислить частоту выпадения орла и решки. Сравнить с теоретической вероятностью.

УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА ПО ТЕМЕ: «ПРИЧАСТНЫЙ ОБОРОТ. ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ В ПРЕДЛОЖЕНИЯХ С ПРИЧАСТНЫМ ОБОРОТОМ»

ФИО: Сергеева Лидия Михайловна – учитель русского языка и литературы, частное образовательное учреждение (ЧОУ) «Православная гимназия имени Свт. Тихона Задонского» (Липецкая область, г. Елец).

Класс: 7

Цель урока: дать понятие об одиночном причастии и причастном обороте, его месте по отношению к определяемому слову; познакомить с графическим обозначением причастного оборота в предложении; формировать практическое

умение устанавливать связь причастия с определяемыми и зависимыми словами, находить границы причастного оборота.

Задачи урока

Обучающие/познавательные:

- формировать умения определять границы причастного оборота в предложении;
- формировать практическое умение устанавливать связь причастия с определяемыми и зависимыми словами;
- добавлять элементы трезвенного просвещения в содержание изучаемого грамматического материала.

Развивающие:

- способствовать развитию логического мышления;
- развивать интеллектуальные исследовательские умения: анализировать, обобщать, делать выводы;
- развивать умение мыслить самостоятельно;
- развивать умение работать в коллективе, грамотно аргументировать свою позицию.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию культуры общения;
- продолжить формирование познавательного интереса к предмету;
- формировать критическое отношение к курению, употреблению алкоголя;
- воспитывать ценностное отношение к трезвому здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

• *Предметные:* знать определение причастного оборота, условия выделения запятыми, понимать отличие зависимого слова от определяемого. Уметь устанавливать связь причастия с определяемым и зависимыми словами; выделять причастный оборот запятыми; согласовывать причастия с определяемыми словами, находить в предложениях причастные обороты.

• *Метапредметные:* применять приобретенные знания в повседневной жизни, применять полученные знания, умения и навыки анализа языковых явлений на межпредметном уровне.

• *Личностные:* понимание русского языка как одной из основных национально-культурных ценностей русского народа, определяющей роли родного языка в развитии интеллектуальных, творческих способностей и моральных качеств личности.

Формируемые универсальные учебные действия:

• *Познавательные УУД:* анализ, сравнение, построение логической цепи рассуждений, поиск и выделение необходимой информации. Умение осознанно строить речевое высказывание, обосновывать своё мнение.

- *Коммуникативные УУД*: достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничество с учителем и сверстниками, формулирование и аргументация собственного мнения.

- *Личностные УУД*: развитие системы ценностных ориентаций, этических чувств и регуляторов морального поведения.

- *Регулятивные УУД*: постановка учебной задачи в сотрудничестве с учителем, волевая саморегуляция, коррекция.

Оборудование: компьютер, проектор, интерактивная доска, карточки с заданиями для работы, раздаточный материал (алгоритм); учебное пособие по русскому языку («допущенное» или «рекомендованное»); учебное пособие «Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения», часть 2. Русский язык (ТЗОЖ 2):

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-2.pdf

Структура урока

I. Организационный момент.

II. Актуализация знаний.

III. Изучение нового материала.

IV. Закрепление изученного материала. Включение нового понятия в систему общих знаний.

V. Рефлексия. Контроль усвоения материала.

VI. Домашнее задание, инструкция по его выполнению.

Ход урока

I. Организационный этап

Приветствие, проверка готовности класса и оборудования, эмоциональный настрой на учебную деятельность.

II. Актуализация знаний по теме

1. Словарный диктант:

Кожаный, увешанный, скошенный, оловянный, туманный, гусиный, старинный, подклеенный, засеянный, костяной, стационарный, покрашенный, карманный, муравьиный, ветреный, дистанционный, смешанный, тыквенный, диванный, потерянный, каменный, клюквенный, забраный, согрешивший.

Учитель: Ребята, какие части речи представлены в словарном диктанте? (Причастия и прилагательные).

2. Фронтальный опрос

Учитель:

А что называется причастием? (Причастие – особая группа слов, которые обозначают проявляющийся во времени признак предмета по действию и отвечают на вопрос какой? (какая? какое? какие?)

В чём состоит особенность этой части речи? (Объединяет в себе признаки прилагательного и глагола).

Перечислите признаки прилагательного у причастия. (Причастие, как и прилагательное, изменяется по родам, числам, падежам).

Назовите признаки глагола у причастия. (Возвратность, время, вид).

Форму какого времени не имеют причастия? (Форму будущего времени).

На какие вопросы отвечает причастие? (Какой? Какая? Какое? Какие?)

В связи с этим, со словами какой части речи мы можем перепутать причастия? (С именами прилагательными).

Как же отличить причастие от прилагательного? (У причастий и прилагательных разные суффиксы. Причастие можно заменить глаголом).

Найдите в словарном диктанте причастия и докажите их принадлежность к данной части речи.

Какое из причастий имеет суффикс, не похожий на другие суффиксы причастий? (Согрешивший).

От какого глагола оно образовано? (Согрешить)

А как вы понимаете толкование этого слова? (Сделать что-то нехорошее, не по совести).

3. Работа со словарной статьей:

Слайд № 1

СОГРЕШИТЬ, -шу, -шишь; св. религ. – совершить грех (1 зн.); сделать что-то противное Богу, нарушить, преступить заповеди, закон Божий (Большой толковый словарь русского языка).

Ребята, а такие вредные привычки, как алкоголь, курение, можно считать греховными? (Да).

Слайд № 2

А вот как об этом писал священник Афанасий Гумеров, насельник Сретенского монастыря: «Любая страсть, являющаяся болезнью души, невидимыми звеньями сцеплена с другими недугами».

Задание: Запишите высказывание в тетрадь, сделайте синтаксический разбор предложения, определите особенности лексики. В чем особенность лексики, используемой священником Афанасием Гумеровым? Что означает слово «страсть»? (Страсть – доминирующее чувство человека, характеризующееся сильным влечением к объекту).

III. Изучение нового материала

1. Введение в проблему. Открытие темы и постановка целей.

Учитель:

Как объяснить расстановку запятых в предложении: «Любая страсть, являющаяся болезнью души, невидимыми звеньями сцеплена с другими недугами»? (Здесь есть причастие «являющаяся»).

К какому слову относится причастие «являющаяся»? (К существительному «страсть»).

2. Работа с классом.

Ребята, как будет называться слово, от которого вы задали вопрос к причастию? (Определяемым).

Итак, делаем первый вывод: слово, от которого зависит причастие, называется определяемым.

Выпишите причастие вместе с определяемым словом. (Страсть какая? Являющаяся).

Причастие в данном словосочетании является главным или зависимым словом? (Зависимым).

Как будет называться причастие с зависимыми от него словами? (Причастный оборот).

Итак, делаем второй вывод: причастие с зависимыми от него словами называется причастным оборотом.

На каком месте по отношению к определяемому слову находится причастие с зависимым словом? До или после определяемого слова? (После определяемого слова).

Будет ли причастный оборот в таком случае выделяться запятой? (Да).

Итак, делаем третий вывод: если причастный оборот стоит после определяемого слова, то выделяется на письме запятой.

Слайд № 3.

Теперь переконструируем предложение так, чтобы причастный оборот стоял до определяемого слова: «Являющаяся болезнью души любая страсть невидимыми звеньями сцеплена с другими недугами».

На каком месте по отношению к определяемому слову находятся причастия с зависимыми словами? До или после определяемого слова? (До определяемого слова).

Будет ли причастный оборот в таком случае выделяться запятой? (Нет).

Итак, делаем четвертый вывод: если причастный оборот стоит до определяемого слова, то не выделяется на письме запятой.

От чего же зависит постановка запятых в предложениях с причастным оборотом? (От местонахождения определяемого слова).

Каким членом предложения является причастие и зависимое от него слово? (Определением).

Итак, делаем пятый вывод: в предложении причастный оборот является определением.

IV. Закрепление изученного материала. Включение нового понятия в систему общих знаний

1. Работа с учебником.

Обратимся за помощью к учебнику. Проверьте информацию, полученную на уроке, подготовьте сообщение по теме: «Причастный оборот, его место в предложении, пунктуационное оформление предложений с причастным оборотом».

2. Монологическое высказывание по теме урока (устно).

3. Проверка усвоения нового материала. (Учебное пособие ТЗОЖ 2, с. 11, 30).

Учитель:

Ребята, вашему вниманию предлагаются достоверные факты о трезвом здоровом образе жизни. Работа по карточкам. У каждого ученика – свое задание. Один человек будет работать у доски, остальные самостоятельно на местах.

Алгоритм выполнения задания

- Запишите предложение в тетрадь.
- Найдите в нём причастие, выделите его суффикс.
- Найдите зависимые слова, обозначьте границы причастного оборота, подчеркните его как член предложения.
- Графически обозначьте определяемое слово.
- Расставьте знаки препинания.

3. Самопроверка правильности выполнения задания.

Устная работа:

Я буду зачитывать предложения, записанные на доске. Вам нужно определить, есть ли в их составе причастный оборот. Когда прозвучит предложение с причастным оборотом, нужно поднять руку. Если в предложении присутствует только одиночное причастие, рука остаётся на столе.

Предложения на экране

Причастие

Раньше табак ошибочно считали стимулирующим и успокаивающим средством.

Человек выкуривающий пачку сигарет получает облучение в 3,5 раза выше международной допустимой дозы. *(Рука поднята).*

Урна с окурками – это маленький Чернобыль в несколько раз превышающий предельные нормы радиации. *(Рука поднята)*.

Ритмичный труд формирует определенный стереотипа, который помогает организму работающего человека экономно расходовать энергию.

Возрастные изменения памяти, внимания гораздо слабее бывают выражены у людей занимающихся постоянным умственным трудом. *(Рука поднята)*.

Интересно, как Гален исцелял ожиревших и немощных патрициев: он заставлял их косить траву, копать землю, рубить дрова, бегать, заниматься гимнастикой, водными процедурами, выписывал специальную диету.

Еще в прошлом веке русский физиолог И.М. Сеченов открыл очень интересные закономерности, которые касаются процессов происходящих в организме во время работы и отдыха. *(Рука поднята)*.

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. *(Рука поднята)*.

Достоверные данные о вреде курения получены в результате длительных исследований проведённых в Великобритании. *(Рука поднята)*.

В результате болезней однозначно возникших от курения в мире ежегодно умирает три миллиона человек. *(Рука поднята)*.

У курящих решивших «завязать» до 35 лет имеются неплохие шансы выжить.

Экономические потери на предприятиях из-за прогулов и брака по вине выпивох, разрушение семей, калеченье душ детей и подростков наносят государству ущерб многократно перекрывающий «доходы» от продажи алкоголя. *(Рука поднята)*.

Доказано, что у человека выпившего лишь один стакан водки или вина, даже на следующий день производительность труда ниже обычной на 4-5 процентов. *(Рука поднята)*.

Печень регулярно пьющего человека не справляется с тем, чтобы переработать весь поступающий алкоголь.

4. Самоконтроль по теме. Работа с раздаточным материалом.

Задание.

Найдите в тексте причастные обороты, определите их границы, расставьте знаки препинания, подчеркните их как члены предложения, над определяемым словом поставьте «х».

Из истории табака

В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Колумб и его спутники высадившиеся на незнакомый берег увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что «дикари» традиционно используют листья для частого вдыхания дыма.

Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности и недоверия. Возвращающийся в Европу Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и нескольких курительщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые «дикари» украшенные перьями и пускающие дым изо рта поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико бывший послом в Испании привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» – так называют основной компонент табака, самый ядовитый. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Петр Алексеевич постоянно общавшийся с чужеземцами не научился курить... А потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России «европейские» порядки, в том числе и пропаганду курения. Тогда ещё не было понимания того, насколько это вредно и опасно.

V. Рефлексия. Контроль усвоения материала

На уроке вы познакомились с причастным оборотом. Дайте его определение. (Причастие с зависимыми словами называется причастным оборотом).

Что такое определяемое слово? (Это слово, от которого мы задаём вопрос к причастному обороту).

Как обозначаются границы причастного оборота? (Вертикальными линиями).

В каком случае причастный оборот выделяется на письме запятыми? (Причастный оборот выделяется на письме запятыми, если определяемое слово стоит перед причастным оборотом).

Когда причастный оборот не выделяется на письме запятыми? (Причастный оборот не выделяется на письме запятыми, если определяемое слово стоит после причастного оборота).

Каким членом предложения является причастный оборот? (Определением).

VI. Домашнее задание, инструкция по его выполнению

Итак, ребята, сегодня мы познакомились с причастным оборотом. А что важного мы узнали о здоровье человека? По общему учению святых отцов, жизнь и здоровье даны нам Богом как дар. Сокращать жизнь пагубными привычками и нездоровым образом жизни есть грех.

Дома напишите эссе на тему: «В здоровом теле – здоровый дух», используя причастия и причастный оборот.

УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА ПО ТЕМЕ: «ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ В СЛОЖНОПОДЧИНЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЯХ С ПРИДАТОЧНЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВЕННЫМИ. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО»

ФИО: Загрядская Ольга Сергеевна, учитель русского языка и литературы, частное образовательное учреждение (ЧОУ) «Православная гимназия имени Свт. Тихона Задонского» (Липецкая область, г. Елец)

Класс: 9

Цель: обобщение и систематизация знаний учащихся о синтаксисе сложноподчиненного предложения с придаточными обстоятельными.

1. Задачи:

Обучающие/познавательные

- закрепить полученные знания о СПП разных типов;
- тренировать учащихся в расстановке знаков препинания в сложноподчиненном предложении;
- обучать школьников лингвистическому анализу текста;
- добавлять элементы трезвенного просвещения в содержание изучаемого материала.

1. Развивающие задачи:

- формировать умения выделять общие и существенные признаки, делать обобщающие выводы;
- развить навыки определения структуры этого вида СПП;
- развивать умения анализировать и оценивать собственную деятельность;
- развитие орфографических навыков, расширение словарного запаса учащихся;
- развивать критическое мышление.

2. Воспитательные задачи:

- воспитывать положительное отношение к знаниям вообще и изучению русского языка;
- формирование отрицательного отношения к курению, употреблению алкоголя;
- воспитание ценностного отношения к трезвому здоровому образу жизни;
- воспитывать уважительное, но критичное, отношение к мнению других людей;
- воспитывать такие нравственные качества как: патриотизм, доброта, человеколюбие.

Тип урока: комбинированный (обобщение и систематизация и контроль знаний).

Форма проведения урока: урок-практикум.

Оборудование: компьютер, проектор, раздаточный материал; учебное пособие по русскому языку («допущенное» или «рекомендованное»); учебное пособие «Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения», часть 2. Русский язык (ТЗОЖ 2):

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_treznv_ZOG-2.pdf

Структура урока

- I. Организационный момент. Приветствие.
- II. Вступительное слово учителя.
- III. Актуализация знаний.
- IV. Проверка домашнего задания.
- V. Практическая часть.
- VI. Самостоятельная работа с последующей взаимопроверкой (работа в парах).
- VII. Рефлексия.
- VIII. Домашнее задание.

Ход урока

I. Организационный момент. Приветствие

Здравствуйте ребята! О чём мы говорили на прошлом занятии? (Мы изучали различные виды СПП с придаточными обстоятельственными).

II. Вступительное слово учителя

Итак, сегодняшний урок будет посвящён закреплению и повторению различных видов СПП с придаточными обстоятельственными. Запишем число и тему урока.

III. Актуализация знаний

Эпиграф: «Знаки препинания существуют, чтобы выделить мысль, привести слова в правильное соотношение и дать фразе лёгкость и правильное звучание» (К.Г. Паустовский).

Повторение изученного материала

Учитель:

Начнём работу с повторения изученного теоретического материала. Перед вами на слайде предложение. Какое это предложение по структуре: простое или сложное? Почему? Чем осложнено? Выполним по нему несколько заданий.

Замените слово ПРАВИЛЬНОЕ синонимом (верное, необходимое).

Подберите антоним к слову лёгкость (тяжесть). Выпишите слово с орфограммой: «Приставка при- пишется, если имеет значения: присоединение, приближение, близость, неполнота действия, прибавление» (привести).

Выпишите словосочетание, построенное на связи «согласование» (правильное соотношение, правильное звучание).

А сейчас преобразуйте это простое предложение в СПП. (Тот, кто желает выделить мысль, привести слова в правильное соотношение и дать фразе лёгкость и правильное звучание, должен использовать знаки препинания).

А у К.Г. Паустовского эта мысль звучит так: «Знаки препинания существуют, чтобы выделить мысль, привести слова в правильное соотношение и дать фразе лёгкость и правильное звучание».

Как вы понимаете смысл этого высказывания?

Это высказывание известного русского писателя станет эпиграфом нашего урока. Ведь, чтобы наши мысли, изложенные на бумаге, были понятны другим, очень важно уметь правильно расставлять знаки препинания.

А теперь определите тип СПП с высказыванием Паустовского.

Какие другие типы СПП вам известны?

Что вы знаете о придаточных определительных?

Расскажите об особенностях придаточных изъяснительных.

Назовите виды обстоятельственных придаточных.

Итак, какие же предложения мы называем СПП? (Предложения, в которых одно простое предложение по смыслу подчинено другому и связано с ним подчинительным союзом или союзным словом).

IV. Проверка домашнего задания

Дома вы работали со СПП, чертили схемы, определяли вид придаточного предложения. Проверим, как вы справились с заданием. На слайде вы видите схемы предложений из вашего упражнения. Поменяйтесь тетрадями с соседом, сверьте работу с правильными ответами, показанными на слайде, и оцените работу товарища. Будьте готовы ответить на вопрос, какая группа самая многочисленная.

1 [- = и = сущ.], (какой =) определительное

2 [- =], (так что = -) следствия

3 (Несмотря на то что - =), [- =] уступки

4 [=], (если - =) условия

5 [=], (так как =) причины

6 [- = и =], (чтобы =) цели

7 (По мере того как = -), [= и =] времени

8 [..., (куда =), = - и -] места

9 [=], (что =) степени

10 [- =], (что - = , но = .) изъяснительное

Прежде чем перейти к практической части, давайте вместе вспомним алгоритм выполнения такого задания на экзамене, которое проверяет ваши знания по теме СПП.

Алгоритм

1. Прочитай внимательно задание, обрати внимание на ключевые слова;
2. Цифру или цифры между частями предложения!
3. Найти грамматические основы;
4. Установить смысловые отношения между частями сложного предложения, обращая внимание на союзы, соединяющие части сложного предложения;
5. Найти союз или союзное слово в придаточном предложении;
6. Определить главное и придаточное предложения;
7. Поставить вопрос от главного предложения к придаточному;
8. По вопросу и союзу определить вид придаточного предложения.

Примечание: Обратите внимание! Один и тот же союз может применяться в придаточных разного вида!

- ✗ Над долиной (какой долиной?), где мы ехали, спустились тучи. (опр.)
- ✗ Теперь мне стало ясно (что?), где синичка спрятала гнездо. (изъясн.)
- ✗ Алексей пополз туда (куда?), где теперь уже совсем ясно были различимы звуки канонады. (обст.)

Следует отличать СПП от простого предложения со сравнительным оборотом:

Горькое презрение обвилось вокруг его сердца, как змея.

Следует отличать СПП от простого предложения с вводными словами:

Пожар в лесу, как говорят очевидцы, был быстро ликвидирован.

У. Практическая часть

Работа с взаимопроверкой. Запишите предложения, расставьте знаки препинания и определите вид придаточных в СПП.

1. От вина лицо краснеет, а совесть чернеет. (Пословица)
2. А.П. Чехов сказал, что можно устать лежа на диване.
3. Пьянство приучает лгать, льстить, грабить и похищать, чтобы было чем удовлетворить страсть. (Свт. Тихон Задонский)
4. По утверждению Л.Н. Толстого, люди употребляют вино для того, чтобы заглушить голос совести.
5. Не всем полезно одно и то же лекарство, хотя болезнь может быть одна и та же. (Прп. Иоанн Лествичник)
6. Пьянство приводит к тому, что люди валяются в грязи, как свиньи в болоте, так что не только внутреннее состояние, но и внешний человеческий вид часто изменяет. (Свт. Тихон Задонский)

Графический диктант.

(Один ученик работает у доски. Не записывая предложений, остальные учащиеся чертят их схемы, определяют виды придаточных в СПП).

Учитель:

Будьте готовы ответить на вопрос, какое предложение здесь лишнее и почему:

1. Воздух мы замечает тогда, когда его начинает не хватать.
2. Мне вдруг стало так хорошо, как бывает в детстве.
3. Если будет лётная погода, экспедиция отправится в Арктику.
4. Чтобы свет не беспокоил больного, окна завесили шторами.
5. На дворе было холодно, хотя ярко светило солнце.
6. Солнце ещё не успело подняться, и в саду было холодно.
7. Когда я вышел, было уже светло.
8. Несмотря на то что наступил ноябрь, дни стояли светлые.

Индивидуальная работа по карточкам

А. Задание. Расставьте знаки препинания. Найдите СПП и определите вид придаточного предложения:

Места	Образа действия
Времени	Условия
Причины	Уступки
Следствия	Цели
Сравнения	

1. Когда мы подъехали к городскому цирку, уже ярко горели фонари. (Обст. времени).
2. Несмотря на внутреннюю дрожь, ему это удалось. (Обст. уступки).
3. Снег становился белее и ярче, так что ломило глаза. (Обст. следствия).
4. Если мы хотим понять настоящее, то надо изучать прошлое. (Обст. условия).
5. Я остановился, чтобы сделать привал и отдохнуть. (Обст. цели).
6. Здесь, где море плещется о камни, я тебя когда-то повстречал. (Обст. места),
7. Метель, как я и думал, скоро кончилась.

Вопрос:

Какое предложение здесь лишнее и почему? (Метель, как я и думал, скоро кончилась).

В. Задание. Замените сложносочинённое предложение сложноподчинённым с придаточным уступительным. Сделайте синтаксический разбор. Выпишите из предложения словосочетания разных типов связи.

Наступила х..лодная и снежная з..ма, а леб..ди из гор..да ещё (не) ул...тели.

Несмотря на то что наступила холодная и снежная зима), лебеди из города ещё не улетели.

VI. Самостоятельная работа с последующей взаимопроверкой

(Работа в парах)

1. Прочитайте отрывки из стихотворений русского поэта Н. Рубцова. Найдите СПП. Укажите вид придаточного. Спишите его, расставив знаки препинания.
2. Подчеркните грамматические основы и укажите их количество.
3. Замените слово СТРУИТСЯ подходящим по смыслу синонимом.
4. Объясните значение слова ЖНИЦА.
5. Чем осложнены остальные предложения?
6. Выпишите из приведенных отрывков слова, в которых правописание приставки определяется правилом: «Если после приставки следует глухой согласный, то на конце пишется С, а если звонкий, то – З».

Проверка.

1. СПП с придаточным сравнительным № 3.
2. 4
3. СТРУИТСЯ – льётся.
4. ЖНИЦА – женщина, которая убирает в поле рожь при помощи серпа.
5. Сравнительные обороты: как котенок; будто дитя в колыбели; как стая белых голубей.
6. беспомощно, взлетает.

VII. Рефлексия

Зачем нам нужен был урок повторения? Что нового и полезного мы узнали?

Чем придаточные обстоятельственные отличаются от других типов СПП?

Над чем вам нужно еще поработать?

Какие выводы вы сделали из высказываний великих людей о пьянстве и образе жизни? Чьи высказывания мы сегодня цитировали? Постарайтесь вспомнить, о чём говорили авторы.

VIII. Домашнее задание

Дифференцированное задание (1-ое или 2-ое на выбор):

1. Повторить тему «СПП с одним придаточным» и выполнить тест (см.: приложение).
2. Прочитать тему: «Сложноподчиненные предложения» по учебному пособию ТЗОЖ 2. Русский язык. С. 34-38. Выписать по одному предложению с каждым видом придаточного. https://video.sbnt.ru/v1/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezn_ZOG-2.pdf

Приложение: Тест по теме: «Сложноподчиненные предложения»

Вариант 1

Из приведённого ниже предложения выпишите цифру(-ы), при помощи которой(-ых) обозначена(-ы) запятая(-ые), разделяющая(-ие) главную и придаточную части сложноподчинённого предложения:

1. Утром, (1) когда я проснулся, (2) ласковое апрельское солнце глядело во все окна моей комнаты, (3) приветствуя меня.

2. Он опять хохотнул чудно, (1) а Сашка покачал головой – впрямь парень тронутый. Сам Сашка особой радости не ощущал, (2) потому что давила грудь разлучная тоска.

3. Когда теплоход отошел от берега и развернулся, (1) летчик спустился в свою каюту, (2) открыл иллюминатор и в последний раз окинул взглядом город, (3) амфитеатром лежавший над бухтой. (И. Гребенюк)

4. Такой дружный топот сотен ног мне доводилось слышать только в театре, (1) когда зрители, (2) сшибая друг друга, (3) неслись в гардероб. (В. Санин)

5. Лески ложились на листья и не тонули, (1) приходилось выезжать на старом челне на середину озера, (2) где доцветали кувшинки и голубая вода казалась черной, (3) как деготь. (К. Паустовский)

Вариант 2

1. Свистели со всех сторон бурундуки, (1) роса до полудня не высыхала на бруснике, (2) на мшистых валунах, (3) и цвел на этих камнях такой красный цветок, (4) будто горели среди мха маленькие костры. (К. Паустовский)

2. Серая, (1) застывшая по-осеннему, (2) уже затянутая туманцем вода не отражала высоких звезд. Кусты на берегу, (3) откуда всю ночь стреляли пулеметы, (4) стояли затаенно, (5) неподвижно. (Ю. Бондарев)

3. С кремлевской стены, (1) на которой стоит царь Иван Васильевич, (2) видно, (3), как выбиваются из сил гребцы.

4. Когда же двери приоткрыли, (1) завертело его, (2) закружило и вынесло к площадке, (3) а там и в дверь вагонную воткнулся и даже место себе прихватил.

5. Несмотря на то (1) что я хорошо помню эту поездку (2) она всё же представляется мне каким-то далеким видением.

УРОК ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА НА ТЕМУ: «ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

ФИО: Коврегина Юлия Викторовна, МБОУ «Лицей № 3 им. К.А. Москаленко» (г. Липецк)

Класс: 4.

Цель: трезвенное просвещение младших школьников.

Задачи:

- актуализация знаний и расширение представлений о понятиях «вредные и полезные привычки», «пьянство», «алкогольные напитки», «возможные медицинские и социальные последствия употребления алкоголя», «внутренние органы человека (сердце, мозг, печень), страдающие от алкоголя»;
- создание условий для развития умения прогнозировать последствия своих действий на свое здоровье и здоровье окружающих людей;
- совершенствование умения воспринимать информацию, представленную в разной форме (мультфильма, пословицы, изображения и пр.), анализировать ее, делать на ее основе выводы;
- формирование умений строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем, слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении вопроса;
- развитие умения высказывать и аргументировать свою точку зрения;
- способствовать формированию ответственного отношения воспитанников к собственному здоровью и негативного отношения к употреблению алкоголя.

Оборудование: компьютер, презентация по теме, проектор.

Структура урока

- I. Организационный момент.
- II. Мотивация и целеполагание.
- III. Показ и обсуждение мультфильма.
- IV. Изучение нового материала.
- V. Закрепление изученного.
- VI. Рефлексия. Задание на дом.

Ход урока

I. Организационный момент

Добрый день, ребята! Сегодня я хочу начать наш урок со слов хорошо известного вам стихотворения Владимира Маяковского:

Крошка сын к отцу пришёл,

И спросила кроха:

– Что такое хорошо

И что такое плохо?

II. Мотивация и целеполагание

Чтобы определить тему нашего занятия, давайте поиграем в игру, которая так и называется – «Хорошо и плохо». Я буду предлагать вам некоторые выска-

зывания, а вы, если согласны, – поднимаете большой палец вверх, если нет – то вниз.

1. *Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер.*
2. *Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду.*
3. *Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид.*
4. *Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю.*
5. *Нет приятнее занятия,
Чем в носу поковырять.
Всем ужасно интересно,
Что там спрятано внутри.*
6. *Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я всё и без разбора, потому что я ... ОБЖОРА.*

Итак, кто же догадался, о чём мы с вами будем сегодня говорить? (Ответы учащихся).

Вы абсолютно правы! Сегодняшний урок посвящен полезным и вредным привычкам человека. Какие полезные привычки вы знаете? (Занятия спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе, здоровое питание, закаливание и т.д.).

Какие вредные привычки вы можете назвать? (Сквернословие, переедание, злоупотребление сладким и т.д.). Иногда вредными привычками называют табакокурение, употребление алкоголя. На самом деле это не совсем точно. Когда речь идёт об одурманивающих веществах, это пагубные пристрастия, по-научному – *химические зависимости*, которые разрушают тело и душу человека.

III. Показ и обсуждение мультфильма

Додемонстрационный этап:

О каком пагубном пристрастии пойдет речь сегодня, вы узнаете, посмотрев мультфильм «Лу. Рождественская история» (режиссер В. Токарева, 2005 г. <https://yandex.ru/video/preview/3532394645707681974>). При просмотре мультфильма вам необходимо подумать и мысленно ответить на следующие вопросы (на классной доске):

1. Как зовут главных героев мультфильма?
2. Что произошло с главными героями?
3. О каком пагубном пристрастии одного из главных героев говорится в мультфильме?
4. К чему это привело?

Последемонстрационный этап

Итак, ребята, мы посмотрели с вами мультфильм. Давайте попробуем ответить на предложенные вопросы. И первый вопрос – как зовут главных героев? (*Ворона Лукерья, Настя, Колька*).

Что произошло в мультфильме с главными героями? (*Колька напился, упал на железнодорожных путях, заснул и погиб от проходящего поезда*).

К чему привело употребление алкоголя в данной ситуации? (*К смерти, трагедии, несчастному случаю*).

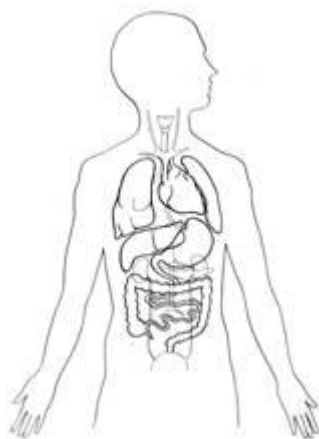
Почему употребление алкоголя Колькой закончилось так трагично? На сегодняшнем занятии, мы узнаем, как алкоголь влияет на человека, его здоровье, поведение и жизнь в целом.

IV. Изучение нового материала

В мультипликационном фильме употребление алкоголя привело к смерти. Какие другие последствия могут быть? (*К потере здоровья, к его ухудшению*).

Правильно, ребята. Первое, что страдает от алкоголя – это здоровье человека. Показать свои знания в этом вопросе (а именно, как алкоголь влияет на здоровье человека) я предлагаю вам, выполнив следующее упражнение.

У каждого из вас на рабочем столе лежит заготовка «Строение тела человека» (такая же заготовка отображается на доске):



Вам необходимо красным карандашом (*красный цвет карандаша в этом случае – цвет опасности*) раскрасить на заготовке те внутренние органы человека, которые, на ваш взгляд, больше других страдают от алкоголя.

Итак, давайте обсудим, что у нас получилось (*учащиеся перечисляют органы, которые они закрасили в результате индивидуальной работы: сердце, желудок, кишечник, мозг и др.*).

Правильно, ребята, все перечисленные вами органы человека повреждаются алкоголем. Но я хочу обратить ваше внимание на то, что от алкоголя страдает весь организм: каждая клеточка, каждая его частичка. Поэтому имеющуюся у вас заготовку можно было раскрасить полностью.

Что происходит с внутренними органами человека, как алкоголь влияет на их работу, мы узнаем из презентации. Первый орган – мозг человека. Ребята,

зачем человеку нужен мозг? *(Для того, чтобы мыслить, думать, соображать, учиться, узнавать новое и т.д.)*

На представленном изображении, слева, показан мозг человека, который ведет здоровый образ жизни, не употребляет алкоголь. Мозг такого человека похож на грецкий орех. Бороздки на его поверхности – это извилины. Чем больше извилин в мозге человека, тем он умнее и сообразительнее. Справа на изображении показан мозг человека, долгое время употребляющего алкоголь. Чем он отличается от изображения слева? *(Размером, формой).*

Правильно. Когда человек употребляет алкоголь, вредные вещества, содержащиеся в алкоголе, попадают в кровь. С кровью они поступают в мозг и разрушают его клетки – нейроны. Клетки мозга умирают – мозг уменьшается в размерах, искривляется его форма, пропадают извилины. Как вы думаете, может ли человек с таким мозгом хорошо думать, соображать, учиться? *(Ответы учащихся).*

Следующий орган, страдающий от алкоголя – сердце. Сердце в организме человека выполняет функцию насоса: оно перекачивает кровь в организме, доставляя питательные вещества ко всем его клеточкам. У каждого человека сердце имеет свой размер. Чтобы узнать, какого размера бьется в вашей груди сердечко, нужно сжать кулачок. Какого размера ваш кулачок – такого размера у вас и сердечко.

На изображении слева показано сердце человека, который ведет здоровый образ жизни и не употребляет алкоголь. А справа показано, как выглядит сердце больного человека. Что вы заметили? *(Они отличаются размером).*

Сердце человека, «злоупотребляющего» спиртным, в несколько раз больше сердца здорового человека. Оно покрыто толстым слоем жира. Такое сердце работает медленно, неэффективно, перекачивает меньше крови, а со временем может совсем остановиться.

Печень в организме человека выполняет функцию очистительной фабрики. Она очищает наш организм от всех вредных веществ, попадающих из внешней среды.

Любите ли вы чипсы, сухарики, газированные напитки, жвачки? *(Ответы учащихся).*

А знаете ли вы, что в этих продуктах тоже содержится много вредных и часто опасных для здоровья веществ? Для того чтобы организм не отравился, и существует печень. Печень здорового человека представлена на изображении слева. А в алкоголе содержится в сотни раз больше вредных веществ. Алкоголь, попадая с кровью в печень, засоряет ее намного больше, чем другие вещества. В результате печень со временем изнашивается, обрастает жиром, гниет изнутри – такая печень изображена на рисунке справа. Печень злоупотребляющего алкоголем человека перестает очищать его организм, организм засоряется вредными веществами, человек погибает.

Сегодня вы узнали, как страдают от алкоголя мозг, сердце и печень. Но я ещё раз хочу напомнить вам, что в результате употребления алкоголя страдают все органы человека, каждая клеточка, каждая частичка нашего организма. По-

этому возьмите красный карандаш и раскрасьте все тело человека на заготовке (*дети докрашивают свои рисунки*).

Ребята, алкоголь разрушает не только здоровье человека, но и всю его жизнь. Как это происходит, я предлагаю узнать из народных пословиц и поговорок.

Ребята, а что такое пословицы и поговорки? (*Это высказывания людей, в которых заключена какая-то мудрость. Пословицы и поговорки появляются из наблюдений людей за своей жизнью*). Я предлагаю вам обсудить следующие пословицы и поговорки:

«Выпил вина – так и стал без ума».

Как вы думаете, что имеется в виду в этой поговорке? (*Ответы учащихся*).

Правильно ребята, выпивший человек часто не понимает, что с ним происходит. Он совершает много глупостей – может совершить преступление, может доставить другим неприятности и т.д., чего бы не сделал в трезвом виде. Кроме этого, пьющий человек разрушает свой мозг. Мозг перестает работать, а человек в результате плохо соображает, не может нормально мыслить, узнавать новое.

«Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез».

А что эта пословица хочет сказать нам? (*Ответы учащихся*).

Да, ребята. Пьяный человек часто причиняет вред не только самому себе, но и окружающим его людям, особенно – родственникам. Пьяный человек становится агрессивным, грубым, непредсказуемым, может сказать в адрес своих близких обидные слова, ударить их, выгнать из дома. В итоге все окружающие его люди страдают.

«Водка и труд рядом не идут».

Ребята, давайте подумаем, о чём эта пословица? (*Ответы учащихся*).

Конечно, ребята, пьяный человек не может правильно и четко выполнять свою работу. Любое действие у него вызывает затруднение. Даже если человек идёт на работу трезвый, а накануне выпил, у него болит голова, он плохо соображает, а значит, плохо справляется со своей работой. Такого работника долго не держат на рабочем месте и увольняют.

«Пьёт – без угла живёт!».

О чём же говорится в этой поговорке? (*Ответы учащихся*).

Правильно, ребята, пьющий человек отдаляется от своей семьи (он не работает, не приносит в семью деньги, причиняет боль своим родственникам), он остается без дома. Некоторые алкоголики (люди, не умеющие жить без алкоголя, употребляющие его ежедневно в больших количествах) сами продают свои дома, квартиры для того, чтобы приобрести больше алкоголя, а потом вынуждены жить в подвалах, подъездах, питаться на улице.

Итак, ребята, перечисленные пословицы и поговорки дают нам понять, что алкоголь оказывает плохое влияние не только на здоровье человека, но и другие сферы его жизни: лишает человека его работы, жилья, семьи.

V. Закрепление изученного

Для закрепления новых знаний, которые вы получили на сегодняшнем занятии, я предлагаю поиграть в игру «Светофорики». У каждого из вас на рабочем столе лежат три кружочка (красный, желтый, зеленый – как сигналы светофора). В нашей игре красный цвет означает «я не согласен», зеленый – «я согласен», а желтый – «я не знаю, не уверен» (значение цветов фиксируется на классной доске). Я буду зачитывать разные предложения (утверждения) об алкоголе и его влиянии на человека, а вы с помощью кружочка нужного цвета оценивать, правильное это предложение (утверждение) или нет. Давайте потренируемся:

а) *«Алкоголь разрушает печень, сердце, мозг и другие внутренние органы человека» (правильный цвет кружка – зеленый).*

Правильно, ребята, в ходе сегодняшнего занятия мы с вами узнали, что алкоголь разрушает все жизненно важные органы человека, они начинают плохо работать и человек заболевает. Поэтому нужно было поднять зеленый цвет. Продолжим:

б) *«Алкоголь улучшает работу мозга» (правильный цвет кружка – красный).*

Конечно, ребята. Правильный цвет – красный, т.к. алкоголь не улучшает работу мозга, а ухудшает. Алкоголь разрушает головной мозг, в результате человек плохо соображает, портится его способность узнавать и запоминать новое.

в) *«Выпить немного вина каждый день полезно каждому человеку» (правильный цвет кружка – красный).*

Да, ребята. Алкоголь даже иногда в малых количествах вреден, а при регулярном употреблении – тем более. Даже незначительное количество алкоголя плохо сказывается на самочувствии человека, любое его количество разрушает все органы человека.

г) *«Детям алкоголь пить нельзя вообще, даже в медицинских целях» (правильный цвет кружка – зелёный).*

Ребята, важно каждому уяснить, что алкоголь опасен в любом возрасте и приносит вред как детям, так и взрослым. Но особенно опасно употреблять алкоголь в детском возрасте, потому что детский организм ещё только развивается, растёт и не имеет достаточно сил, чтобы противостоять даже разовому отравляющему воздействию алкоголя.

д) *«Пиво – это не алкогольный напиток, его можно пить не только взрослым, но и детям» (правильный цвет кружка – красный).*

Многие люди не считают пиво алкоголем и очень сильно ошибаются. Пиво – в своем составе тоже содержит алкоголь. Оно так же одурманивает сознание человека, как и другие алкогольсодержащие изделия – водка, вино, самогон. Регулярное употребление пива приводит к тем же последствиям: разрушает внутренние органы, ослабляет здоровье человека, делает человека глупым, губит его жизнь в целом.

VI. Рефлексия. Задание на дом

На сегодняшнем занятии мы узнали, как на человека, его здоровье, способность мыслить, работать, общаться с окружающими влияет алкоголь. Как называется естественное врождённое состояние человека, не отравленное алкоголем?

Правильно – это *трезвость!* Ваша задача – сохранить свою природную естественную трезвость. Влияние алкоголя – опасное и разрушающее, в чём мы сегодня с вами убедились. А какие преимущества даёт трезвость в школьные годы? (Сохраняется здоровье, легче учиться, остаётся больше времени на полезные увлечения, меньше риска попасть в неприятную ситуацию, не испортятся отношения с родителями, учителями и друзьями). В заключение занятия я предлагаю выполнить упражнение «Ладошка», которое поможет понять, зачем именно вам нужна трезвость. Возьмите лист бумаги, обведите контуры своей ладони и в каждом пальчике напишите, зачем лично вам необходимо оставаться трезвым. Чтобы:… Итак, начнем.

(Учащиеся самостоятельно выполняют упражнение)

Давайте обсудим, что у нас получилось. Предлагаю зачитать ваши ответы.

Молодцы, ребята! Дома нарисовать плакат на тему: «Почему трезвость – лучший выбор».

УРОК БИОЛОГИИ НА ТЕМУ: «ЭТАНОЛ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

ФИО: Сеитова Елена Сергеевна, МБОУ лицей № 66 (г. Липецк).

Класс: 8–9

Тип урока: урок усвоения новых знаний.

Продолжительность: 45 минут.

Цель урока: формирование научного представления о воздействии этанола (алкоголя) на клеточном, тканевом и системном уровнях и мотивации к осознанному выбору трезвого здорового образа жизни.

Задачи:

Учебные/познавательные:

- раскрыть механизм всасывания и распределения этанола в организме;
- изучить патологическое влияние этанола на клетки (в первую очередь, нервные), печень, сердечно-сосудистую, пищеварительную и репродуктивную системы;
- объяснить понятия «фермент», «токсин», «цирроз», «абстинентный синдром».

Развивающие:

- развивать умение анализировать, сравнивать, делать выводы на основе биологических данных;

- развивать критическое мышление для противостояния мифам об алкоголе;
- формировать умение работать с научной информацией, схемами и таблицами.

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к трезвости и собственному здоровью;
- пропагандировать трезвый здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- основные пути метаболизма этанола в организме;
- конкретные примеры разрушительного действия этанола на нервные клетки, печень, сердце;
- последствия употребления алкоголя для потомства.

Учащиеся будут уметь:

- объяснять, почему опьянение является следствием отравления мозга;
- аргументировано доказывать вред алкоголя, опираясь на факты из физиологии и анатомии;
- давать оценку информации, связанной с мифами об алкоголе.

Оборудование и материалы

- мультимедийный проектор, интерактивная доска;
- презентация PowerPoint с наглядными материалами (схемы, анимации, микрофотографии здоровых и пораженных алкоголем органов);
- раздаточный материал: таблица «Влияние этанола на системы органов» для заполнения;
- видеофрагменты (например, 3D-анимация о влиянии алкоголя на мозг или работу печени).

Структура урока

- I. Организационный момент.
- II. Актуализация знаний.
- III. Изучение нового материала.
- IV. Закрепление изученного материала.
- V. Рефлексия и подведение итогов.
- VI. Домашнее задание.

Ход урока

I. Организационный момент

(Приветствие, настрой на работу. Объявление темы и целей урока. 1–2 мин).

II. Актуализация знаний

(Создание проблемной ситуации – 5 мин.)

Мозговой штурм / Вопросы классу:

- Как вы думаете, что происходит в организме человека, когда в него попадает алкоголь?
- Почему человек пьянеет?
- Слышали ли вы выражение «алкоголь – это яд»? С научной точки зрения, это метафора или факт?

(Учитель выслушивает версии учащихся и подводит к тому, что сегодня они узнают научный, биологический ответ на эти вопросы).

III. Изучение нового материала

(Показ слайдов – 25 мин.)

1. *Этанол* – что это? (Химическая формула C_2H_5OH , бесцветная жидкость, психоактивное вещество, депрессант).

Путь этанола в организме (5 мин)

Всасывание: Рот → желудок → тонкий кишечник (основное всасывание).

Скорость всасывания.

Распределение:

Через кровь разносится по ВСЕМУ организму, включая мозг.

Метаболизм (переработка)

Главный «фильтр» – печень. Ферменты: алкогольдегидрогеназа (АДГ) и ацетальдегиддегидрогеназа (АЦДГ). Образование токсичного ацетальдегида.

Важно: Ацетальдегид в 10–30 раз токсичнее самого этанола! Именно он вызывает тяжелое похмелье и долгосрочные повреждения.

2. *Влияние на центральную нервную систему (ЦНС)* (7 мин.)

Механизм:

Этанол нарушает работу синапсов, угнетая передачу нервных импульсов. Особенно страдает кора головного мозга – отвечает за мышление, самоконтроль.

Последствия:

- Замедление реакции, нарушение координации, неадекватное поведение – это симптомы ОТРАВЛЕНИЯ мозга.
- Гибель нейронов. Клетки мозга не восстанавливаются.
- Нарушение работы центра удовольствия, формирование зависимости.

Визуализация:

Показать схему синапса и фото мозга здорового человека и человека, долгое время употреблявшего алкоголь (видна атрофия, уменьшение объема).

3. Влияние на печень (5 мин)

Печень – основная мишень. Стадии поражения:

- Жировой гепатоз (ожирение печени) – обратимая стадия.
- Алкогольный гепатит (воспаление).
- Цирроз – необратимое перерождение ткани, гибель клеток печени (гепатоцитов). Печень перестает выполнять свои функции (детоксикация, синтез белков и т.д.).

Визуализация:

(Показать схематично или на фото три стадии поражения печени)

4. Влияние на другие системы органов (5 мин)

- Сердечно-сосудистая система: Повышение артериального давления, поражение сердечной мышцы (алкогольная кардиомиопатия), аритмия.
- Пищеварительная система: Разрушение слизистой оболочки желудка (гастрит, язва), поджелудочной железы (панкреатит).
- Репродуктивная система:
У мужчин: Снижение выработки тестостерона, импотенция, бесплодие.
У женщин: Нарушение менструального цикла, риск рождения детей с фетальным алкогольным синдромом (ФАС) – умственная отсталость, пороки развития.
- Иммунная система: Снижение иммунитета.

5. Мифы и факты (3 мин)

Миф 1: «Пиво – не алкоголь». *Факт:* Пиво содержит этанол, обладает сильным мочегонным эффектом, содержит фитоэстрогены (аналоги женских гормонов).

Миф 2: «Алкоголь согревает». *Факт:* Алкоголь вызывает расширение периферических сосудов, что ведет к быстрой потере тепла и переохлаждению.

Миф 3: «Алкоголь помогает заснуть». *Факт:* Алкоголь нарушает структуру сна, лишая его глубоких фаз.

IV. Закрепление изученного материала

(Работа в парах. Учащиеся заполняют таблицу раздаточным материалом – 7 минут)

Система органов	Конкретное влияние этанола
Нервная система	Гибель нейронов, нарушение синаптической передачи, ...
Печень	Жировой гепатоз, гепатит, цирроз, ...
Сердечно-сосудистая	Повышение АД, кардиомиопатия, ...
Пищеварительная	Гастрит, язва, панкреатит, ...
Репродуктивная	Бесплодие, фетальный алкогольный синдром, ...

(Фронтальная проверка заполнения таблицы. Обсуждение)

V. Рефлексия и подведение итогов. (5 мин.)

Вопросы для рефлексии:

- Что нового и самого важного вы узнали сегодня?
- Изменилось ли ваше представление об алкоголе после этого урока?
- Почему, с точки зрения биологии, трезвый образ жизни является единственно верным для сохранения здоровья?

Вывод: Учитель резюмирует, что этанол – это клеточный яд, который системно разрушает организм. Выбор в пользу трезвости – это выбор в пользу жизни, здоровья, ясного ума и счастливого будущего.

VI. Домашнее задание. (1 мин.)

На выбор:

- Подготовить сообщение или презентацию на тему: «Механизм формирования алкогольной зависимости с точки зрения нейробиологии».
- Написать эссе-рассуждение «Почему мифы об алкоголе так живучи, несмотря на научные данные?».
- Создать инфографику (буклет, постер), разоблачающую один из мифов об алкоголе и объясняющую вред на основе фактов с урока.

Методические рекомендации

Цель – не читать нотации, но дать ученикам мощный инструмент – научное знание, – который поможет им сделать осознанный и правильный выбор.

Тон урока: строго научный, спокойный, фактологический. Избегайте менторского тона и запугивания.

Фокус на биологии: весь урок должен быть построен на доказательной базе из физиологии, биохимии и анатомии.

Наглядность: использование качественных схем, анимаций и фотографий – ключ к пониманию. Увидев разницу между здоровой и больной печенью, ученики запомнят это лучше любых слов.

Диалог: Поощряйте вопросы и дискуссию. Важно, чтобы ученики пришли к выводам сами, опираясь на предоставленные факты.

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК ИСТОРИИ И БИОЛОГИИ НА ТЕМУ: «ВЛИЯНИЕ ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КУЛЬТУРЫ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА»

ФИО: Агибалова Елена Викторовна – учитель истории и обществознания, заместитель директора, МАОУ «Лицей 44» (г. Липецк); Дробышева Анастасия Григорьевна – учитель биологии.

Образовательные цели урока:

Учебные /познавательные:

- дать учащимся представление о причинах, видах и механизмах возникновения нарушений нервной системы (инфекции, генетические факторы, и дегенеративные процессы);
- дать представление об основных подходах к лечению и реабилитации заболеваний – врожденных и приобретенных;
- выявить влияние географических факторов на хозяйственную деятельность и культуру, формирование полезных и вредных обычаев;
- познакомить с вредным влиянием алкоголя, никотина, вейпов, образа жизни в целом на организм и здоровье человека.

Развивающие:

- развивать навыки анализа и интерпретации информации;
- формировать умение работать с учебной и научно-популярной информацией;
- развивать коммуникативные навыки через групповую работу, обсуждение клинических случаев, последствий и аргументацию выводов;
- тренировать навык принятия обоснованных решений при выборе методов.

Воспитательные:

- воспитывать бережное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, понимание важности профилактики заболеваний нервной системы;
- формировать эмпатию при обсуждении болезненных состояний;
- прививать культуру здорового образа жизни как фактора, снижающего риск неврологических нарушений (отказ от вредных привычек).

Тип урока: открытия новых знаний.

Методы: объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, демонстрация, эксперимент, сообщение учащихся); проблемные: частично-поисковый, исследовательский (работа в группах), деятельностный (поиск необходимой информации).

Оборудование: раздаточный материал, учебник Биология. 9 класс – Пасечник В.В., Каменский А.А., учебник по всеобщей истории, карта и др., пробирки, штатив, белок яйца, спирт, вода, пипетка.

Структура урока

- I. Организационный момент.
- II. Мотивация на учебную деятельность.
- III. Выявление места и причины затруднения. Построение проекта решения проблемы.
- IV. Реализация проекта.
- V. Первичное закрепление. Включение в систему знаний и повторение.

VI. Рефлексия учебной деятельности на уроке.

Ход урока

Этап	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Орг. момент	<p>Добрый день!</p> <p>Эпиграфом нашего урока служат слова советского хирурга Николая Михайловича Амосова:</p> <p><i>«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек».</i></p>	Ученики приветствуют педагога, настраиваются на работу
Мотивация на учебную деятельность	<p>Сегодня «Штаб спасения нервной системы» получил экстренное сообщение: пять пациентов с разными проблемами нуждаются в грамотной диагностике и профилактических рекомендациях. Известно, что в нарушениях нервной системы значительную роль играют опьяняющие вещества.</p> <p>Прежде, чем начать спасение, давайте вспомним:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие события в государствах древнего мира сопровождались застольями с применением опьяняющих веществ? 2. Что вам известно об обычае разбавлять сброженное вино водой в Древней Греции и Древнем Риме? 3. К чему привели отказ разбавлять вино водой и многодневные пирушки в Древнем Риме? Являются ли данные проблемы новыми для людей? Все ли обычаи стоит сохранять? <p><i>Вывод:</i> не все обычаи хороши и полезны. Образ жизни людей может повлиять на судьбу целой цивилизации. Здоровое общество состоит из здоровых личностей. Давайте извлекать уроки из опыта прошлого и учиться на ошибках других и делать поменьше своих собственных.</p>	<p>1. С переходом к позднепервобытной производящей общине, с VIII–II тыс. до н.э., жители материка Евразия начали изготавливать и потреблять слабоградусные изделия, полученные путём естественного сбраживания: пиво, мёд (как хмельной напиток), а позднее в южных районах и виноградное сухое вино. Открыв их опьяняющие свойства, древние люди принимали их в <i>ритуальных, обрядовых</i> целях на нечастых сезонных пирах, но пить допьяна было не принято.</p> <p>2. Древние греки и сначала древние римляне разбавляли вино и воду в соотношении: 1:3; 1:4. Получался напиток крепостью 3–4 градуса.</p>

		3. Завоевав весь мир, древние римляне погрязли в собственных пороках. Они перестали разбавлять вино водой. Варвары-завоеватели выносили полубольных и безвольных отцов городов прямо с многодневных (!!!) пиршечек*.
Выявление места и причины затруднения. Построение проекта решения проблемы.	Мы с вами примерно понимаем, что алкоголь, несмотря на мифы о его пользе, отрицательно влияет на организм человека. В наши дни широкое распространение также получили табак и вейпы. Давайте выясним, в чём именно заключается их пагубное воздействие на организм человека. Для этого сформулируем тему нашего сегодняшнего занятия и поставим цели. Запишите дату и тему урока.	Тема: «Нарушения в работе организма» Учащиеся обдумывают и обсуждают свои будущие учебные действия: ставят цель, определяют тему урока, выбирают способ, строят план достижения цели и подбирают средства.
Реализация проекта	Валеология утверждает, что факторы, влияющие на уровень здоровья, делятся на следующие группы: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Образ жизни, условия труда и проживания, привычки и поведение</i> – 50%. • <i>Генетика</i> – 20%. • <i>Внешняя среда, экология</i> – 17–20%. • <i>Здравоохранение</i> – 8–10%. Некоторые из этих факторов мы не можем изменить, но все-таки на 50% здоровье зависит от нашего образа жизни, поэтому давайте рассмотрим, какие факторы вредят нашему здоровью и как этому противостоять. Я предлагаю вам конкретный план, с которым сегодня мы будем работать. Давайте поделимся на 5 групп, каждой группе достанется по теме, с которой вы будете работать. Необходимо ответить	Записывают факторы риска, сопоставляя с факторами здоровья По очереди желающие зачитывают вслух. Выбирают себе тему из числа предложенных Работают в группе с раздаточным материалом. Отвечают на вопросы, выполняют задания из раздаточного материала.

	<p>воды, а в другую столько же спирта 80–90%.</p> <p><i>Результат опыта:</i> в первой пробирке белок растворяется, так как он является легко растворимым белком и хорошо усваивается организмом. Во второй пробирке образуется плотный белый осадок – в спирте белки не растворяются, спирт отнимает у белков воду. В результате этого нарушаются структура и свойства белка, его функции.</p> <p><i>Вопрос учащимся:</i> что же происходит с клетками организма, когда поступает алкоголь высокой концентрации?</p>	<p>рушаться, что ведёт к нарушению работы всех клеток органов.</p>
<p>Первичное закрепление. Включение в систему знаний и повторение</p>	<p>Предлагаю вам для закрепления пройденного материала несколько кейсов.</p> <p><i>Кейс 1:</i> 45-летний работник часто употребляет алкоголь, жалуется на покалывание и снижение чувствительности в стопах, шаткость при ходьбе.</p> <p><i>Вопросы:</i> механизмы повреждения периферических нервов при алкоголизме; клинические проявления; меры профилактики и реабилитации.</p> <p><i>Кейс 2:</i> 55-летний курящий мужчина с прогрессирующим снижением памяти и замедлением мыслительных процессов.</p> <p><i>Вопросы:</i> возможные причины когнитивных нарушений; как курение и хроническое злоупотребление алкоголем влияют на риск нейродегенеративных заболеваний; профилактические рекомендации.</p>	<p>Внимательно слушают, отвечают на вопросы</p>

<p>Рефлексия учебной деятельности на уроке</p>	<p>В заключение предлагаю небольшое упражнение «А вы когда-нибудь...»</p> <p><i>Список вопросов:</i></p> <p>Разводили когда-нибудь костер? Строили на пляже песчаные замки? Ездили на тракторе? Наряжали новогоднюю елку? Дрессировали собаку?</p>	<p>Все встают в круг, учитель задаёт вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь...». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвер-</p>
--	--	--

	<p>Ночевали в палатке? Ели авокадо? Подстригали сами себе волосы? Прыгали с парашютом? Плавали с аквалангом? Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза? Бродили по джунглям? Пили рыбий жир? Прощали человека, причинившего вам зло? Ездили на оленях? Читали Библию? Посадили дерево? Клеили обои? Гуляли под дождем? Ездили на верблюде?</p> <p><i>Вывод.</i> Ребята, сколько же интересных и полезных вещей вы ещё не делали в своей жизни! Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным. Здоровье и тело надо беречь смолоду, другого не будет. Если согласны – аплодисменты!</p>	<p>дительно, то делает шаг вперед.</p> <p>Ученики слушают, аплодируют.</p>
Итоги урока и задание на дом	Напишите сочинение на тему: «Что интересного и полезного я хотел бы попробовать сделать в своей жизни».	

***Примечание:** Подробнее об образе жизни в древних цивилизациях см.: Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения, часть 4. История:
https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

УРОК ЛИТЕРАТУРЫ НА ТЕМУ: «КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК – ТВОРЕЦ СВОЕЙ СУДЬБЫ». ПО РАССКАЗУ М. БУЛГАКОВА «МОРФИЙ»

ФИО: Титова Лариса Юрьевна – учитель русского языка и литературы, МБОУ СШ № 62 (г. Липецк)

Класс: 10

Образовательные цели урока:

Учебные: трезвенное просвещение по проблеме наркомании на примере литературного художественного произведения.

Познавательные: даже одна проба наркотика может стать роковой.

Развивающие: развитие творческого воображения и эстетического восприятия; понимание авторского замысла, развитие монологической речи, умения работать с текстом, навыков выразительного чтения.

Воспитательные: формирование отрицательного отношения к наркомании, воспитание ответственности за свои поступки и действия.

Структура урока

I. Вступительная часть.

II. Основная часть:

– информационный блок;

– интерактивная работа с группой.

III. Заключительная часть. Подведение итогов урока и задание на дом.

Ход урока

I. Вступительная часть

Приветствие. Учитель:

Здравствуйте ребята. Сегодня мы осудим повесть М. Булгакова «Морфий». Поднимите руки, кто уже читал это произведение? Какие другие произведения писателя вам известны? Что вы знаете о биографии Булгакова?

II. Основная часть

1. Выступление ученика с докладом об истории создания произведения.

«Морфий» – рассказ (некоторые исследователи творчества Булгакова причисляют к жанру повести). Произведение имеет автобиографическую основу – работа Булгакова земским врачом в селе Никольское Смоленской губернии в 1916–1917 годах, а также в уездном городе Вязьме той же губернии с сентября 1917 года по январь 1918 года.

Тема рассказа – разрушительная сила морфийной зависимости – как физической, так и психологической. Булгаков не просто описывает физическую зависимость от наркотика, он показывает её глубокое психологическое и духовное измерение. Морфий для героя становится не только способом убежать от реальности, но и символом бегства от собственной ответственности, от чувства беспомощности и безнадёжности. Трагический финал рассказа можно рассматривать как возможный вариант исхода недуга Булгакова, но автор рассказа, в отличие от героя, нашёл в себе силы побороть зависимость.

Рассказ написан в виде *дневниковых записей* доктора Полякова и воспоминаний его коллеги, который обнаруживает записи после трагической гибели врача. Дневниковая форма позволяет автору максимально глубоко погрузиться

во внутренний мир главного героя и показать его медленное, мучительное падение.

Рассказ «Морфий» был опубликован в журнале «Медицинский работник» в номерах с 45 по 46 (9, 17 и 23 декабря) за 1927 год. Судя по названию, рассказ мог быть включён в сборник «Записки юного врача», но писатель решил этого не делать. Исследователи творчества Булгакова полагают, что «Морфий» – вариант уничтоженного им сочинения «Недуг». Он не входит в сборник «Записки юного врача», но существует экранизация – фильм «Морфий» (2008) режиссёра Алексея Балабанова. По сюжету молодой доктор Поляков становится врачом земской больницы в глухой деревне, несмотря на неопытность, герой быстро приспосабливается к новой работе, а между делом подсаживается на морфий.

2. Комментарий учителя.

«Морфий» – рассказ М. Булгакова о жизни героя в «большом городе» – Вязьме. Автор описывает врача-морфиниста, его страдания и смерть. Герой произведения, доктор Поляков, как, впрочем, и сам Булгаков, начал принимать наркотик. Опасаясь заражения дифтеритом после проведённой трахеотомии у больного ребенка, он сделал себе прививку. После прививки начался сильный зуд и боли, которые доктор стал заглушать морфием. Все это привело к тому, что употребление наркотика вошло в привычку, избавиться от которой сам Булгаков с большим трудом смог лишь через год. Чтобы предупредить других об опасности, он и написал свой рассказ «Морфий».

3. Работа с толковым словарём.

Деградация – постепенное ухудшение, падение человека. *Еретик* – человек, отклонившийся от норм господствующей религии, безбожник. *Галлюцинация* – явление обмана зрения, слуха, обоняния, вследствие психического расстройства. *Эйфория* – форма болезненно-повышенного настроения, характеризующаяся благодушием, безмятежным блаженством, состоянием тихой радости. *Морфий* – наркотическое и болеутоляющее вещество, добываемое из млечного сока мака.

**Справка.* Впервые морфий был выделен немецким фармакологом Фридрихом Сертюнером в 1804 году. Именно он дал морфину его название по имени бога сновидений в греческой мифологии – Морфея, сына Гипноса, бога сна. Однако распространение морфий получил после изобретения инъекционной иглы в 1853 году. Он использовался (и продолжает использоваться под строгим контролем) для облегчения боли. В 1874 году из морфина синтезировали героин.

4. Беседа по содержанию повести.

Сформулируйте тему произведения. (Трагедия врача-наркомана Сергея Полякова).

Какова главная идея? (Наркомания приводит к разрушению личности).

Кто такой доктор Бомгарде?

О чем пишет Поляков в своем письме доктору Бомгарде? (Пишет, что «тяжело и нехорошо» заболел).

Как попадают дневниковые записи к доктору Бомгарде? (Перед смертью он завещал свой дневник доктору Бомгарде).

Когда начинает свои записи Поляков? (20 января 1917 г.).

Что мы узнаём о Сергее Полякове? (Его отправили в глухую деревню врачом. Он этому даже рад. Ему очень плохо, его оставила жена, оперная певица Амнерис).

Когда и при каких условиях он впервые употребил морфий? (У него разболелся желудок. Фельдшерица Анна Кирилловна сделала ему укол).

Как подействовал укол? (Боли прекратились, и впервые он крепко заснул, не думая о жене. После нескольких приёмов морфия он превратился в наркомана).

Какие симптомы наркомана появляются у доктора Полякова? Выпишите в тетради (Сны. Тоскливое состояние. Галлюцинации. Рвота. Внешний вид).

Как описывает своё состояние Поляков?

«Не «тоскливое состояние», а смерть медленная овладевает морфинистом, лишь только вы на час или два лишите его морфия. Воздух не сытный, его глотать нельзя... в теле нет клеточки, которая бы не жаждала... Чего? Этого нельзя ни определить, ни объяснить. Словом, человека нет. Он выключен. Двигается, тоскует, страдает труп. Он ничего не хочет, ни о чем не мыслит, кроме морфия. Морфия!

Смерть от жажды райская, блаженная смерть по сравнению с жаждой морфия. Так заживо погребенный, вероятно, ловит последние ничтожные пузырьки воздуха в гробу и раздирает кожу на груди ногтями. Так еретик на костре стонет и шевелится, когда первые языки пламени лижут его ноги...

Смерть – сухая, медленная смерть».

Как происходит деградация Полякова? (Поляков прячет глаза от людей, по вечерам ни с кем не общается; обманывает; будучи больным сам, делает операции, присваивает весь больничный запас себе; воровал, когда лежал в Москве в больнице; заставляет страдать Анну Кирилловну).

Как выглядит Поляков в начале рассказа и ближе к концу? (В начале рассказа «Морфий» Сергей Поляков описывается как *мрачный человек, подверженный мигреням и депрессиям*. По мере развития наркотической зависимости внешний вид доктора Полякова изменяется: он становится *худым, бледным*, теряет в весе, на его предплечьях появляются непрекращающиеся нарывы, а на бёдрах – фурункулы).

Сколько времени проходит после того, как Сергей Поляков заболевает морфинизмом? (Год).

Прошёл год, и человека не стало. Как вы думаете, каким человеком был доктор? (Слабым, не нашел в себе силы противостоять пагубной привычке после размолвки с женой).

Учитель:

К счастью, этого нельзя сказать о самом Булгакове. Он нашел в себе силы, вылечился, оставил медицину, стал писателем.

Вывод: Рассказ Булгакова «Морфий» – предостережение тем, кто столкнулся с проблемой наркомании, и тем, кто стоит перед выбором: стоит ли попробовать тот или иной наркотик. Автор очень точно описывает этапы привыкания к наркотикам и последствия этой страшной болезни.

Учитель:

На раме сделана надпись: «Посвящается всем великим завоевателям – прошедшим, настоящим и будущим». А можно ли назвать великими завоевателями наркотики, сигареты и другие психоактивные вещества? Таким образом, эта картина в контексте нашего урока приобретает иное звучание.

Мы знаем, что проблема наркомании на сегодняшний день в нашей стране стоит весьма остро. Давайте познакомимся со страшной статистикой.

Ученик:

В России, несмотря на строгие законы, масштабы проблемы не снижаются. По официальным данным, около 6 миллионов россиян ежегодно употребляют наркотики хотя бы раз в год, более 1 миллиона находятся в зоне устойчивой зависимости. Свыше 18% всех уголовных преступлений в стране связаны с оборотом наркотиков. Каждый год десятки тысяч людей обращаются в наркологические клиники за помощью. По экспертным оценкам, каждый наркоман вовлекает в употребление наркотиков ещё 13–15 человек.



Рис. 6. Картина В.В. Верещагина «Апофеоз войны»

Учитель:

Как вы думаете, почему проблема стоит так остро? Ведь 80 лет тому назад, как мы сегодня узнали, тоже существовала проблема наркомании, но это явление не было массовым. На смену наркотикам растительного происхождения, пришли синтетические и дизайнерские, созданные в подпольных химических

лабораториях. (Алчность наркобизнеса. Бездуховность. Пропаганда одурманенного образа жизни. Мода на наркотики. Широкое распространение алкоголя и табака, электронных устройств, которые служат переходным мостиком к более жестким наркотикам. Риск приобщения к наркомании у тех, кто не курит, не парит и не пьёт равен почти нулю).

III. Подведение итогов урока и задание на дом

Написать сочинение-рассуждение на тему: «Жизнь – бесценный дар».

УРОК ВНЕКЛАССНОГО ЧТЕНИЯ НА ТЕМУ: «ПРОБЛЕМА ПЬЯНСТВА НА СТРАНИЦАХ ЛИТЕРАТУРЫ»

ФИО: Воронова Наталия Михайловна, МБОУ СШ № 70 (г. Липецк)

Класс: 8А

Тип и вид урока: комбинированный; проблемный (практическое исследование).

Образовательные ресурсы: презентация, видеоролики, карточки-задания для работы в мини-группах.

Образовательные цели урока:

Учебные/познавательные: развитие умения видеть в произведении реальное отражение жизни народа и его проблем; находить в тексте примеры, отражающие определённую проблему.

Развивающие: развитие навыков целеполагания, рефлексивных способностей, внимания, творческого и художественного мышления (анализ информации, выделение главного); развитие навыков выразительного чтения, умения вести сравнительный анализ отрывков художественных текстов, обобщать и делать выводы.

Воспитательные: воспитание сочувственного отношения к трудной жизни крестьянина, но отрицательного отношения к употреблению алкоголя как способа решения проблем.

Структура урока

- I. Организационный момент.
 - II. Целеполагание и мотивация.
 - III. Работа с высказываниями писателей о пьянстве. Формулировка темы урока.
 - IV. Работа с литературными текстами. Просмотр роликов. Чтение. Беседа.
- Вывод.
- V. Заключительная часть.

VI. Домашнее задание.

Ход урока

I. Организационный момент

Учитель:

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим об алкогольной проблеме в зеркале русской классической литературы. Приходилось ли Вам читать о пьянстве в русской классике? Как вы думаете, можно ли верить писателям, которые писали о своих современниках?

II. Целеполагание и мотивация

Учитель:

Давайте вместе сформулируем цели урока (Научиться видеть в произведении реальное отражение жизни народа и его проблем; научиться анализировать и думать, отличать правду от лжи, сделать для себя трезвые выводы).

III. Работа с высказываниями писателей о пьянстве. Формулировка темы урока

Учитель:

Ребята, перед вами высказывания русских писателей об алкоголе. Давайте их прочитаем и подумаем, какая общая мысль в них звучит:

«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит душу людей...» (Лев Николаевич Толстой).

«Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты» (Лев Николаевич Толстой).

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его» (Федор Михайлович Достоевский).

«Водка белая, но красит нос и чернит репутацию» (Антон Павлович Чехов).

«Люди знают это свойство вина заглушать голос совести и сознательно употребляют его для этой цели» (Лев Николаевич Толстой).

(чтение, ответы детей)

Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский и А.П. Чехов высказали одну главную мысль: алкоголь губит душу человека. А что мы вкладываем в понятие «душа»? (*Душа – это особая сила человека, которая дает ему способность мыслить, сострадать, чувствовать. У слов «душа» и «дышать» общее происхождение*). Вывод однозначен: алкоголь губит душу человека, т.е. убивает способность мыслить, сострадать, чувствовать. Что происходит с человеком, когда он пьян? Будет такой человек вежливым? Нет. Аккуратным? Чистоплотным? Здоровым? Сообразительным? Жизнерадостным? Сдержанным? Внимательным? Трудолюбивым? Нет. Скажите, будет он различать добро и зло, правду и ложь, будет он добрым, честным, любящим? Нет. Подтверждение точности этих слов можно найти в литературных произведениях. И сегодня на уроке нам предстоит проанализировать поведение нетрезвых людей и убедиться в пагубности употребления алкоголя.

Давайте сформулируем тему урока: *«Проблема пьянства на страницах литературы»*.

VI. Работа с литературными текстами.

Просмотр роликов. Чтение. Беседа. Вывод

Сказка «Маленький принц» Антуана де Сент-Экзюпери – философская притча о поиске смысла жизни, дружбе и любви. Автор через аллегории и символы говорит о вечных вопросах человеческого бытия. Вместе с Маленьким принцем мы сегодня побываем только на одной планете, потому что именно она отражает тему сегодняшнего разговора.

IV.1. Просмотр ролика «Маленький принц на Планете Пьяницы»

Да, ребята, очень грустная глава. Почему Маленький принц отправился дальше растерянный и недоумевающий? (ответы детей)

«Маленький принц» – это путеводитель по человеческим проблемам. Образ пьяницы представляет собой особую грань человеческого бытия и демонстрирует разрушительную силу алкоголя. Пьяница не пытается решить свои проблемы. Он пьёт, чтобы забыть о них и полностью теряет себя.



Рис. 7. Маленький принц

IV. II. Работа с отрывками поэмы Н.А. Некрасова «Кому на Руси жить хорошо?»

В поэме Н.А. Некрасова «Кому на Руси жить хорошо?» пьющие и пьяные, пропившиеся до гроша, до нитки, до безумия, появляются не раз. Но не следует думать, что поэт просто рисует черту народного быта. Всё, что говорится о пьянстве, имеет точный подтекст, эмоциональную окраску.

Сейчас мы вместе проведём сравнительный анализ отрывков из поэмы и убедимся, что это действительно так.

Для начала давайте вспомним, с какого момента проблема пьянства появляется в поэме? (в «Прологе», то есть в самом начале поэмы)

Коротко вспомним сюжет пролога (семеро крестьян решают отправиться в путешествие, чтобы найти человека, которому «живётся весело, вольготно на Руси?»).

Сразу ли крестьяне приходят к такому решению? (нет, сначала они спорят, успевают даже передрачиться и только потом приходят к согласию)

Для сравнения предлагаю вам два отрывка из «Пролога» поэмы.

Практическая работа № 1 (карточка-задание у каждого учащегося)

Сравнительный анализ отрывков из «Пролога» поэмы	
<p>В каком году – рассчитывай, В какой земле – угадывай, На столбовой дороженьке Сошлись семь мужиков... Сошлись – и заспорили: Кому живётся весело, Вольготно на Руси? Роман сказал: помещику,</p>	<p>Зажгли костёр, сложилися, За водкой двое сбегали, А прочие покудова Стаканчик изготовили, Бересты понадрав. Приспела скоро водочка, Приспела и закусочка – Пируют мужички!</p>

<p>Демьян сказал: чиновнику, Лука сказал: попу. Купчине толстопузому! – Сказали братья Губины, Иван и Митродор. Старик Пахом потужился И молвил в землю гляючи: Вельможному боярину, Министру государеву. А Пров сказал: царю... Давно пора бы каждому Вернуть своей дорогою – Они рядком идут! «Домой теперь ворочаться – Устали, не дойдём; Присядем, – делать нечего, До солнца отдохнём!...»</p>	<p>Косушки по три выпили, Поели – и заспорили Опять: кому жить весело, Вольготно на Руси? Роман кричит: помещику, Демьян кричит: чиновнику, Лука кричит: попу; Купчине толстопузому, – Кричат братаны Губины, Иван и Митродор; Пахом кричит: светлейшему Вельможному боярину, Министру государеву, А Пров кричит: царю! Ругательски ругаются, Не мудрено, что вцепятся Друг другу в волоса... Гляди – уж и вцепились! Роман тузит Пахомушку, Демьян тузит Луку. А два братана Губины Утюжат Прова дюжего – И всяк своё кричит!</p>
<p>Вопросы и задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обратите внимание на поведение мужиков во время спора, и чем заканчивается спор – в начале «Пролога»? <i>(каждый из крестьян высказывает свою точку зрения, при этом слушая другого; возникает желание тоже принять участие в споре и высказать своё мнение, потому что тема спора вызывает искренний интерес).</i> – в ходе действия «Пролога», во время отдыха? <i>(мужики стараются перекричать друг друга, и вскоре спор перерастает в драку. Тема спора остаётся прежней, но участвовать в нём уже страшно).</i> 2. Обратите внимание на глаголы, которые употребляет автор в данных отрывках. Какие они по эмоциональной окраске? <i>(В первом отрывке спокойные, располагающие к общению – сошлись, заспорили, сказал, молвил, идут, устали, отдохнуть. Во втором – агрессивные: кричат, ругательски ругаются, вцепились, тузит, утюжат).</i> 3. Чем обусловлено такое разное поведение героев? <i>(Такое разное поведение героев обусловлено тем, что в первом случае перед нами трезвые люди, которых захватил спор, а во втором – мужики выпили и потеряли контроль над своим поведением).</i> 4. Каков смысловой подтекст отрывков? <i>(водка туманит разум, человек перестаёт контролировать себя, становится агрессивным, и чаще всего в результате – конфликт).</i> 	

Русское крестьянство в поэме – это собирательный образ, многоликое явление, которое раскрывается в массовых сценах.

В главах «Сельская ярмонка», «Пьяная ночь», «Пир на весь мир» Некрасов создаёт ряд массовых сцен, в которых крестьянство изображено единым целым в различных, но при этом типичных для него ситуациях: на празднике, в пьяном застолье, на базаре, на сельском сходе. Стержнем любой массовой сцены становится то состояние, настроение, которое владеет крестьянами в тот момент и которое, несмотря на все конкретности, объединяет их в целое. Например, в главе «Пьяная ночь» таким состоянием является «пьянство дикое – чумной порок России», в главе «Сельская ярмонка» – настроение оживления, праздника.

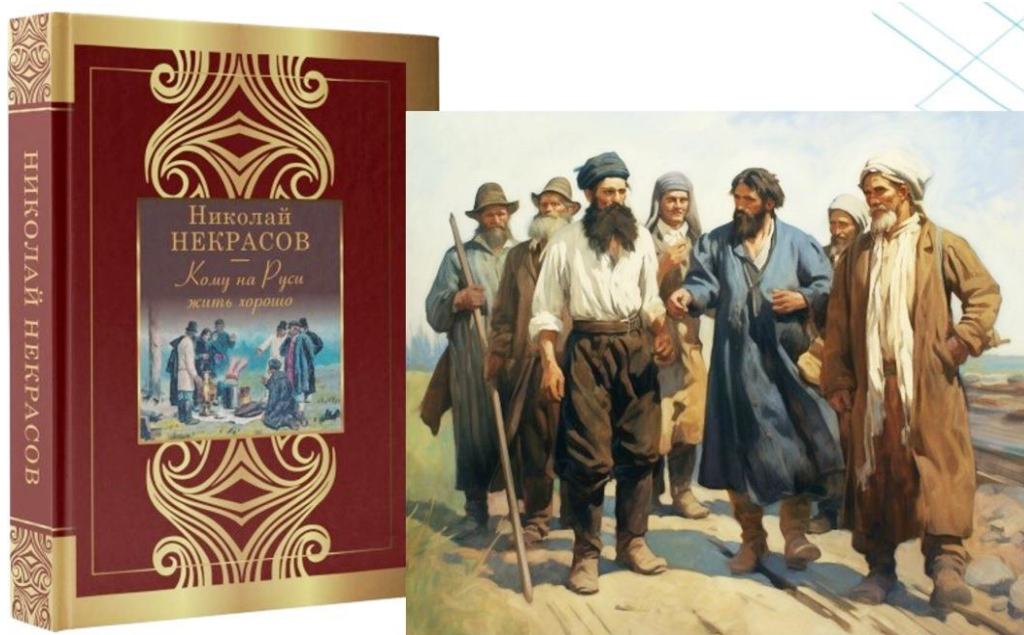


Рис. 8. Кому на Руси жить хорошо?

Практическая работа № 2 (карточка-задание у каждого учащегося)

Сравнительный анализ отрывков из глав	
«Сельская ярмонка»	«Пьяная ночь»
Пришли на площадь странники: Товару много всякого И видимо-невидимо Народу! ... Играет солнце вешнее... Хмельно, горласто, празднично, Пестро, красно кругом! Штаны на парнях плисовые, Жилетки полосатые, Рубахи всех цветов; На бабах платья красные,	Широкая дороженька, Берёзками обставлена, Открылась тут как тут. По будням малолюдная, Печальная и тихая, Не та она теперь! По всей по той дороженьке И по окольным тропочкам, Докуда глаз хватал, Ползли, лежали, ехали, Барахтались пьяные,

У девок косы с лентами, Лебёдками плывут! А есть ещё затейницы, Одеты по столичному – И ширится, и дуется Подол на обручах! Пошли по лавкам странники: Любуются платочками, Ивановскими ситцами, Шляями, новой обувью, Издельем кимряков.	И стоном стон стоял! Скрипят телеги грузные, И, как телячьи головы, Качаются, мотаются, Победные головушки Уснувших мужиков! Народ идёт – и падает, Как будто из-за валиков Картечью неприятели Палят по мужикам!
Вопросы и задания	
1. Озаглавить отрывок	
«Веселое гулянье»	«Бедовая дорога»
2. Определить смысловой подтекст	
<i>люди любят и умеют радоваться отдыху, празднику, но в этой мно- гокрасочной картине веселья уже появляется картины хмельного праздника</i>	<i>желание забыть свою нищую, бесправ- ную жизнь пересиливает все остальные желания, и крестьянин находит выход в пьянстве</i>
3. Какова эмоциональная окраска отрывков?	
<i>картина многозвучная, весёлая, многоцветная</i>	<i>тёмная, мрачная, неприглядная</i>

(Прослушивание отрывка «Ты и убогая, ты и обильная...» – ролик)

В главе «Пьяная ночь» перед читателем открываются зловещие картины пьянства и его последствия: ругань, драки, споры. Ярмарка как праздник и веселье к вечеру оборачивается безудержным разгулом, почти стихийным бедствием. Некрасов показывает, как быстро русский человек может прийти до крайности: «По всей по той дороженьке... ползли, лежали, ехали, барахтались пьяные и стоном стон стоял!» И в этом гуле улавливаются разные реплики: плач, любовный романс, жалобный упрек, спор и слышней всего «шальная, непотребная» ругань.

Каково отношение автора к данной проблеме? (Негативное: он знает, сколько сил таится в русском народе, и ему больно, что эти силы гибнут).

Какой художественный приём использует Н.А. Некрасов? (приём противопоставления)

Как вы думаете: почему именно приём противопоставления использует автор? (Некрасов не позволяет ни себе, ни читателю стать пессимистом, именно поэтому картинам пьянства он противопоставляет другие, проникнутые гордостью за русского человека. И таких картин и героев в поэме гораздо больше. Особенно в этом плане показательна последняя часть поэмы «Пир на весь мир»)

и её герой Григорий Добросклонов. Именно эта часть проникнута оптимизмом, верой в Россию и русского человека).

Важно обратить внимание учащихся на то, что в главе «Пьяная ночь» также говорится о том, что пьянство крестьян не было всеобщим¹:

*«Пьём много мы по времени,
А больше мы работаем.
Нас пьяных много видится,
А больше трезвых нас.
По деревням ты хаживал?
Возьмем ведёрко с водкою,
В одной, в другой навалятся,
А в третьей не притронутся –
У нас на семью пьющую
Непьющая семья!».*

Вопрос: Разве сегодня русская деревня может похвалиться тем, что половина деревни вообще не пьёт? Так что со времен Некрасова проблема пьянства только усугубилась. И её надо решать.

V. Заключительная часть

Какая была тема урока?

Какие цели перед нами стояли?

Удалось ли нам рассмотреть поставленную проблему?

Какие затруднения встретились во время работы?

Оцените свою работу на уроке и работу всей группы аплодисментами.

Таким образом, мы видим, что проблема пьянства – это большая проблема нашего общества. Русские писатели-реалисты не боялись говорить об отрицательных явлениях в русском обществе. Они считали своим долгом привлечь внимание к этой проблеме и найти пути её решения.

К сожалению, в современной России проблема пьянства зачастую замалчивается. Открыто пропагандируется алкогольный образ жизни, формируется

¹ **Примечание:** согласно историческим исследованиям (И.Г. Прыжов, Н.П. Загоскин, В.В. Похлёбкин, В.Р. Мединский), русские традиционно пили мало. Лишь в 1386 году русские впервые познакомились с виноградным спиртом, ввезённым из Кафры (Крым) генуэзскими купцами. В России сырьем служил не виноград, а зерновые. Пьянство стало насаждаться «сверху» как средство пополнения казны. При Иване III организуются первые *кабаки* как чисто питейные заведения. Значительный вклад в насаждение пьяных традиций в России внёс Пётр I. С началом промышленной революции в первой половине 19 века появилась возможность изготавливать водку в промышленных масштабах, что привело к резкому росту пьянства и сопротивлению со стороны народа – трезвенным движениям. Подробнее см.: ТЗОЖ 1. История: https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

снисходительное, «улыбчивое» отношение к пьянству и пьяным, широко используется алкогольный юмор. Положительные герои театра и кино нередко пьяницы, а в социальных сетях развязана самая настоящая алкогольная война. Работает целая индустрия по созданию алкогольных картинок и роликов. К сожалению, проблему «не замечают» ни наши юристы, ни современные писатели. Расплачиваемся за это высокой смертностью, рождением больных и ослабленных детей, тяжёлым демографическим кризисом.

Здоровое общество держится на здоровых личностях и крепкой семье. Это можно представить как многоэтажный, многоквартирный, высотный дом с единой крышей и единым фундаментом. Что будет со страной, если в ней не будет Трезвости, то есть фундамента? Дом будет рушиться, будут гибнуть люди и семьи. Страна может разориться, а народ, живущий на территории этой страны, может навсегда исчезнуть с лица земли.

VI. Домашнее задание

К следующему уроку подготовьте сообщение по теме: «Что противопоставляют пьянству русские писатели XIX века в своих произведениях? (Подобрать примеры).

УРОК АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА: “SAY “NO” TO DRUGS AND ALCOHOL” (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА)

ФИО: Голяндина Юлия Александровна, учитель английского языка, Муниципальное общеобразовательное учреждение Средняя школа № 52 (г. Липецк).

Класс: 10 А

Цели урока:

1. *Познавательный аспект:* знакомство с социальными проблемами в подростковой среде в России и странах изучаемого языка.

2. *Развивающий аспект:* развитие способности к обобщению, логичности и доказательности; развитие воображения.

3. *Воспитательный аспект:* развитие умения анализировать окружающую действительность с правовой точки зрения; развитие самосознания и ценностной ориентации учащихся; предупреждение правонарушений, осознание ответственности за совершение действий, запрещённых моралью и правом; формирование потребности осознания своего права на собственную позицию, умения говорить «нет».

4. *Учебный аспект:* контроль уровня развития речевых умений; монологическая и диалогическая форма речи.

5. *Здоровьесберегающий аспект*: песня на АЯ для снятия психоэмоционального напряжения, нейтрализации стрессогенных воздействий.

Оборудование урока: УМК «Английский язык» 10 класс / В.П. Кузовлев.

План урока

I блок – целевой:

Организационный момент.

- Целеполагание, мотивация.

II блок – процессуальный:

- Brainstorm activity.
- Discussing people’s opinions about drugs in groups.
- Pupils’ opinions about drugs, drug and alcohol addiction.
- Эмоциональная разрядка – песня «We are the world».
- Контроль домашнего чтения: выполнение контрольных заданий по прочитанному тексту; диалоги, включая фразы, которые используются для выражения функций “saying you are unwilling to do something”, “giving reasons”.

III блок – аналитический:

Рефлексия.

Подведение итогов.

<i>Этап урока, его цель, время</i>	<i>Деятельность учителя (организационные формы взаимодействия, приёмы, речь)</i>	<i>Деятельность обучающихся</i>
I блок – целевой		
1. Организационный момент.	Приветствие обучающихся, представление темы и целей урока. Создание позитивной атмосферы для обсуждения сложной темы, обозначение актуальности профилактики психоактивных веществ для их здоровья и будущего. Обозначение формата занятия-тренинга.	Приветствуют учителя, слушают, настраиваются на работу.
2. Целеполагание, мотивация. Актуализация знаний Определение уровня	Задаёт наводящие вопросы, предлагает высказать свое мнение по теме, фиксирует основные тезисы.	Активно участвуют в дискуссии, делятся имеющимися знаниями и мнениями, зада-

<p>информированности обучающихся о психоактивных веществах (ПАВ). Обсуждение стереотипов и мифов, связанных с употреблением наркотиков и алкоголя. Вовлечение в диалог через мотивирующие вопросы.</p>	<p><i>Teacher:</i> Nowadays, more and more social problems are associated with being young. A few years ago, alcohol, fights, killing were more problems for adults than for young people. But now alcohol, drugs, violence and AIDS are more and more associated with youngsters.</p> <p>Almost half of teenagers have an experience with drugs, alcohol and sex under age of 16 in our country. In the USA every day 211 teenagers are arrested for drug addiction, 437 teenagers are arrested for alcohol drinking. 9% teenagers under age of 12–14 drink alcohol regularly. 31% – under age of 15–17. A lot of teenagers who have drug and alcohol addiction almost never believe that they are dependent. These things are often combined with family, school and social problems. Now you see the drug and alcohol use are serious problems of young people in the world. You also understand that it is sometimes impossible to solve them. But people try. And at the today’s lesson we’ll speak about some of them.</p>	<p>ют уточняющие вопросы.</p>
<p>II блок – процессуальный</p>		
<p>1. Brainstorm activity.</p>	<p>Представляет информацию, демонстрирует видеоматериалы, отвечает на вопросы, акцентирует внимание на опасности.</p>	<p>Слушают, записывают основную информацию, задают вопросы по содержанию.</p>
<p>2. Discussing in groups.</p>	<p>Организует работу в группах Подключаются функции asking if someone approve, saying you approve, saying you do not</p>	<p><i>P2:</i> Drugs ruin our dreams. They make our lives unhappy. Do you agree?</p>

	<p>approve.</p> <p><i>Teacher:</i> People often associate these words and expressions with drug use. What is your attitude towards the following opinions about drugs and drug addiction? You will discuss the opinions from exercise 3.4), page 89. Give reasons. Explain why you think so. Ask other groups.</p>	<p><i>P3:</i> I think this opinion is absolutely right, because drugs destroy people. Drug addiction causes to lose everything, financially and emotionally.</p> <p><i>P4, P5, P6, P7...</i></p>
<p>3. Pupils' opinions about drugs, drug and alcohol addiction.</p>	<p><i>Teacher:</i> We have listened to different opinions. What is your personal attitude towards drugs, drug and alcohol addiction?</p> <p><i>Teacher:</i> Your opinions that drugs are dangerous sound right. It is just what I had in mind.</p>	<p><i>P8, P9, P10:</i> The pupils' opinions.</p> <p>"Young people and drugs".</p> <p>"Why do they take drugs".</p> <p>"The destroying result of drug usage".</p>
<p>4. Эмоциональная разрядка – песня "We are the world".</p>	<p>There comes a time when we heed a certain call, When the world must come together as one. There are people dying – and it's time to lend a hand To life ... the greatest gift of all. We can't go on – pretending day by day. That some one – somewhere will soon make a change. We are all a part of – god's great big family. And the truth – you know love is all we need.</p> <p><i>Chorus:</i> We are the world – we are the children. We are the ones to make a brighter day. So let's start giving There's a choice we're making.</p>	

	We're saving our own lives. It's true – we make a better day just you and me.	
5. Контроль домашнего чтения.	Reader (exercise 9, pp. 38–39)	Reader (exercise 9, p. 38–39)
– The pupils' dialogues.	Often young people do something not because they want to do it. They do things, because many people around do them or because they think it's impossible to refuse. But sometimes we have to say "No" and give reasons why. Let's practice the dialogues.	Обучающиеся представляют свои домашние диалоги, включая фразы, которые используются для выражения функций <i>saying you are unwilling to do something</i> : I don't really want to try it. I'd rather not actually. I don't really fancy doing it. The thing is, my parents are against it. I'm not really willing to do it. <i>Giving reasons</i> : It's like this, you see, I know the result of it. The main reason is that I know much about them.
III блок – аналитический		
1. Рефлексия.	<i>Teacher</i> : Today you have learnt how to say "No" to drugs and can explain why.	<i>P1, P2, P3</i>
2. Подведение итогов.	The end of the lesson is coming. Your marks are... Thanks for the lesson. I hope it has been very useful for you. Good-bye!	<i>P1, P2, P3</i>

УРОК АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

ФИО: Хвостова Людмила Александровна, учитель английского языка, МБОУ лицей 66 (г. Липецк)

Класс: 8

Тип урока: урок активизации знаний по теме «Здоровый образ жизни».

Цель: совершенствование представлений о ценности здорового образа жизни на ИЯ.

Задачи:

Учебная/познавательная: развивать способность обучающихся к использованию знаний о здоровье человека и сформированных представлений о здоровом образе жизни в повседневной деятельности.

Коррекционно-развивающая: создать условия для формирования регулятивных, коммуникативных и познавательных учебных действий у обучающихся.

Воспитательная: содействовать воспитанию культуры речевого общения на уроке, формировать опыт социального взаимодействия.

Здоровьесберегающие: совершенствовать координационные способности детей как основу развития всех физических качеств

Планируемые результаты:

Личностные: овладение знаниями о правилах здорового образа жизни человека.

Предметные: способность к использованию знаний о здоровом образе жизни с соблюдением правил речевого поведения.

Базовые учебные действия:

Личностные: овладеют доступными видами учебной деятельности.

Регулятивные: научиться планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.

Коммуникативные: научиться аргументировать свою позицию в сотрудничестве и общаться в группе.

Познавательные: узнать новую информацию и уметь выразить её на английском языке.

Формы организации деятельности: индивидуальная, в группах, в парах, дифференцированная

Методы обучения: эвристический, словесно-наглядный, иллюстративный.

Межпредметные связи: связь с биологией и физической культурой.

Средства обучения: цифровые и электронные образовательные ресурсы

Структура урока

I. Организационный момент. Мотивация к учебной деятельности.

II. Этап целеполагания.

- III. Фонетическая и лексическая разминка.
- IV. Этап первичного закрепления нового знания.
- V. Этап самостоятельной работы. Диалог.
- VI. Физкультминутка.
- VII. Работа над монологическим высказыванием “My keep-fit program”.
- VIII. Подведение итогов урока и задание на дом

Ход урока

I. Организационный момент. Мотивация к учебной деятельности

- Good morning, my dear boys and girls! I’m glad to see you! How are you?
- I see you are fine and we can start our lesson.

II. Этап целеполагания

Have a look at the screen. There are some words. What do you think we are going to speak about today?

You are absolutely right. We are going to speak about our *health*.

Let me introduce myself. My name is ... Look at my clothes. I am a *doctor*.

I work in the clinic and I invite you with great pleasure to work with me.

III. Фонетическая и лексическая разминка

Teacher: At the screen you see scrambled words. Try to guess them:

anPttie	A person who needs a medical help (<i>a patient</i>)
oDctro	A person who gives a medical help (<i>a doctor</i>)
edMiince	A thing you take to recover (<i>a medicine</i>)
hHatel	A state of being well (<i>health</i>)
iloHsapt	A place where we get medical help (a hospital)
BaiHt	It can be bad or good (<i>habit</i>)
atitinIcy	A human condition, when a person does not do physical exercises (<i>inactivity</i>)

Everybody must know simple rules about *keeping fit*. Let’s see how you know them. Answer my questions:

- ✓ Do you do your morning exercises every day?
- ✓ Have you ever drunk alcohol?
- ✓ Have you ever smoked?
- ✓ What food must you eat to be healthy?
- ✓ Do you take vitamins?
- ✓ How often do you consult a doctor?
- ✓ Do you go in for sports?
- ✓ How long do you play computer?
- ✓ Are you a healthy kid?

IV. Этап первичного закрепления нового знания

✓ Let's have a medical check up. Answer my questions and write "Yes" or "No".

✓ Do you eat fruits?

✓ Do you eat vegetables?

✓ Do you do morning exercises?

✓ Do you clean your teeth in the morning?

✓ Do you sleep well?

✓ Let's check your answers. What is your score? How many "Yes" do you have?

4 – 5 You are healthy

2 – 3 Don't be lazy

1 Go to the doctor

V. Этап самостоятельной работы. Диалог

A. You know that some teenagers take alcohol and smoke cigarettes or use vapes. Read out the dialog:

– Hello!

– Hi!

– Yesterday I read an article about teenagers who take alcohol and smoke

– Do you know two years ago I tried to smoke.

– Really? Why?

– My friend suggested me and I tried. I did not like it.

– I think it is unfashionable.

– You know, it is harmful for our health too.

– I agree with you.

– Let's form some rules to be healthy...

B. Now, children, finish the dialog, working out healthy rules. Use the following *words and phrases*: if you use alcohol, tobacco or vapes, you; to ruin health; to lose progress in learning; to lose money; to get a chemical dependency; to try. You have 2 minutes to do this task.

C. Now, read you versions, please:

– Alcohol, tobacco and vapes ruin health.

– If you use alcohol, tobacco or vapes, you will very soon lose progress in learning.

– If you use alcohol, tobacco or vapes, you will lose money.

– If you use alcohol, tobacco or vapes, you will soon get a chemical dependency.

– The best strategy is do not even try them.

D. Act out your conversations.

VI. Физкультминутка

Children, we have been working hard and now we need some rest. Stand up, please. Let's do some exercises. Sing and do it with me. Thank you everybody. You are the best. Sit down.

VII. Работа над монологическим высказыванием “My keep-fit program”

What can we advice the teenagers to be healthy? Split into groups of 3–4 students and make a list of recommendations, using *the vocabulary of the lesson*: do morning exercises every day; eat healthy food; avoid fast food; avoid overeating; take vitamins; go in for sports; avoid trying alcohol, cigarettes and vapes; form good habits; be friendly and optimistic; take away gadgets when you are at school

You have 15 minutes to do this task.

– Are you ready? Who wants to start?

VIII. Подведение итогов урока и задание на дом

– Boys and girls, thank you for the lesson. That was a real pleasure to work with you today. I hope you'll follow the advice to be healthy. Good bye! Your home work is: to write an essay “*My keep-fit program*”.

УРОК МУЗЫКИ НА ТЕМУ: «МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ» (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА)

ФИО: Припадчева Ольга Михайловна – учитель музыки МБОУ СШ № 11, Класс 5А (г. Липецк).

Раздел: Музыка и литература.

Тип и вид урока: урок изучения нового материала, проблемный урок.

Цель: расширить представление обучающихся о взаимосвязях здоровья и музыки.

Задачи:

обучающие/познавательные: формировать представление о ценности здоровья в жизни человека;

развивающие: развивать ориентировку в стремлении быть здоровым и жизнерадостным;

воспитывающие: воспитывать ответственность за сохранение и улучшение своего здоровья.

Образовательные ресурсы: музыкальные памятки; средства музыкальной выразительности; папка с правилами пения; словарь музыкальных эмоций.

Оснащение урока: доска, компьютер с выходом в сеть Интернет, фортепиано, музыкальный центр, синтезатор, проектор, экран, презентация по теме.

Ресурсы:

I. Презентация «Музыка в нашей жизни с элементами семейного застолья».

II. Презентация «Вода и влияние музыки на неё» – различные виды застывшей воды.

III. Аудио: «Журчание воды в природе».

IV. Песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

V. Песня «Пузатый чайник».

Песня «Гимн семьи (Пётр и Феврония)».

З У Н		<i>Ожидаемый результат</i>	<i>Критерий успеха</i>
	Все учащиеся будут уметь:	Формулировать понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «трезвость», «ответственность»	Высказывать свое мнение
	Большинство учащихся будут уметь:	Апеллировать основными понятиями темы	Смогут объяснить, предложить гипотезу
Некоторые учащиеся будут уметь:	Оценивать ответы других групп	Находить альтернативу собственным решениям, делать выводы	

Структура урока

I. Организационный момент. Актуализация знаний.

II. Целеполагание и мотивация.

III. Основная часть. Осмысление.

IV. Итоги урока и задание на дом.

Ход урока

I. Организационный момент. Актуализация знаний

Приветствие (2 мин).

Дети входят в кабинет под маршевую бодрую музыку, рассадка в классе.

II. Целеполагание и мотивация

Позитивный настрой (5 мин).

Прослушивание песен «Хорошее настроение» в исполнении Л. Гурченко; «Если хочешь быть здоров» (сл. В.И. Лебедева-Кумача, муз. В.П. Соловьева-Седого).

Вызов к теме (5 мин).

Мотивирующие вопросы по теме урока.

Целеполагание (2 мин).

Вместе с учениками формулируются цели и задачи урока.

III. Основная часть. Осмысление

Рассказ о том, как вода может впитывать и слышать музыку (10 мин).

Поскольку я учитель музыки, то не могу не сказать об огромном воздействии музыки на человека. С древних времён люди заметили, что музыка может лечить человека. И даже известно, какие именно музыкальные произведения могут излечить тот или иной недуг.

Хочу рассказать вам об одном эксперименте. Учёные взяли одинаковые кружки, наполнили их водой из-под крана и одной порции дали «послушать» тяжёлый рок (звучит музыка). А второй – классическое произведение (звучит музыка). И поставили эти кружки с водой в морозильную камеру. И что вы думаете? Вода, прослушавшая классическое произведение П.И. Чайковского превратилась в лёд, в котором получились красивые кристаллы с отчётливыми «лучиками». Вода же, которую оглушили громким тяжёлым роком замёрзла в виде страшных рваных осколков.

Человеческий организм состоит большей частью из воды. Можете себе представить, как музыка по-разному может на нас воздействовать? Музыка может стать другом или врагом. Слишком громкая музыка, даже хорошая, тоже может причинить вред. Выбор за тобой. Огромное значение для здоровья человека играет его настроение. Оптимисты легко переносят всякие трудности, невзгоды. И здесь тоже может помочь хорошая музыка.

Учащиеся придумывают окончание истории, делают выводы.

Работа над понятиями: «здоровье», «здоровая семья», «музыка».

Обсуждение:

Почему здоровье и любовь не делимы?

Почему человек чувствует себя по-настоящему счастливым, когда он здоров?

В чем смысл здоровья как ценности?

Влияние позитивного настроения на нашу жизнь и здоровье.

Презентация – слайд-шоу семейного застолья. Трезвость как форма и модель семьи.

(Презентация «Семейное трезвое застолье». Скачать в папке:
<https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>)

Просмотр видео с сайта «Общее дело».

(<https://rutube.ru/channel/479524/videos/>)

Выполнение дыхательной гимнастики по Стрельниковой (с использованием карточек-картинок) для подготовки к исполнению песен.

Ромашки нюхает Катюшка. Их так много на опушке.

(Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот).

Носом дёргает собачка. Фу! Невкусно пахнет жвачка.

(Очень глубоко вдохнуть через нос, не поднимая плечи.
Резко, активно выдохнуть через рот)

Лягушка открывает рот и шумно выдыхает... Вот!

(Поднять вверх руки, сделать круговое движение – вдох.
Выдох со звуком «Ф-ф-ф-ф»)

Ну-ка, выпяти животик – получился бегемотик. А теперь втяни живот. Похудел наш бегемот.

(Руки положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха, плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшшш» или «ффффф»)

А теперь подышим все, как йоги!

(Спокойное дыхание)

Работа над песнями. Вокальная работа (10 мин).

Песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров» – разучивание и исполнение.

*Закаляйся, если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
Если хочешь быть здоров
Будь умерен и в одежде и в еде,
Будь уверен на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
И не трусь, мой друг, нигде!*

*Ты не кутай и не прячь от ветра нос
Даже в лютый, показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
Как какой-нибудь вопрос!*

Песня «Пузатый чайник» (сл. А. Любимовой, муз. П.В. Тулаева:
<https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>) – *разучивание и исполнение.*

*Пузатый чайник я люблю!
Он жарким делом занят,
Свистит он песенку свою
И крышкой барабанит!
Свистит он песенку свою
И крышкой барабанит,
Свистит он песенку свою!*

*Пузатый чайник знаменит
В любое время года,
Особенно когда стоит
Неважная погода.
Пых-пых, горячий вкусный чай
Разгонит скуку и печаль.
Он – с мёдом, он – с вареньем,
С чудесным настроеньем!*

*И вот варенье или мёд
И две большие плюшки
В два счета мама достаёт
Для маленькой пирушки!
Я улыбаюсь до ушей,
А чайник мой грохочет,
Хохочет, словно муравей
До слёз его щекочет!*

*А чайник мой грохочет!
И пляшет чайник на столе,
Пируя вместе с нами,
А я пою в его тепле
Про чайник песню маме,
А я пою в его тепле
Про чайник песню маме,
Про чайник песню я пою.*

Гимн семьи «Пётр и Феврония» (сл. и муз. И. Резника) – *исполнение.*

*Хрустальным голосом капли
Звонит ребячий смех чудесный
И мать сидит у колыбели,
Дитя лаская тихой песней.
И дом молитвой освященный
Стоит открытый всем ветрам,
И учит бабушка внучонка
Словам: «отчизна», «мама», «храм».*

*Друг друга храните во все времена,
Живите в ладу и гармонии.
И пусть будет жизнь ваша освящена
Любовью Петра и Февронии.*

*Семья – любви великой царство.
В ней вера, праведность и сила.
Семья – опора государства
Страны моей, моей России.
Семья – источник изначальный
Небесным ангелом хранимый.
И грусть, и радость, и печали –
Одни на всех, неразделимы.*

*Пусть повторяются в поколениях
Благословенной жизни дни.
Храни, Господь, очаг семейный,
Любовь любимых охраняй.*

Оценивание (4 мин).

По итогам исполнения песен.

IV. Итоги урока и задание на дом

Домашнее задание (1 мин).

Найти названия песен о домашнем семейном трезвом застолье.

Рефлексия (1 мин).

Смайлики для отдельных учащихся.

УРОК ГЕОГРАФИИ НА ТЕМУ: «ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ. РЕГИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ»

ФИО: Ермулкина Марина Николаевна, учитель географии, заместитель директора по ВР СОШ 23 им. С.В. Добрина (г. Липецк).

Классы: 8–9.

Цель: Сформировать представление о влиянии образа жизни, в том числе проблемы алкоголизации, на здоровье населения и демографическую ситуацию в разных регионах России.

Задачи:

Учебные/познавательные: выявить региональные различия в показателях здоровья населения (продолжительность жизни, смертность). Объяснить связь между образом жизни и демографическими процессами.

Развивающие: развивать умение работать с картами, статистическими данными, анализировать информацию, делать выводы.

Воспитательные: воспитывать ценность *здорового образа жизни* и ответственное отношение к собственному здоровью. Способствовать формированию установок на *трезвость* как социальную норму.

Основные понятия: здоровый образ жизни (ЗОЖ), трезвость, демография, продолжительность жизни, смертность, регион.

Оборудование: физическая карта России, демографическая карта России (продолжительность жизни), мультимедийная презентация, раздаточный материал (статистические данные по регионам), атласы для 8–9 класса.

Структура урока

- I. Организационный момент.
- II. Актуализация знаний.
- III. Изучение нового материала.
- IV. Закрепление изученного материала.
- V. Рефлексия и подведение итогов.
- VI. Домашнее задание.

Ход урока

I. Организационный момент. (2 мин.)

Приветствие. Проверка готовности к уроку. Объявление темы и целей.

II. Актуализация знаний. (5 мин.)

Беседа с классом:

- Какие факторы, помимо экологии и качества медицины, влияют на здоровье человека? (Подвести к ответу «образ жизни»).

- Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»? (Ответы: питание, спорт, отказ от вредных привычек).
- Как вы думаете, одинаков ли образ жизни людей в разных уголках нашей страны? Может ли это влиять на их здоровье?

III. Изучение нового материала. (25 мин.)

1. Ввод в проблему. (5 мин).

Учитель показывает слайд с картой России, где отображена средняя продолжительность жизни по регионам. Обращает внимание на резкий контраст между, например, Республикой Ингушетия/Дагестаном (лидеры) и некоторыми регионами Дальнего Востока и Восточной Сибири (Читинская обл., Тыва).

Вопрос классу: «Как вы думаете, с чем связана такая огромная разница? (Климат? Экология? Экономика?)».

Учитель подводит итог: «Один из ключевых факторов - образ жизни населения, и в частности, отношение к трезвости».

2. Работа в группах со статистикой (10 мин).

Класс делится на 3–4 группы. Каждая группа получает пакет документов:

- карта «Продолжительность жизни в России»;
- таблица с данными по 2–3 регионам-«лидерам» (высокая ПЖ) и 2–3 регионам-«аутсайдерам» (низкая ПЖ);
- данные в таблице: средняя продолжительность жизни, уровень смертности от внешних причин (ДТП, отравления, несчастные случаи), уровень смертности от болезней системы кровообращения.

Задание для групп: Проанализируйте данные ваших регионов. Сделайте предположение, как уровень трезвости в регионе может влиять на эти показатели. Свой ответ аргументируйте.

Примерные выводы, к которым должны прийти ученики:

В регионах с низкой ПЖ высок уровень смертности от «внешних причин», которые часто связаны с состоянием опьянения. *Трезвость* как массовая социальная норма способствует снижению травматизма и повышению безопасности. *Здоровый образ жизни*, включающий отказ от алкоголя, напрямую снижает риск болезней сердца и сосудов.

3. Обобщение и систематизация. (10 мин)

После обсуждения выводов групп учитель обобщает материал.

Слайд 1: «Регионы-лидеры по ПЖ (Кавказ, Юг России)».

Факторы: исторически сложившиеся традиции трезвости, крепкие семейные узы, активная физическая деятельность (горное земледелие), культура питания.

Слайд 2: «Регионы с низкой ПЖ (некоторые регионы Дальнего Востока и Сибири)».

Факторы: суровый климат (субъективный фактор), исторические привычки, высокий уровень безработицы, приводящий к социальному неблагополучию и алкоголизации.

Вывод: массовая приверженность трезвому здоровому образу жизни – это мощный ресурс для улучшения демографической ситуации и укрепления здоровья нации.

IV. Закрепление изученного материала. (5 мин.)

Интерактивное задание «Географ-аналитик»:

- Учитель показывает фотографии, символизирующие разные аспекты жизни регионов (горный пейзаж Кавказа, традиционное застолье с чаем, суровая природа Магаданской области, график смертности).
- Ученики должны определить, к какому региону (с высокой или низкой ПЖ) относится изображение и объяснить свою точку зрения, используя термины «здоровый образ жизни» и «трезвость».

V. Рефлексия и подведение итогов. (3 мин.)

- Что нового вы узнали сегодня на уроке?
- Как географическое положение и культурные традиции региона влияют на здоровье его жителей?
- Почему пропаганда трезвости – это важная часть формирования здорового образа жизни не только отдельного человека, но и всего общества?

VI. Домашнее задание. (2 мин.)

Написать мини-эссе (не более 1 страницы) на тему: «Как пропаганда здорового образа жизни и трезвости может повлиять на будущее демографическое развитие нашего региона?».

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ПРАВДА О ТАБАКЕ»

ФИО: Музычук Татьяна Анатольевна, учитель начальных классов, МБОУ СШ 46, (г. Липецк).

Класс: 4.

Цель: предупредить первые пробы табачных изделий и электронных устройств.

Задачи:

учебная/познавательная: познакомить с историей вопроса и фактами, свидетельствующими о вреде курения;

развивающая: развивать активную жизненную позицию, направленную на здоровый образ жизни;

воспитательная: воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование: на доске «цветик-семицветик» с заданиями, видео «Минздрав СССР предупреждает»: <https://cloud.mail.ru/public/7Fob/cmi6H7YKL>

Структура классного часа

I. Организационный момент. Вступительное слово учителя.

II. Основной этап.

III. Заключительный этап. Итоги, рефлексия.

Ход классного часа

I. Организационный момент. Вступительное слово учителя

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь и приготовьтесь слушать. Сегодня у нас очень важная и серьезная тема. Русская пословица гласит: «Живи разумом, так и лекаря не надо». Как вы понимаете слова «живи разумом»? Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет «включать мозги», как сегодня говорят? Какие вредные привычки вам известны? У кого в семье курят? У кого есть курящие друзья? Как вы себя чувствуете, когда кто-то рядом курит?

II. Основной этап

1. Демонстрация и обсуждение видеоролика «Минздрав СССР предупреждает».

Посмотрите короткое видео, которое называется «Минздрав СССР предупреждает». Оно снято ещё в Советском Союзе, но актуальности своей не утратило.

Додемонстрационный этап.

Как вы ведёте себя в ситуациях, когда вам предлагают что-то вредное или опасное, например, алкоголь или сигареты? Как вы думаете, нужно ли проявить большое мужества, чтобы сказать в этой ситуации «да» или «нет»? Что труднее? Как вы думаете, всё ли в жизни надо пробовать? Можно попробовать прыгнуть с крыши многоэтажки? А попробовать броситься под машину? А попробовать подставить руку ядовитой змее? Вы бы рискнули это сделать? Почему это опасно? Опасно ли пробовать курить в первый раз? Почему? Знаете ли вы кого-нибудь, кто только попробовал курить и больше никогда не пробовал? Знаете ли вы ребят, которые думали, что просто попробуют курить, а теперь стали заядлыми курильщиками?

Демонстрационный этап.

Посмотрите мультфильм «Курение вредно для вашего здоровья» и ответьте, что произошло с мальчиком, который из любопытства начал курить? Откуда взялась первая сигарета? Почему, по вашему мнению, он закурил? Сколько потом сигарет появилось в его жизни? Почему? Что стало с его внешностью?

Последемонстрационный этап.

Ответьте на вопросы, поставленные перед фильмом. Как поступите вы, если вам предложат закурить? Посоветуйтесь с товарищем по парте. Поделитесь своим мнением с группой.

2. Из истории табака

Табак известен человечеству с древних времен, но вначале использовался только для магических ритуалов и лишь потом вошел в обычай. Европейский путешественник Христофор Колумб 12 октября 1492 года увидел, как краснокожие люди Америки выпускают изо рта и носа клубы дыма. Они сворачивали сухие листья в длинные трубки. Такой свёрток называли ТАБАКО. Европейцы смотрели на это с удивлением и отвращением. Индейцы дымом табака отпугивали moskitov. У них курили не только мужчины, но и женщины, и дети. Матросы Колумба вынуждены были в знак дружбы выкуривать «трубки мира», некоторые из них пристрастились к табаку. Именно матросы Колумба впервые завезли табак в Европу.

Первоначально было заблуждение, что табак полезен. В действительности, сырые табачные листья, если нет другого корма, едят даже животные. Сырой табачный лист вытягивает инфекцию, если его приложить к фурункулу. В Европе при королевских дворах вошёл в моду нюхательный табак, потому что он якобы помог королеве Екатерине Медичи избавиться от мигрени. Возможно, ведь в начале процесса курения происходит расширение сосудов головного мозга. Поскольку табак вызывает привыкание, мода быстро распространилась. Параллельно внедрялась и мода на курение, то есть дымное употребление табака. Но наиболее дальновидные правители спохватились уже тогда.

В 1604 г. появилось «Контробвинение против табака», написанное Джеймсом I, новым наследником британского престола. Джеймс не стал терять время на развенчание табака как панацеи от всех болезней. Он просто проинформировал Высшего казначея Англии о том, что импортеры табака отныне будут платить высокую пошлину. Судя по «Контробвинению», Джеймс предпочел бы совсем запретить табак, но это было уже опасно при огромном количестве курильщиков, имеющих даже среди придворных. «Контробвинение» Джеймса было одной из первых попыток применить запрет.

Табак в Россию завезли в 1585 году. Царь Михаил Федорович Романов запретил курение из-за частых пожаров. Курильщиков наказывали шестьюдесятью ударами палкой по пяткам, а если они попадались с курением вторично, то им отрезали нос или уши. В 1698 году Петр I, побывав в Европе, сам пристрастился к табаку, снял все запреты – как на курение, так и на продажу табака. Однако первоначально курение не получило широкого распространения в Рос-

сии. Например, не курили плохие мальчики Онегин и Печорин – литературные герои произведений Пушкина и Лермонтова. Лишь во второй половине XIX века с помощью иностранного капитала в Санкт-Петербурге была построена первая табачная фабрика.

Дальнейшему распространению курения способствовали революция, Гражданская война, Первая и Вторая мировые войны, перестройка и особенно развал СССР, когда международные табачные корпорации стали осваивать новый и перспективный для них российский рынок.

Сегодня с курением борются во всем мире. К сожалению, Россия теперь входит в пятерку самых курящих стран мира. А в последние годы навалилась новая беда – электронные устройства, которые часто даже опаснее обычных сигарет. Это просто новая уловка табачных компаний, чтобы не потерять свой бизнес. Лучшая самозащита – даже не пробовать.

3. Сценка «Не кури».

Ученица:

Что случилось в нашем классе?

Почему огонь и дым?

Мальчики: (хором)

Это мы сигару курим,

Повзрослеть скорей хотим.

Ученица:

Вы не знаете, что такое курение?

Это же заблуждение:

Вы не повзрослеете,

А отравитесь и заболаете.

От курения не взрослеют,

А болеют и стареют.

Не пройдет и пары лет,

Станешь ты, как старый дед.

1 курильщик:

Точно, у меня изнеможение,

Прекратить пора курение.

2 курильщик:

Согласен, пожелтели наши лица...

Мы же не самоубийцы!

Ученица:

Как противен этот дым!

1 и 2 курильщики:

Курить мы больше не хотим!

Главный курильщик:

Вы – сплошная малышня,

Не пример вы для меня,

Испугались наставления!

Продолжаю я курение.

Я – не хлюпик, не сопляк,
Буду я курить табак!
Пускает дым и падает в обморок

Ученица:

Эх, не слушал ты меня,
Не протянешь ты и дня.
Смерть его уж стережёт,
Только врач его спасёт.

Все:

Доктор, доктор!

Ученица:

Дайте, доктор, нам ответ,
Будет жить он или нет?

Доктор:

Может, ноги не протянет,
Только инвалидом станет...

Курильщик:

Объясните, что со мной?
Неужели я больной?

Доктор:

Что за глупые вопросы?
Это всё от табака!

Ученики:

Так что же такое – курение?

Ученица:

Это дым из носа и рта...
А в лёгких сажа, грязнота.
Зачем вы себя засоряете
И жизнь свою сокращаете?
Курильщикам разум надо иметь,
Неплохо бы им поскорей поумнеть!

4. Упражнение «Составь пословицу».

На доске в два столбика записаны начало и окончание поговорки. Задача – собрать как можно больше правильных поговорок.

Сигарета	вставай на лыжи!
Бросай курить,	тот себе враг.
Кто курит табак,	впереди рак.
Курить	– не конфета!
Табак	а весь дом болеет.
Один курит,	уму не товарищ.
Полюбил табак	кто не курит и не пьёт.
Тот долго живет,	– здоровью вредить.

5. Игра «Цветик-семицветик».

На доске вы видите цветик-семицветик. На лепестках задания: на листке написано название вида спорта. Один читает и показывает пантомиму, а все остальные должны угадать, что за вид спорта был показан.

III. Заключительный этап. Итоги, рефлексия

Табак – очень вреден и опасен. Опасно для здоровья *даже дышать* табачным дымом, когда кто-то курит рядом. Поэтому необходимо научиться защищать свои права на чистый воздух – отойти в сторону или вежливо попросить курильщика уйти дымить в специально отведённом месте, напомнить, что есть закон, предписывающий курить в специально отведенных местах.

Лучший выбор – даже не пробовать. Лучшая альтернатива – здоровый образ жизни. Закаливание, гимнастика, спорт, творчество, прогулки на свежем воздухе. Тысячу лет тому назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

*С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживёшь 100 лет, а может быть, и боле.
Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.
Природою лечись – в саду и чистом поле.*

Вот и подошел к концу наш классный час. Я хочу вам пожелать здоровья, бодрости духа и хорошего настроения!

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР! СЕКРЕТЫ БОДРОСТИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»

ФИО: Авдеева Ю.Н., заместитель директора МАОУ СШ № 59 «Перспектива» (г. Липецк).

Возрастная группа: 5 класс (11–12 лет).

Продолжительность: 45 минут.

Цель: Формирование у учащихся ценностного ответственного отношения к собственному здоровью и отрицательного отношения к вредным привычкам.

Задачи:

учебные/познавательные: дать представление о понятиях: «здоровый образ жизни», «вредные привычки», «собриология» (как наука о путях отрезвления общества); сформировать понимание того, что вредные привычки особенно опасны в период формирования организма, то есть в детском и подростковом возрасте;

развивающие: развивать критическое мышление, умение анализировать информацию, аргументировать свою точку зрения и работать в команде;

воспитательные: воспитывать ответственность за свое здоровье, формировать активную жизненную позицию и положительное отношение к ЗОЖ.

Материалы и оборудование: мультимедийный проектор и экран; презентация с яркими картинками, иллюстрирующими тему; видеоролик (мультфильм) о вреде курения и алкоголя (например, из цикла «Команда Познавало-ва»).

Раздаточный материал: карточки для игры «Собери пословицу», бланки для упражнения «Письмо самому себе»; маркеры, листы формата А3; плакат с солнышком для рефлексии.

Структура занятия

- I. Организационный момент. Эмоциональный настрой.
- II. Введение в тему. Интерактивная беседа.
- III. Основная часть.
- IV. Закрепление. Упражнение «Письмо самому себе».
- V. Подведение итогов.

Ход занятия

I. Организационный момент. Эмоциональный настрой. (3 мин.)

Здравствуйте, ребята! Я рада видеть ваши умные и любознательные лица. Давайте начнем наше занятие с необычного приветствия. Повернитесь к соседу, улыбнитесь ему и скажите: «Я желаю тебе здоровья!».

(Дети выполняют. Создается положительный эмоциональный фон)

Как вы думаете, почему мы пожелали друг другу именно здоровья? (Выслушивает краткие ответы). Вы абсолютно правы! Здоровье – это главная ценность человека. И сегодня мы поговорим о том, как эту ценность сохранить и приумножить.

II. Введение в тему. Интерактивная беседа. (5 мин.)

Посмотрите на слайд. Что объединяет этих людей?

(На слайде – фотографии счастливых, активных людей: спортсмен, танцор, путешественник, ученый, музыкант. Все они улыбаются, полны энергии)

Они счастливые!

Они успешные!

Они здоровые!

Верно! Все они полны сил, энергии и живут яркой, интересной жизнью. У них есть свой секрет. Этот секрет называется Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ). К сожалению, есть и другой путь – вредных привычек. Это путь – к саморазрушению. Сегодня мы с вами узнаем о науке, которая изучает, как быть сильным, трезвым и ясным. Эта наука о путях отрезвления общества называется собриологией (выводится на слайд). Это не просто «не пить», это – сознательный выбор в пользу светлого разума, хорошего настроения и крепкого здоровья!

III. Основная часть. (25 мин.)

1. Мини-лекция с элементами беседы: «Что такое вредные привычки?» (7 минут).

Давайте назовем самых коварных врагов нашего здоровья.

(Дети называют: курение, алкоголь, наркотики. Появляются слайды с перечеркнутыми символами).

Почему их называют «вредными привычками»? Потому что они:

- крадут здоровье (показ слайда с инфографикой: легкие курильщика, больная печень, разрушенные зубы);
- крадут разум и волю (человек становится зависимым, не может контролировать себя);
- крадут успех и будущее (плохая учеба, проблемы с законом, несчастные случаи).

Теория трезвости как раз и помогает людям понять эти опасности и выбрать путь силы и свободы!

2. Просмотр и обсуждение социального видеоролика (8 минут).

(В коротком ролике наглядно и доступно показано, как никотин и алкоголь влияют на внутренние органы и поведение человека)

Вопросы для обсуждения:

Что вас больше всего удивило в этом ролике?

Почему герой мультфильма вначале попал в плохую компанию?

Как бы вы поступили на его месте?

Как вредные привычки мешают заниматься спортом, учиться, дружить?

3. Игра «Собери пословицу» (5 минут).

Класс делится на 3–4 команды. Каждая команда получает конверт с разрезанными частями пословиц о здоровье.

Примеры пословиц:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Трезвость – норма жизни.

Задача: быстро и правильно собрать пословицу. Команда, справившаяся первой, зачитывает свою пословицу и объясняет ее смысл.

4. Работа в группах: «Альтернатива» (5 минут).

Вредные привычки предлагают ложный способ «расслабиться» или «получить удовольствие». Но мы с вами знаем настоящие, здоровые способы! Ваша задача – на листе А3 нарисовать и написать как можно больше альтернатив вредным привычкам.

(Работа в командах. Примерные ответы: спорт, танцы, музыка, рисование, прогулки с друзьями, чтение, походы, путешествия, хобби, общение с семьей, добровольчество и т.д. После выполнения задания группы представляют свои плакаты).

IV. Закрепление. Упражнение «Письмо самому себе». (5 минут)

Ребята, сейчас я раздам вам небольшие листочки. Представьте, что вы пишете письмо самому себе в будущее. Напишите всего 1–2 обещания, которые вы даете себе сегодня, чтобы оставаться здоровым, сильным и счастливым. Например: «Я обещаю себе заниматься футболом и никогда не пробовать сигареты» или «Я обещаю проводить больше времени на свежем воздухе, а не за компьютером».

(Дети пишут, складывают листочки и забирают их с собой как личный талисман).

V. Рефлексия. «Солнышко ЗОЖ». (5 минут)

(На доске висит плакат с нарисованным солнышком, но без лучей).

Наше занятие подходит к концу. Давайте вместе создадим «Солнышко ЗОЖ». Каждый из вас подойдет и добавит лучик, написав на нем или сказав вслух, что для него стало самым важным сегодня, какой вывод он для себя сделал.

(Дети по очереди выходят и дополняют солнышко. Варианты лучей: «Я выбрал спорт!», «Трезвость – это сила», «Буду больше гулять», «Здоровье – это мой выбор») т.д.).

VI. Подведение итогов. (2 минуты)

Ребята, посмотрите, какое яркое и лучистое солнышко у нас получилось! Оно символизирует ваш светлый разум и крепкое здоровье. Помните, что ваша жизнь и ваше здоровье – в ваших руках. Выбирайте движение, дружбу, спорт, знания и увлечения! Спасибо за активную работу! Будьте здоровы!

Рекомендации педагогу:

- Используйте язык, понятный пятиклассникам. Избегайте сложной терминологии и запугивания.
- Создавайте атмосферу доверия и открытости, чтобы дети не боялись высказывать свое мнение.
- Акцент делайте не на запретах, а на положительных альтернативах и преимуществах ЗОЖ.
- Будьте готовы к «провокационным» вопросам («А мой папа курит, и он хороший?»). Ответьте спокойно: «Конечно, ты любишь папу. И то, что он курит, вовсе не значит, что он плохой. Просто у него есть привычка, которая вредит его здоровью. А мы все хотим, чтобы наши близкие были здоровы и жили долго».

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ТРЕЗВОСТЬ. ТРЕЗВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: МОДА, ВЫБОР ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?»

ФИО: Новицкая Ирина Викторовна, социальный педагог МБОУ СШООЗЗ (очной, очно-заочной, заочной форм обучения) № 2 (г. Липецк).

Целевая аудитория: учащиеся 8–9 классов (14–16 лет).

Продолжительность: 40 минут.

Цель: Формирование ценностного отношения к трезвому образу жизни как к норме и осознанному выбору успешного человека.

Задачи:

- *учебная/познавательная:* раскрыть понятия «трезвость», «трезвенное поведение», «трезвенный образ жизни»; развеять распространенные мифы об алкоголе;
- *развивающая:* развивать критическое мышление, умение аргументировать свою позицию, работать в группе и вести конструктивный диалог;
- *воспитательная:* воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и будущему, формировать нетерпимость к употреблению алкоголя в подростковой среде.

Оборудование и материалы: мультимедийный проектор, экран, компьютер; презентация (слайды с ключевыми понятиями, цитатами, статистикой, инфографикой); видеоролики (10 минут); бумага А4, маркеры, ручки для работы в группах; доска.

Этапы мероприятия

I. Организационный момент.

II. Основная часть (30 минут):

1. *Актуализация.* «Мифы и правда».

2. *Информационный блок.* «Цена одного бокала».

3. *Практикум.* «Сценарии и решения».

III. Заключительная часть. Рефлексия.

Ход мероприятия

I. Организационный момент. Мотивация (5 минут)

(Звучит спокойная, нейтральная музыка. На экране – тема классного часа)

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим на тему, которая у многих на слуху, но, возможно, не все до конца понимают её глубину. Посмотрите на тему нашего классного часа. Обратите внимание на три разных, но взаимосвязанных понятия.

Работа с понятиями (на доске или слайде):

Трезвость – это естественное, творческое состояние человека, свободное от самоотравления любыми интоксикантами (алкоголем, табаком и др.).

Трезвое поведение – это осознанные поступки и решения, направленные на сохранение своей трезвости в любой ситуации.

Трезвый образ жизни – это система жизненных приоритетов и привычек, основанная на ценности трезвости.

Классный руководитель:

Прежде чем начать, давайте проведем небольшой анонимный опрос-разминку. Ответьте, пожалуйста, мысленно «да» или «нет» на два вопроса:

- Считаете ли вы, что трезвый образ жизни сегодня – это актуально?
- Часто ли в фильмах, сериалах, клипах или соцсетях вам встречаются сцены, где употребление алкоголя показывается как норма, признак «крутости» или способ решения проблем?

(Дать паузу на размышление)

II. Основная часть (30 минут)

1. Актуализация. «Мифы и правда» (10 минут)

Вокруг темы алкоголя существует множество мифов. Давайте разберемся с самыми популярными. Работаем в группах по 4–5 человек.

Задание для групп: Вам выдаются карточки с распространёнными утверждениями. Ваша задача – обсудить их и подготовить короткий ответ: миф это или правда? Почему?

Примеры утверждений (на карточках): «Пиво – это не алкоголь, оно безвредное»; «Культура питья существует: если пить «культурно» и по праздникам, то вреда не будет»; «Алкоголь помогает расслабиться и снять стресс»; «Все успешные люди в жизни «умеют пить»; «Алкоголь улучшает аппетит и помогает общению».

Обсуждение: после 3–4 минут обсуждения представитель от каждой группы зачитывает одно утверждение и даёт свой вердикт. Классный руководитель комментирует, опираясь на научные факты (например: «Пиво содержит этиловый спирт и вызывает такое же привыкание, как и крепкий алкоголь»; «Стресс

алкоголь не снимает, а лишь отдаляет проблему, усугубляя состояние нервной системы»).

2. Информационный блок. «Цена одного бокала» (10 минут)

(Показ коротких видеороликов Липецкого областного наркологического диспансера о влиянии зависимостей на здоровье человека)

На слайдах презентации:

- *Влияние на мозг:* Алкоголь нарушает работу коры головного мозга, отвечающей за мышление, память, обучение. У подростков этот процесс происходит в разы быстрее.
- *Влияние на будущее:* Повреждение клеток печени, сердца, репродуктивной системы. Риск рождения больных детей в будущем.
- *Социальные последствия:* Потеря контроля над собой (драки, необдуманные поступки, правонарушения), конфликты с семьей, проблемы с учебой, потеря репутации.

1. Практикум. «Сценарии и решения» (10 минут)

Теория – это хорошо, но жизнь состоит из конкретных ситуаций. Сейчас мы потренируемся принимать трезвые решения. Снова работаем в группах.

Задание для групп: Разработайте стратегию поведения в предложенной ситуации. Как защитить свою трезвость и не поддаться давлению?

Ситуации (распределяются по группам):

- *«День рождения друга».* Все пьют шампанское или коктейли. Тебе наливают и настойчиво предлагают выпить «за именинника», говоря: «Все пьют, один ты что, самый умный? Не позорься!».
- *«Вечеринка после сложного экзамена».* Компания одноклассников предлагает «расслабиться» с помощью алкоголя. Говорят, что это «по-взрослому» и «все так делают».
- *«Давление авторитета».* Старший товарищ или кто-то, на кого ты равняешься, предлагает тебе попробовать алкоголь, аргументируя это тем, что «настоящие мужики/девушки должны уметь пить».

Обсуждение: Группы представляют свои варианты ответов. Возможные стратегии:

- *Четкий отказ* («Нет, спасибо, я не пью»).
- *Отказ с переводом на другую тему* («Я сегодня за рулем/на спорте/мне не хочется, давайте лучше закажем пиццу/поиграем в приставку»).
- *Отказ с юмором* («Мой организм – храм, а не бар»).
- *«Уход» из ситуации* («Извини, мне пора, меня ждут»).
- *Найти союзника* (если знаешь, что в компании есть кто-то, кто тоже не хочет пить).

Важно не просто сказать «нет», а сделать это уверенно, не оправдываясь и не вступая в спор. Ваше здоровье и ваше будущее – это ваша личная ответственность.

III. Заключительная часть. Рефлексия. (5 минут)

Наш разговор подходит к концу. Давайте вернемся к началу. Я спросила, актуален ли трезвый образ жизни. Теперь, после нашего обсуждения, у вас есть больше информации для ответа.

Упражнение «Неоконченные предложения» (можно вывести на слайд):

«Сегодня я узнал(а), что...»

«Было интересно...»

«Я считаю, что трезвый образ жизни – это...»

«Мое решение – ...»

(Выслушиваются 3–4 добровольца).

Финальное слово классного руководителя:

Ребята, трезвость – это не запрет и не ограничение. Это – свобода. Свобода ясно мыслить, принимать верные решения, контролировать свою жизнь, достигать целей и быть по-настоящему счастливым. Это базовая платформа для успеха в любой сфере. Выбирая трезвость, вы выбираете себя – сильного, здорового и перспективного. Важно научиться сказать всему дурному и разрушительному. Спасибо за активную и честную работу!

(На экране – финальный слайд с мотивирующей цитатой «Самая большая сила – это сила воли, управляющая самим собой»)

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «МИФЫ И ПРАВДА О КУРЕНИИ, ВЕЙПАХ, АЙКОСЕ И КАЛЬЯНЕ»

ФИО: Каширина Татьяна Николаевна, заместитель директора по ВР, МБОУ ОШ № 25 (г. Липецк).

Целевая аудитория: 8 класс.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: формирование мотивации к трезвому здоровому образу жизни, свободному от любых отравлений опьяняющими веществами.

Задачи:

учебная/познавательная: сформировать чёткое представление о вреде курения, влиянии кальяна, электронных сигарет и вейпов на организм человека и других живых существ;

развивающая: развивать навыки исследовательской деятельности и обдуманного поведения; способствовать формированию активной жизненной позиции;

воспитательная: воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование и реквизит: ноутбук, экран, проектор.

Структура мероприятия

I. Вступительное слово учителя.

II. Основная часть.

1. Разоблачение мифов.

2. Игра «Правда или ложь».

III. Заключительная часть – рефлексия.

Ход мероприятия

I. Вступительное слово учителя

Добрый день! Сегодня у нас необычная встреча-размышление о нашем собственном здоровье, но не только – поговорим о здоровье нации в целом, нашей национальной безопасности. И это – не высокие слова. Мы все живем в России, а это значит, каждый из нас вносит тот или иной вклад в процветание нашей Родины. А разве может полноценный вклад внести больной человек, которому самому требуется помощь в лечении или операции? Прошу отложить разговоры, ручки, тетради и мобильные телефоны и перенести свое внимание на экран. Давайте развеем некоторые мифы и заблуждения.

II. Основная часть

1. Разоблачение мифов

Миф 1. Многие люди курят сигареты всю жизнь и живут до 100 лет.

(Ролик о курении традиционных сигарет <https://disk.yandex.ru/i/ZCxiMD0EKFu7w>

Пауза на 2:40 – где показано чёрное лёгкое)

Внимание – вопросы:

За что в организме отвечают легкие? (За дыхание и обогащение организма кислородом, фильтрацию микро тромбов, очищение крови, вывод токсинов).

Представьте, что маслянистое, вязкое, смоляное вещество полностью заполнило легкое и не только сверху, но и внутри, соответственно, через легкие перестает поступать кислород в том необходимом объёме, который нужен всем органам. Начинаются болезни. И прошу обратить внимание на то, что кислород, прежде всего, нужен нашему головному мозгу. При недостатке кислорода – головные боли, ухудшение памяти и сна и просто слабоумие, человек перестает нормально развиваться. А именно полноценное развитие необходимо в нашем технологичном, быстро меняющемся мире.

(Продолжение просмотра)

После просмотра ролика, я думаю, несложно сделать вывод о том, насколько вредно курить. Рассмотрим плакат с изображением органов, страдающих от нехватки кислорода. Каждый раз, употребляя табачный продукт, курильщик отравляет свой организм множеством вредных веществ, содержащихся в табачных изделиях. Эти вещества медленно, но верно, разрушают организм изнутри. Важно, что риски для здоровья возрастают пропорционально количеству выкуриваемых сигарет. Так стоит ли убивать себя, медленно разрушая весь организм за свои же собственные деньги?

Миф 2. Электронные сигареты не вредят здоровью.

(Демонстрация ролика про вейпы: <https://disk.yandex.ru/i/XKIEhbM6iI12fw>)

Атеросклероз и тромбоз – самые распространенные болезни алкоголиков и курящих людей. А чтобы вам было понятнее, представьте себе шланг с водой. Вдруг туда попал небольшой камешек, потом ещё один и ещё, они движутся по шлангу с потоком воды, пока не доходят до распылителя воды или крана, происходит закупорка, вода подается, выхода нет и в самой тонкой или поврежденной части шланга, но пока невидимой для человеческого взгляда, происходит разрыв. Также с сердцем и сосудами. Отсюда инфаркты и инсульты. Поэтому не верьте в безопасность вейпов. Более того, неизвестно, откуда их к нам привозят, из чего они сделаны и самое главное, какую гадость туда закладывают. Проверить это в домашних условиях невозможно.

(Клип про айкосы: <https://disk.yandex.ru/i/r1pzlLW0ios8iQ>. Пауза после просмотра отрывка о женщине, потерявшей голосовые связки)

На экране вы видели успешную когда-то женщину, владеющую тремя языками, но теперь, после удаления гортани (рак) она не может говорить, и начались проблемы: на работу не берут, возникли сложности с собственным ребёнком, маленький сын её боялся. А представьте себе состояние матери, которую боится и не хочет видеть собственный ребёнок. Теперь в её гортань встроен аппарат для преобразования мозговых импульсов в речь, но голос звучит искусственно и искажённо. Операции такого рода очень дорогие, не каждый может себе их позволить. А это значит – полная немота.

Выводы делайте сами: стоит ли таких рисков внушенное рекламой и модой мнимое удовольствие?

(Демонстрация ролика о кальяне: <https://disk.yandex.ru/i/qgNdfiz0O73BPg>)

Я думаю, комментарии здесь излишни. Я показала вам информацию, которую необходимо осмыслить и научиться искать самим, прежде чем бездумно брать в рот что попало. Выводы делайте сами. Кроме того, курение на территории школы строго наказывается ещё по одной причине. Пока вы занимаетесь самоуничтожением, вы отравляете окружающих и показываете дурной пример

остальным. Поэтому оправдано применение мер дисциплинарного воздействия, вплоть до исключения из школы.

(Демонстрация плаката на экране)

Учёные утверждают: не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около четырёх тысяч химических веществ, в том числе около семидесяти канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака лёгких и заболеваний сердечно-сосудистой системы у *некурящих*.

Расскажу о положительном опыте других стран, например, как в Исландии помогли подросткам бросить пить и курить.

В середине 90-х исландские подростки входили в число самых пьющих и курящих в Европе. Сегодня Исландия возглавляет таблицу европейских стран, в которых тинейджеры ведут самый здоровый образ жизни. Как же они это сделали? Всё просто!

Дело в том, что человек делает выбор в пользу алкоголя, табака или наркотика якобы для того, чтобы бороться со стрессом. Американский профессор психологии Харви Милкмен выяснил, какие биохимические процессы происходят в мозге (дофаминовая система вознаграждения), в результате которых потом и формируется зависимость. Можно находиться в зависимости не только от курения или алкоголя, но и от машины, денег и определённой еды. Учёные решили найти безопасные и полезные виды деятельности, стимулирующие такие же процессы в мозге естественно. И такие занятия есть! **ТАНЦЫ, МУЗЫКА, РИСОВАНИЕ ИЛИ СПОРТ** – это безопасные здоровые виды деятельности, которые вызывают эйфорию и выброс адреналина, что позволяет лучше справляться со стрессом.

В Исландии для всех школьников государством были профинансированы дополнительные занятия три раза в неделю. Школьникам включили в программу бесплатные мастер-классы по любому виду спорта или искусства, которым бы они хотели обучаться.

Стране удалось сократить количество регулярно употребляющих алкоголь подростков с 48% до 5%, а курящих – с 23% до 3%. Исландия занимает третье место среди лидеров в Европе, где подростки ведут здоровый образ жизни.

Подведём итог. Проверим, как вы усвоили наш урок. Давайте поиграем.

2. Игра «Правда или ложь».

- Электронные сигареты одобрены врачами, их можно курить даже беременным женщинам и детям. – *Ложь!*
- Ученые Китая доказали, что курение электронной сигареты приводит к невынашиванию ребенка, замедляет уровень развития ребенка. – *Правда!*
- При курении электронной сигареты человек получает меньше никотина, чем при курении обычной сигареты. – *Ложь!*

- Videоблогеры провели эксперимент и выяснили, что при курении обычной сигареты и э-сигареты, при одинаковом количестве затяжек, человек получает от электронной сигареты даже бóльшую дозу никотина. – *Правда!*
- Во многих европейских странах вейпинг приравнен к курению и запрещен в общественных местах. – *Правда!*
- В России введены ограничения по производству и продаже э-сигарет, сделаны поправки в закон о курении. – *Правда!*
- С помощью электронной сигареты легко бросить курить. – *Ложь!*
- В курении большую роль играет психологическая зависимость, а э-сигарета полностью имитирует процесс курения. – *Правда!*
- При исследовании даже безникотиновых жидкостей, оказалось, что никотин в них всё-таки содержался, хотя и в небольших количествах. – *Правда!*
- Производители электронных сигарет прежде всего заботятся о здоровье граждан. – *Ложь!*
- Производители прежде всего заботятся о прибыли, и им невыгодно, чтобы человек прекращал курить. – *Правда!*

III. Заключительное слово учителя

Сегодня некоторое снижение распространенности курения традиционных сигарет среди молодёжи и взрослых людей в нашей стране происходит на фоне увеличения популярности альтернативных видов курения, кальяна и особенно электронных устройств. Существует миф, что они более безопасны и даже помогают бросить курить.

К сожалению, основное отрицательное свойство никотина – он вызывает практически мгновенное привыкание и сильную зависимость, сравнимую с героиновой. Что касается электронных устройств, то даже безникотиновые вейпы очень опасны, так как при нагревании до трёхсот градусов и быстром охлаждении, вещества, входящие в состав жидкостей для вейпов, становятся крайне ядовитыми. Электронные устройства убивают клетки лёгких и других органов тела.

Уже ясно, что предложение этих изделий в качестве положительной альтернативы есть не что иное, как очередной маркетинговый ход, завёрнутый в привлекательную упаковку, чтобы не потерять свои сверхприбыли на чужих пороках и слабостях.

Бросить отравлять себя можно, но трудно. Многим потребуется специальная помощь. Чтобы решить проблему самостоятельно, нужно четко обосновать для себя цель, побуждающую принять такое решение. Это может быть стремление сохранить здоровье, лучше учиться, желание избавить окружающих от вредного воздействия дыма, наконец, приобщиться к спорту. Вы уверены, что справитесь? Может быть, лучше было не начинать?

Самое лучшее решение – даже никогда не пробовать, даже один раз может стать роковым. Ваше здоровье – в ваших руках! Любите себя, цените жизнь и наслаждайтесь жизнью!

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ БЕЗ АЛКОГОЛЯ»

ФИО: Васевич Наталия Геннадьевна, МАОУ СШ № 34 “GLOBAL”
(г. Липецк)

Цель: профилактика зависимого поведения и употребления ПАВ.

Задачи:

- сформировать у подростков негативное отношение к алкоголю;
- сформировать навыки здорового образа жизни и ответственного поведения подростков.

Целевая группа: обучающиеся 9–11 классов.

Продолжительность: 40 мин.

Оборудование: интерактивная доска, ватман, разноцветные звёздочки, маркеры, карточки с ситуациями.

Структура занятия

- I. Вступительная часть.
- II. Основная часть:
 1. *Информационный блок.*
 2. *Интерактивная работа с группой.*
 3. *Обсуждение.*
- III. Заключительная часть: рефлексия.

Ход занятия

I. Вступительная часть

Дорогие ребята! Что такое алкоголь? Дайте определение, пожалуйста. К сожалению, алкоголь стал обязательной частью застолий во многих российских семьях, причём не только по праздникам, но и в будни. Между тем, это вещество, способное разрушить здоровье, семью и даже отнять жизнь. Почему это так? Посмотрите на таблицу 1 и попробуйте объяснить, связана ли деградация Госстандарта на алкоголь с ростом его доступности.

Самый большой парадокс нашей цивилизации состоит в том, что несмотря на опасность, алкогольные изделия разных видов сегодня чрезвычайно доступны и широко пропагандируются всеми возможными способами со всеми вытекающими для здоровья народа последствиями.

Таблица 1. Деградация Госстандарта на алкоголь в СССР-России

1972 г. ГОСТ 18300-72	1982 г. ГОСТ 5964-82	1993 г. ГОСТ 5964-93
«Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».	«Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам».	«Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом».

II. Основная часть

1. Информационный блок.

Алкоголь – это этиловый спирт (бесцветная, летучая жидкость с характерным запахом и вкусом). Он используется в качестве растворителя, антифриза, дезинфицирующего средства. С медицинской точки зрения, обладает наркотическим действием, но юридически не относится к наркотикам.

Действие алкоголя на организм. При употреблении спиртных изделий (пива, вина, водки, коньяка, джина, рома, ликера и др.) содержащийся в них алкоголь начинает всасываться в кровь уже в ротовой полости. Однако большая его часть всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь влияет на все системы организма, но прежде всего, на *мозг*. «Сжиганием» алкоголя «занимается» *печень*. У печени есть так называемая «разрешающая способность» – она окисляет всего 6–8 г алкоголя в 1 ч (20 г водки или кружку пива), преобразуя его в чрезвычайно опасный яд – ацетальдегид, который, в свою очередь, в организме здоровых людей моментально преобразуется в слабую уксусную кислоту и выводятся из него.

Алкогольное опьянение (отравление) – состояние, возникающее в результате приёма алкоголя и накопления его в организме. Накопление происходит в тех случаях, когда печень не справляется с окислением этилового спирта до уксусной кислоты и в организме накапливается большое количество яда (ацетальдегида).

Стадии опьянения (отравления):

1. *Начальная стадия опьянения* характеризуется лёгким возбуждением, изменением сознания, которое в праздничных ситуациях истолковывается как повышенное настроение, ощущение благополучия, радости, а в трагических ситуациях, например, на похоронах, наоборот, – как повод для печали. На свадьбе люди танцуют, на похоронах и поминках плачут. Человек испытывает лёгкое головокружение, ощущением тепла в теле, появляются самоуверенность, обидчивость.

2. По мере усиления опьянения (отравления) наступает *вторая стадия*: психическое возбуждение увеличивается, человек теряет чувство меры, такт, речь его становится громкой, часто бессвязной. Опьяневший легко раздражается, проявляет агрессивность к окружающим, совершает антиобщественные поступки. Мышление его утрачивает последовательность и логику. Наблюдается излишняя подвижность, пьяный поёт слишком громко и бранится. Походка становится шаткой, так как алкоголь является ядом нервнопаралитического действия, человек плохо ориентируется в окружающем пространстве.

3. При сильном опьянении (отравлении) на *третьей стадии* возникает рвота, непроизвольное мочеиспускание, слюнотечение, сонливость, сменяющаяся глубоким сном. Человек засыпает в любом месте, в любой позе. Сон настолько глубок, что приближается к состоянию наркоза, поэтому третью стадию часто называют наркозностью. Это уже начало острого алкогольного отравления, которое может закончиться смертельным исходом.

2. Интерактивная работа с группой.

Скажите, а у вас всегда хватает смелости сказать «нет», когда вам предлагают или просят сделать что-то, что вам не совсем нравится, но при этом вы боитесь выглядеть трусом, слабаком, смешным или просто обидеть человека своим отказом? Давайте проверим это, проведя небольшой тренинг. Раз сегодня мы говорим об алкоголе как «легальном» наркотики, то ситуации, которые мы вам предложим, будут нацелены на решение основной задачи: вы должны убедительно и твёрдо сказать «нет», когда вам предложат попробовать что-то опасное и вредное, в данном случае – алкоголь, под какой бы личиной он не маскировался (пиво, вино, энергетик). Ситуации будут разные, пути решения тоже, но суть одна – твердое «нет»!

(Приглашаются желающие, которые делятся на небольшие группы, им предлагаются ситуации, ребята их обыгрывают)

Предлагаемые ситуации написаны на карточках и раздаются каждой группе ребят. Задача – найти способ отказаться от сомнительного предложения.

Ситуация 1: приятели ведут разговоры о приятном состоянии после употребления спиртного и утверждают, что это безвредно.

Ситуация 2: старшие по возрасту наркоманы принимают подростка в свою компанию и стремятся приучить его к своим привычкам.

Ситуация 3: предложение выпить алкоголь имеет характер принуждения: «Если хочешь быть с нами, то ты должен быть как все и ничем не выделяться. Дратья, так всем вместе, пить, курить, ловить «кайф» – тоже вместе. Иначе тебе не место в нашей компании...».

Ситуация 4: опытные и старшие по возрасту товарищи вовлекают подростка в употребление ПАВ, спекулируя на его желании выглядеть мужественным и извращая это понятие.

Ситуация 5: подростку внушают мысль, что алкоголь помогает преодолеть жизненные трудности.

Ситуация 6: наркоманы и торговцы наркотиков специально угощают ребят сигаретой с «начинкой» без их ведома.

Ситуация 7: наркоманы утверждают, что употребление наркотиков имеют вековую традицию, и поэтому наркомания якобы не только естественна, но и необходима.

Ситуация 8: молодым людям предлагают выпить алкоголь «для улучшения сексуальных возможностей».

3. Обсуждение.

Какой способ отказа вам понравился больше всего? Почему?

Итак, мы с вами убедились, что в общем-то из любой ситуации можно выйти с достоинством и без риска «подсесть» на употребление ПАВ. Нужно всегда помнить, что за свой выбор ты несёшь ответственность сам и отталкиваться от внутреннего убеждения «Я – сильная личность!». Условно все варианты отказа можно разделить на следующую типологию. Внимание на экран.

(Демонстрация и комментирование слайдов)

Слайд 1. Отказ-соглашение.

Комментарий. Человек в принципе согласен с предложением, но по разным причинам не даёт согласие сразу. Формальный отказ типа: «Вы не хотите выпить чаю?» – «Спасибо, но мне неудобно вас затруднять. В другой раз».

Слайд 2. Отказ-обещание.

Комментарий. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент принять его не может. Этот вариант позволяет избежать конфликтной ситуации. Например: «Пойдем завтра на концерт?» – «С удовольствием, но завтра у меня факультатив».

Слайд 3. Отказ-альтернатива.

Комментарий. Эта форма отказа не затрагивает чувств предлагающего, но позволяет выдвинуть альтернативное предложение: «Пойдем завтра в бассейн?» – «Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в парке».

Слайд 4. Отказ-отрицание.

Комментарий. Он обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах. Здесь могут быть затронуты личные чувства предлагающего, обидеть его. Однако этот вариант резко снижает вероятность получения нежелательного предложения в дальнейшем. Например: «Нет, я не буду курить, так как это вульгарно» и т.д.

Слайд 5. Отказ-конфликт.

Комментарий. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме, может содержать угрозу. Эффективен в случае грубого негативного внешнего давления, когда приходится действовать особенно решительно.

Подводя итог нашему разговору, давайте вместе посмотрим, какой же выбор каждый готов сделать прямо сейчас. У вас у каждого есть звездочка. Пожа-

луйста, наклейте её на ватман под тем утверждением, которое является для вас единственно верным.

(На доске записана тема мероприятия, под темой висит ватман. Ребята подходят к ватману и делают свой выбор. Фоном звучит классическая музыка)

Подумай, оглянись вокруг, реши –
Что важно в жизни для твоей души...

1. Мне всё равно. Я как все.
2. Жизнь даётся один раз, надо всё попробовать!
3. Жизнь даётся один раз, надо попробовать не пробовать то, что может мне навредить.
4. Я – личность! Я выбираю жизнь! Опьяняющим веществам не место в моей жизни! Однозначно!

III. Заключительная часть: рефлексия

Надеюсь, что наша встреча не только обогатила вас знаниями о пагубной силе алкоголя, но и реально заставила задуматься о собственном выборе. Поднимите руки, кто считает, что способен сказать решительное «нет» в ситуации предложения потенциально опасного и вредного вещества. Всех благодарю! До свидания!

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ»

ФИО: Ибрагимова Минлигул Алиагаевна, учитель начальной школы, МБОУ СОШ № 46 (г. Липецк).

Категория обучающихся: 3–4 классы.

Цель: предупреждение первой пробы алкоголя, табачных изделий и применения электронных устройств.

Задачи:

учебная/познавательная: сформировать представление о вредном влиянии курения и употребления алкоголя на детский организм;

развивающая: развивать умение отстаивать собственные убеждения, оценивать свои поступки;

воспитательная: воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование: надпись на доске «Здоровье нужно смолоду беречь» и иллюстрация «Дерево здоровья».

Структура классного часа

- I. Организационный момент.
- II. Сообщение темы и целей классного часа.
- III. Первичное восприятие и осознание нового материала:
 1. Сказка о мальчиках-волшебниках (прослушивание и обсуждение).
 2. Стихотворение про Мышонка и Ежонка (прослушивание и обсуждение).
- IV. Подведение итогов, рефлексия.

Ход классного часа

I. Организационный момент

Прозвенел и стих звонок.

Начинается урок.

Друг на друга посмотрели,

И за парты тихо сели.

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность).

Давайте обратимся с вами к эпиграфу нашего классного часа: «Здоровье нужно смолоду беречь». Как вы можете объяснить смысл этого выражения?

II. Сообщение темы и целей классного часа

Прочитайте тему нашего классного часа. Связана ли тема классного часа с эпиграфом и как?

С давних пор в народных песнях, сказках, легендах, пословицах, поговорках народ воспевал и возвеличивал физически сильного, крепкого и здорового человека. Острый ум народа быстро постиг, что здоровье – самое большое богатство. Большим счастьем для человека считается сохранение здоровья и трудоспособности на протяжении всей жизни. Сохранение собственного здоровья заложено в самом человеке, в понимании им проблем сохранения и укрепления здоровья, а также в умении вести здоровый образ жизни. Ведь не случайно народная мудрость гласит: «В здоровом теле – здоровый дух».

Сегодня мы углубим знания о вреде курения и употребления алкоголя, особенно в детском возрасте, а также будем учиться говорить «нет» вредным привычкам.

III. Первичное восприятие и осознание нового материала

Сказка о мальчиках-волшебниках

Этап до прослушивания: мотивирующая беседа о вреде табака

К сожалению, у многих людей есть вредные привычки – грызть ногти, злиться по любому поводу, разговаривать за едой с набитым ртом и т.п. Одна из самых распространенных вредных, и к тому же опасных, вредных привычек – это курение. Часто первую в жизни сигарету ребята пробуют уже в 10 лет, а кто-то и раньше. А сегодня появились и электронные устройства. Почему дети это делают? (Потому что курят окружающие, потому что предложили друзья, потому что любопытно и т.д.).

Почему это особенно опасно в детском возрасте? (Потому что можно быстро привыкнуть. Потому что это вредно. Потому что курящий ученик начинает хуже учиться, часто простужается, кашляет, ему приходится тратить деньги на сигареты). Табачный дым поражает не только курильщиков. Вдыхание воздуха, насыщенного табачным дымом, пагубно действует на организм человека. У курящего человека страдают легкие, в результате чего может возникнуть такое заболевание, как рак. А от электронных устройств можно получить тяжелое заболевание лёгких EVALI – его последствия, как после перенесённого ковида или туберкулеза. Электронные устройства иногда взрываются, причиняя тяжёлые травмы.

Послушайте сказку о мальчиках-волшебниках и постарайтесь найти ответы на вопросы: Как и для чего мальчики стали волшебниками? Почему в городе, куда они прилетели, у людей были жёлтые зубы и от них дурно пахло? Какое решение приняли мальчики?

Этап прослушивания

В одной сказочной стране три мальчика захотели стать волшебниками и начали учиться этому сложному делу. Они изучили много волшебных книг, выучили волшебные слова и с их помощью научились перемещаться из города в город, наблюдая за жизнью людей, постигая тайны волшебного мастерства и оказывая помощь нуждающимся.

В один чудесный летний день они приземлились в очень задымлённом городе. Их встретили маленькие жёлтые человечки с жёлтыми зубами и ногтями, с дурным запахом изо рта. К тому же они не выпускали изо рта дымящиеся трубки, потому что все они что-то курили.

Люди в этом городе никогда не видели голубого неба и солнца, их закрывал густой табачный дым. Они рано умирали и выглядели, как маленькие старички. Через несколько минут пребывания в этом городе волшебники почувствовали, что задыхаются. От дыма появились кашель, насморк, слёзы. Они поспешили произнесли волшебные слова и улететь из города с твёрдым намере-

нием разузнать всё о курении и табачном дыме и помочь этим несчастным людям.

Этап после прослушивания

Давайте поможем этим добрым волшебникам и расскажем им всё, что знаем о курении (Зубы и ногти желтеют, появляются кашель, насморк и слёзы, дурной запах изо рта. Табачный дым закрывает небо и солнце. Люди много болеют и рано умирают).

Непьющий воробей

До прослушивания. Мотивирующая беседа о вреде алкоголя.

Что такое алкоголь? (Шампанское, вино, пиво, водка и т.д.). Вам приходилось общаться с пьяными людьми? Как ведут себя такие люди? Какое чувство вызывают они у вас? (Презрение, жалость, сожаление, страх.). Почему люди одурманиваются? Они разве не понимают, что это вредно и опасно? (Таков обычай, мода, люди думают, что это – нормально).

Этап прослушивания.

Послушайте стихотворение про Мышонка и Ежонок и ответьте на вопрос: «Чему оно может нас научить?»:

Такая вот традиция, что все лесные детки
Под вечер собираются в одной большой беседке.
Идёт беседа, не спеша, кто где и что увидел,
И что случилось у людей, и кто кого обидел.
Жвачками меняются, курят сигареты,
Кто не хочет – тот не зверь, честь его задета.
Сегодня здесь – праздник, с пивом бочонок
Для всех прикатили Птенец и Волчонок.
Стали пиво разливать, стали дружно выпивать.
Веселятся, а Мышонок и Ежонок со скамьи не могут встать.
Им сказать бы дружно нет, надоел нам ваш банкет.
Для здоровья пиво вредно – это знает целый свет.

Этап после прослушивания. Закрепление и осмысление знаний.

Почему Мышонок и Ежонок согласились курить сигареты и пить пиво? (Потому что не смогли сказать «нет»). Почему после этого они не могут встать? (Потому что голова закружилась, ноги подкосились).

Дело в том, ребята, что алкоголь – это яд нервнопаралитического действия. Современная наука утверждает, что алкоголь вызывает не только опасное состояние опьянения, которое часто приводит даже взрослого человека к необдуманным или дурным поступкам, но и причиняет огромный вред здоровью.

Особенно опасен алкоголь в детском возрасте. То, что взрослого может просто опьянить, ребёнка или подростка способно убить. Даже один раз может стать смертельным.

Несколько лет тому назад в печати была информация об отце, который на рыбалке дал своему десятилетнему сыну полстакана водки, якобы для «согрева». Спасти от тяжёлого алкогольного отравления мальчика не удалось. Полстакана водки его убили. Но даже такие «безобидные», как многие думают, алкогольные изделия как шампанское, пиво, вино, энергетические напитки наносят огромный вред развивающемуся организму.

Особенно большой удар приходится на головной мозг, что, конечно, плохо сказывается на учёбе и провоцирует рискованное поведение и правонарушения. Задерживаются рост и развитие, ухудшается память. Даже при употреблении некрепких алкогольных изделий подросток становится алкоголиком через полгода регулярных выпивок, деградирует как личность, рискует попасть в криминальную ситуацию, теряет будущее.

Чему учит стихотворение?

Как бы вы ответили, оказавшись на месте Мышонка и Ежонка? (Родители будут ругать. Пиво тоже алкоголь. Для детей он особенно опасен. Не хочу! Не буду! Не мой выбор!).

IV. Подведение итогов, рефлексия

Перед вами листочки, на которых вы можете изобразить (или написать) то, что могли бы ответить на месте Мышонка и Ежонка. Прикрепите ваши листочки к Дереву здоровья.

А теперь подведём главный итог нашего занятия. Что мы должны сказать, если нам предложат сигареты или алкоголь? Ответим хором: **НЕТ!!!**

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ»

ФИО: Гринченко Наталья Александровна, кандидат педагогических наук (г. Елец).

Целевая аудитория: учащиеся 8-11 классов.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: формирование адекватного отношения к алкогольной проблеме с древнейших времён до наших дней.

Задачи:

познавательная: развенчать миф об извечности и всеобщности алкогольной проблемы;

развивающая: развить навыки критического отношения к мифотворчеству и пропаганде алкогольного образа жизни;

воспитательная: способствовать формированию трезвых взглядов и убеждений.

Формы работы: лекция, дискуссия.

Оборудование: ноутбук; презентация с иллюстрациями по истории алкоголя; Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 1: Теория трезвости: https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf

Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения... Часть 4. История. Елец, 2025: https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

Место проведения: классная аудитория.

Структура мероприятия

I. Организационный момент. Приветствие и актуализация темы.

II. Основная часть.

1. Информационный блок. Лекция с презентацией.

2. Интерактивный блок. Обсуждение.

III. Заключительная часть. Подведение итогов встречи, выводы.

Ход мероприятия

I. Организационный момент. Приветствие и актуализация темы

Дорогие ребята! Существует миф, что традиция употребления алкоголя идёт из глубины веков и поэтому бороться с этим не только вредно, но и неправильно. Мол, не нами заведено, не нами и закончится. Давайте сделаем небольшой экскурс в историю и постараемся понять, где правда, и где ложь.

II. Основная часть

1. Информационный блок. Лекция с презентацией.

Отношение к алкоголю в древних цивилизациях

По сравнению с возрастом человечества время употребления алкоголя невелико. Историк Александр Афанасьев сделал следующие подсчёты: человечеству – 2 миллиона лет, потреблению алкоголя – 40-10 тысяч лет, то есть соотношение потребления к возрасту – 0,2-0,5 процента.

Лишь с переходом к позднепервобытной производящей общине (VIII-II тыс. до н.э.) жители Евразии начали изготавливать и употреблять слабоградусные алкогольные изделия, полученные путём естественного сбраживания: пиво, мед и т.п., а позднее в южных районах – и виноградное сухое вино.

Открыв опьяняющие свойства алкоголя, люди стали использовать лёгкое опьянение в *совместных обрядах* – наряду с пением, танцами, едой – при проведении сезонных пиров и для поддержания дружественных меж- и внутриобщинных связей. С имущественным расслоением общества появился *бытовой*

алкоголизм: более частое потребление алкоголя уже как *обычного* предмета питания, «для удовольствия», вне связи с обрядом.

Ещё меньше – время употребления крепкого алкоголя, вроде спирта или водки, полученного путём искусственной перегонки. Впервые спирт из вина получили в VI-VII веках арабские алхимики. В Россию спирт впервые попал в 1386 году, когда генуэзское посольство привезло его с собой под названием «аква вита» и презентовала царскому двору.

Отношение к вину в Библии. По всему побережью Средиземноморья, где в основном и зародились древние цивилизации, виноград и продукты из него входили в повседневный рацион питания. Важнейший источник информации об отношении к вину – Ветхий Завет. Сразу следует отметить, что под вином понимались и сама виноградная гроздь, и все изделия из винограда.

Под словом «вино» на иврите обозначено 13 продуктов – свежавыжатый виноградный сок, пастеризованный виноградный сок длительного хранения, пастила, джемы и т.д. *Сброженный виноградный сок*, то есть опьяняющий напиток, был всего лишь одним из них! И употребляли его исключительно в разбавленном виде: 2 части вина на 5 частей воды. Получался напиток крепостью не более 3-4 градусов. Но даже при употреблении разбавленного сброженного вина Библия предупреждает о возможных последствиях и призывает к умеренности. Мера во всем – один из главных библейских принципов.

Под словом «вино» в Библии сегодня многие подразумевают исключительно опьяняющий напиток на основе сброженного сока. Откуда появилось столь однозначное толкование? Может быть, дело в том, что в первом переводе Ветхого Завета на древнегреческий язык переводчик, чтобы упростить себе задачу, для продуктов из винограда использовал лишь одно универсальное слово «йайин», и потом оно осталось во всех последующих переводах Библии на разные языки.

Святые отцы, толкователи Библии, говорят как об отрицательных свойствах сброженного вина, так и возможном полезном применении. Свт. Иоанн Златоуст называя вино «*искусственным изобретением*», говорит о том, что оно является врачевством против скорби и пособием к поддержанию здоровья, однако наносит вред, будучи употреблённым сверх меры. С тем, что опьяняющее вино «*не является изначальным даром Бога человеку*», также соглашались свт. Василий Великий и свт. Филарет.

Уже в Ветхом Завете отмечается, что вино «йайин» часто употребляется с целью каких-либо неблагоприятных действий как до, так и после них; не только «жертвой» преступления, но и его совершителем – возможно, для того, чтобы заглушить совесть. Исследователями Библии подсчитано, что в ней содержится около 80 отрицательных высказываний о вине как опьяняющем напитке и лишь около 10 положительных – в медицинских целях.

Какую роль играли опьяняющие вещества и образ жизни в целом в расцвете и угасании древних цивилизаций?

Древний Египет (с середины IV тысячелетия до IV века до н.э.). Это – одна из самых долговечных цивилизаций, которая существовала более 3 тыс. лет. Она создала самобытную культуру и верования. Её влияние ощутили ан-

тичные цивилизации и весь мир. Древнеегипетский народ сложился из смешения ряда племен, населявших Северную и Восточную Африку. Основу этногенеза составили кушиты, ливийцы, семиты, потом влились гиксосы, евреи, финикийцы, позже греки.

Большинство населения составляли крестьяне. Земледелие было основой экономической жизни этой цивилизации. Древний Египет был рабовладельческим обществом. Но здесь, в отличие от классического рабства в Греции, их считали людьми, они находились под покровительством законов, могли иметь семью и собственность. В недрах древнеегипетских верований возникла вера в одного бога – монотеизм, что повлияло на духовную культуру всего человечества. Египтяне строили пирамиды для погребения фараонов, которых мумифицировали. До сих пор не разгаданы все секреты строительства этих монументальных сооружений.

Питались древние египтяне злаками, сушёной рыбой, варили пиво из ячменя, но *пить допьяна было не принято*. Преобладал культ здорового, физически крепкого тела. К сожалению, в области семейно-брачных отношений кровосмесительные связи не только не осуждались, но поощрялись, что *в конечном итоге привело к полному вырождению египетских династий*.

Среди других *причин распада и гибели* историки называют климатические катаклизмы (засухи, голод), вторжение иноземных завоевателей, кризис власти фараонов, а также череду слабых правителей.

Древняя Греция, Эллада (начинается с рубежа III-II тысячелетий до н.э. – возникновение первых государственных образований на острове Крит – и заканчивается во II-I вв. до н.э.). Древние греки одушевляли природу и сливались с миром богов и людей. Древнегреческий идеал – гармония физического здоровья и силы. Они поклонялись телесной красоте и движению и создали продуманную систему физического воспитания, были основателями Олимпийских игр. Пифагор, Платон прославились как олимпийские победители.

Физическое воспитание в Древней Греции было неразрывно связано с воспитанием души и разума: философия, литература, риторика, математика должны были развивать не только умственно, но и нравственно. Творческий дух был характерной чертой как аристократа, так и простого грека.

Что касается одежды и питания у древних греков, то они носили хитоны, доходящие до колен, и длинные плащи – гиматии (прямоугольные куски материи, которые держались только на людях с хорошей осанкой и фигурой. А такими в Древней Греции были практически все.

Была распространена массовая привычка мыться, обливаться холодной водой и принимать контрастные ванны. Питались древние греки почти *аскетически* – хлебом, овощами, рыбой. Мясо ели редко и мало, в основном в связи с жертвоприношениями. *Вино пили только разбавленным водой*, не преследуя цели опьянения, в пропорциях: 1 часть вина на 3-4 части воды. А в поэме Гомера «Одиссея» *говорится о разбавлении вина водой в 20 раз*, фактически просто с целью обеззараживания:

*«Если когда тем пурпурно-медвяным вином насладиться
В ком пробуждалось желанье, то, в чаше его нацедивши,*

В 20 раз более воды подбавляли...»

Защитники винопития любят ссылаться на учение Эпикура о гедонизме. Что было на самом деле? Под наслаждением он понимал *«свободу от страданий тела и смятений души»*. Образ жизни, который вели Эпикур и его ученики, сегодня бы посчитали почти аскетическим. Обычно ему было достаточно воды и простого хлеба, иногда он просил прислать себе немного сыра, мог выпить кружку разбавленного вина. Он утверждал: *«Распутство и пьянство приводят лишь к безумию»*.

Древнегреческий Бог вина Дионисий – вполне цветущий, атлетически сложенный мужчина.

Почему погибла и эта цивилизация? Как считают современные историки, *Древняя Греция (микенская цивилизация) погибла из-за сочетания климатических изменений (300-летняя засуха), экономического кризиса, политических конфликтов, большого количества войн, миграции и нашествий варваров.*

Древний Рим (с 27 года до н. э. по 395 год н.э.). Римская империя, одна из самых влиятельных цивилизаций в истории человечества, оставила неизгладимый след в истории. Вклад римлян в управление, юриспруденцию, архитектуру, инженерное дело, язык и культуру стал фундаментом для западной цивилизации.

Несмотря на свое величие, Римская империя столкнулась с многочисленными проблемами, которые способствовали её упадку. Прежде всего, по сравнению с Древней Грецией, сильно деградировал *образ жизни*. Вошло в моду обильное питание, вино древние римляне перестали разбавлять водой, идеалы красивого тела и физических упражнений вскоре были забыты и заменены на пассивное созерцание боёв гладиаторов. Пирюшки длились по несколько дней подряд. Чтобы освободить желудок для дальнейших возлияний, участники пирюшек искусственно вызывали рвоту и пиروвали дальше. Обжорство, грубые эротические развлечения получили широкое распространение особенно в эпоху Нерона. В конечном итоге *Древняя Римская империя разложилась в оргиях.*



Рис. 9. Боги вина в Древней Греции (Дионисий) и в Древнем Риме (Вакх)

Как показало исследование В.М. Ловчева, *трезвая летопись* римской философской мысли по отношению к вину может быть начата с Цицерона. Обвинение в пьянстве политического деятеля в его устах было оружием, а расход денег на вино – бессмысленной расточительностью. Потребление вина Цицерон считал уделом только мужчин, а *женская трезвость считалась само собой разумеющейся*. По мнению Цицерона, *опьянение и истина несовместимы*.

Почти одновременно с Цицероном творил представитель римского материализма Тит Лукреций. Он интересовался физическими свойствами вина, а в своей поэме «О природе вещей» утверждал, что от вина разлагаются и тело, и дух. В своей книге «Естественной истории» он восклицает: *«Как глупо так много денег и труда тратит на изготовление и потребление этого напитка, который похищает у людей их способность соображать и толкает их на глупость и преступления»*.

Один из римских стоиков Сенека указывает на отрицательное влияние пьянства на организм человека: *«от пиров портится желудок, от попок цепенеют и дрожат жилы»*. Его интересуют и поведенческие аспекты проблемы: *«Пьянство разжигает и обнажает всякий порок, уничтожая стыд, охраняющий нас от дурных дел»*. Хрестоматийной является фраза Сенеки: *«...опьянение не что иное, как добровольное безумие. Продли это состояние на несколько дней, кто усомнится, что человек сошёл с ума. Но так безумье не меньше, а только короче»*.

Сенека говорил о недопустимости пьянства для политика и утверждал, что Марка Антония, человека с благородными задатками, пьянство сделало врагом государства, который напившись вином, жаждал крови и творил беззакония. В своей критике алкоголепотребления Сенека делает шаг к аскетизму: *«Пусть не так уж вкусны вода, мучная похлёбка и ломоть ячменного хлеба, но великое наслаждение в том, что ты способен... ограничить себя пищей, которая защищает от враждебности фортуны»*.

Разрушению империи также способствовали политическая нестабильность, коррупция, экономические кризисы и ослабление центральной власти, череда слабых императоров, гражданские войны, нашествия варваров. *Пьяных* отцов городов уносили прямо с пирушек *трезвые* завоеватели, которые вторглись в ослабевшую империю. Падения Древней Римской империи современники почти не заметили – она просто тихо умерла, растворившись среди варварских племён. Не было у неё ни последней великой битвы, ни хотя бы какого-то упоминания достойного события. На её обломках и зародилась западноевропейская цивилизация. Понадобились века, прежде чем наследие Древнего Рима было освоено пришельцами и получило дальнейшее развитие.

Отношение к алкоголю в эпоху средневековья

На Востоке алкогольные возлияния прославляет выдающийся поэт Средневековья Омар Хайям (примерно в XI в.):

*Без хмеля и улыбок – что за жизнь?
Без сладких звуков флейты – что за жизнь?
Всё, что на солнце видишь, стоит мало.
Но на пиру в огнях светла и жизнь.*

Переняла питейные обычаи и Западная Европа, возникшая на обломках Древнеримской империи. Резкий подъём, а затем и взрыв потребления алкоголя в городских поселениях и позднее – среди части крестьянства – произошел в период становления и развития капитализма, в XVI-XVIII и особенно в XIX – начале XX в. Употребление алкоголя, благодаря новым технологиям производства, стало частым и обильным, а опьянение – тяжелым, оглушающим.

Из европейских народов особую опасность испытывали народы северных стран, потреблявших крепкий алкоголь, – Финляндия, Норвегия, Швеция, который действует на человеческий организм более быстро и разрушительно.

Алкогольная история России

Существует миф о том, что пьянство – вековая русская традиция. Прежде всего, следует отметить, что в русской культуре, в отличие от Древней Греции и Древнего Рима, не было своего Бога вина.

Русский историк и этнограф Н.И. Костомаров (1817-1885) доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Аналогичные выводы делает Иван Прыжов в своей фундаментальной работе «История кабаков в России в связи с историей русского народа». Он указывает, что русские пили в основном слабоградусные «напитки». Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5–10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из неё каждый отпивал несколько глотков. Пить допьяна было не принято. Как говорится в русских сказках: *«И я там был, мёд-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало»*. В будни спиртного не было, а пьянство считалось величайшим позором и грехом. Крепость сухих вин, завозимых из Византии, – от 9 до 14 градусов. Более того, в домосковской Руси вино было принято разбавлять водой, как в Греции и Византии (1:3 или 2:5). Все «напитки» были домашнего производства и не были предметом коммерции.

Согласно исследованию Н.П. Загоскина (1851–1912), в России пили мало и в средние века. По Устюжской уставной грамоте 1614 года населению позволялось варить и держать в домах крепкие пития на 4 праздника: Великий День (Пасха), Дмитриевскую субботу, Николин день и на Масленицу. А в Пермской уставной грамоте 1553 года даже указывалось, что разрешение варить хмельные пития распространялось лишь на «лучших людей», чтоб *«порухи меж ними*

и убийства не было».

В средневековой Руси против пьянства ополчились главные книги «Стоглав» (1551) и «Домострой».

«Стоглав» – сборник решений Стоглавого собора 1551 года. Решения сборника касаются как религиозно-церковных, так и государственно-экономических вопросов в свете ожесточённых споров того времени о церковном землевладении. Книга отражает стремление Русской Православной Церкви к укреплению нравственности и благочестия в обществе и показывает обеспокоенность церкви распространением пьянства и его негативными последствиями.

Основные тезисы об алкоголе в «Стоглаве»:

1. Осуждение пьянства духовенства:

«Аще кто от священников упиется, извержен будет из сана своего, и да не причастится Святых Тайн».

2. Запрет на питейные заведения вблизи церквей и монастырей:

«Да не будет корчемниц близ церквей, да не соблазнят люди».

3. Регламентация потребления алкоголя мирянами:

«О питии же всякому христианину подобает блюстися, да не упиется, яко пьянство всякому злу мати есть».

4. Критика народных праздников и обрядов, сопровождающихся пьянством: «Стоглав» осуждает многие народные праздники и обряды, сопровождающиеся чрезмерным употреблением алкоголя и разгулом. Предписывается священникам бороться с такими проявлениями и наставлять прихожан на благочестивый образ жизни.

«Домострой» – памятник русской литературы XVI века, сборник правил, советов и наставлений по всем направлениям жизни человека и семьи, включая общественные, семейные... Считается, что «Домострой» был написан в середине XVI века (примерно в 1550-е годы). Его автором обычно называют священника Сильвестра, который был духовником Ивана Грозного. Однако существует мнение, что «Домострой» представляет собой компиляцию более ранних текстов и наставлений, собранных и отредактированных Сильвестром.

Основные тезисы об алкоголе в «Домострое»:

1. Порицание пьянства: «Домострой» неоднократно предостерегает от пьянства, указывая на разрушительные последствия его употребления для человека, семьи и хозяйства. Пьянство рассматривается как грех и порок, приводящий к нищете, болезням, потере разума и бесчестию.

2. Призыв к «умеренности»: «Домострой» не запрещает употребление алкоголя полностью, но призывает к его разумному и умеренному потреблению, только по праздникам и особым случаям.

3. Осуждение траты денег на алкоголь: «Домострой» предостерегает от чрезмерных трат на алкоголь, подчеркивая, что деньги следует беречь и направлять на нужды семьи и хозяйства. «Домострой» признаёт, что алкогольные «напитки» могут быть частью традиционного быта и обрядов:

- вино как часть ритуалов: упоминается использование вина в церковных обрядах и на праздничных застольях, но подчеркивается важность соблюдения меры;
- приготовление напитков в хозяйстве: описываются процессы приготовления различных алкогольных напитков в домашних условиях, таких как мёд, пиво, вино. Это свидетельствует о том, что производство и употребление алкоголя было частью хозяйственной деятельности, но при этом важно было соблюдать контроль и умеренность.

Таким образом, отношение и «Стоглава», и «Домостроя» к алкоголю можно охарактеризовать как сдержанное и осторожное. Признавая возможность употребления алкоголя в определенных ситуациях, они категорически осуждают пьянство и злоупотребление им, призывая к умеренности, бережливости и сохранению здравого рассудка.

XIV-XV вв. стали переломными в производстве алкоголя в России. В 1386 году русские впервые ознакомились с виноградным спиртом, ввезённым из Кафры (Крым) генуэзскими купцами. На Руси сырьём был не виноград, а зерновые. Создание винокурения на Руси В.В. Похлёбкин связывает с периодом апогея экономического развития сельского хозяйства, когда появились излишки хлеба в результате применения трёхполья – в 1440 – 1470-е гг. и, предположительно, в Московском государстве стали впервые выкуривать хлебное вино.

Примечательно, что в XV–XVI вв. словом «водка» обозначали лекарства в аптеке – настои, отвары; «водка» означало «разбавленная водой». Логично, что и хлебное вино, разбавленное водой, тоже стали называть водкой. Но лишь в XVIII веке это слово стало впервые употребляться в официальном языке. Получается, что слово «водка» для обозначения алкогольного изделия применяется немногим более 200 лет! А история того изделия, которое называется водкой сегодня (чистый спирт, разбавленный водой), согласно недавнему исследованию Б.В. Родионова, вообще началась лишь в 1895 году с введением государственной питейной монополии.

При Иване III организуются первые *кабаки*. *Корчмы*, где можно было не только выпить, но и поесть, уничтожаются. *Кабаки* – исключительно питейные заведения. При Иване Грозном продажа водки разрешена только опричникам царя. В царёвых кабаках должны были пить крестьяне и посадские. А власть имущим было дозволено «курить» вино для домашнего употребления.

Во главе царёвых кабаков были поставлены *целовальники*. Их называли так, потому что они «целовали крест и клялись, что весь доход будут направлять в казну». Работа целовальника была выборной, считалась повинностью и не оплачивалась. Со временем в сознании народа сложился образ целовальника, умеющего грабить не только для государства, но и для себя.

Целовальникам были даны большие права. Малейший недобор угрожал им царёвой немилостью, а увеличение сбора сулило почести. За недобор денег в казну миряне подвергались *правежу* – избивению тростью. Каждый подвергался

правежу ежедневно до тех пор, пока не выплачивал долга.

Фактически для крестьян и посадских людей был введён дополнительный налог.

Значительный вклад в насаждение пьяных традиций в России внёс Пётр I. Образ настоящего «европейского времяпровождения» сформировался у царя ещё в юном возрасте. Позже вылился во «Всепьянейший Собор» с его пьяными ассамблеями и принудительным пьянством, которое часто заканчивалось под столом. Собор был своего рода общественной организацией, Устав которой лично подписал Пётр. Главное требование Устава было: *«Быть пьяным во все дни и не ложиться трезвым спать никогда»*.

Особенно безудержной алкогольной эксплуатации наш народ стал подвергаться в первой половине XIX века, когда появилось фабричное производство водки и повсюду были открыты кабаки с продажей водки днём и ночью. Тогда то и появилась проблема не просто пьянства, а алкоголизма, что в конечном итоге вылилось в массовое трезвенное движение и установление «сухого закона» («право местного запрета») в 1914-1925 гг.

В ответ на алкогольную угрозу человечество предприняло меры защиты, соответствующие условиям времени и местным особенностям. Так появились запреты в мировых религиях (Индуизм, Буддизм) и трезвенные движения в христианских странах. Но это отдельная тема для обсуждения.

Таким образом, миф об извечности алкопотребления сильно преувеличен. Наша мудрость состоит в том, чтобы научиться брать из прошлого только положительный опыт и отказываться от всего разрушительного.

2. Интерактивный блок.

Ответы на вопросы:

- Сколько продуктов из винограда скрывается под обобщающим термином на иврите «йайин» (13 – и сама виноградная гроздь, и свежавыжатый и пастеризованный виноградный сок, джемы, пастила и т.д. Сброженное вино было лишь одним из продуктов).

- Как объясняется, что под этим термином стали понимать только сброженное вино? (первый переводчик «Библии» стал переводить все продукты из винограда одним словом «йайин». Потом эту традицию продолжили другие).

- Какую часть своей истории человечество знакомо с опьяняющим вином? (Историки Александр Афанасьев и Владимир Ловчев сделали следующие подсчёты: человечеству – 2 миллиона лет, человеку современному – homo sapiens – 40 тысяч лет, потреблению алкоголя – 4-10 тысяч лет, то есть соотношение потребления к возрасту человечества – 0,2–0,5 процента).

- В каких пропорциях разбавляли вино в библейские времена, в Древней Греции, Древнем Риме (В библейские времена – на 2 части вина 5 частей воды, в Древней Греции и поначалу в Древнем Риме – в соотношении 1:3; 1:4. В «Илиаде» и «Одиссее» Гомера вино разбавляют в соотношении 1:20. Фактически только для обеззараживания воды).

- Каков период употребления крепкого алкоголя, вроде спирта или водки, полученного путём искусственной перегонки? (Впервые спирт из вина получили в VI-VII веках арабские алхимики, а первую бутылку крепкого алкоголя изготовил персидский алхимик Ар-Рази в 860 году нашей эры.

Викторина «Правда и ложь».

- Пьянство и другие излишества сыграли ведущую роль в гибели Древнеримской цивилизации. – *Правда* (Пьяных отцов городов варвары-захватчики уносили прямо с пирушек. Не было ни великой битвы, ни великих побед и поражений).

- Пьянство – вековая русская традиция. – *Ложь* (Древняя Русь была в основном трезвой. Употребляли только слабоградусные напитки домашнего приготовления по великим праздникам).

- Нельзя отказываться от вековых традиций. Не нами заведено, не нами и закончится. – *Ложь*. (Не всё из прошлого надо брать в настоящее. От разрушительных традиций и обычаев необходимо отказываться).

III. Заключительная часть. Подведение итогов встречи, выводы

Наша встреча подошла к концу. В свете современных научных данных об алкоголе от его употребления разумнее отказаться. Будущее принадлежит трезвым народам, что мы сегодня и наблюдаем на примере стран Ислама, Индуизма и Буддизма. Пьющие цивилизации вымирают).

ПЛАН-КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ НА ТЕМУ: «БОРЬБА ЗА ТРЕЗВОСТЬ»

ФИО: Гринченко Наталья Александровна, кандидат педагогических наук (г. Елец).

Целевая аудитория: учащиеся 8-11 классов.

Продолжительность: 1 час 30 минут.

Цель: формирование представлений о трезвенном движении как мерах самозащиты человечества от алкоголя с древнейших времён до наших дней.

Задачи:

познавательная: развенчать миф об извечности и всеобщности алкогольной проблемы; сформировать понятие о трезвости как необходимом условии благополучия личности, семьи, общества;

развивающая: развить навыки критического отношения к мифотворчеству и пропаганде алкогольного образа жизни;

воспитательная: способствовать формированию трезвых взглядов и убеждений.

Формы работы: лекция, дискуссия.

Оборудование: ноутбук; презентация с иллюстрациями по истории алкоголя; Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Часть 1: Теория трезвости (Главы 3, 4, 5):

https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf

Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения... Часть 4. История. Елец, 2025:
https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf

Аудиоролик «Трезво жили на Руси». <https://cloud.mail.ru/public/tonU/X8z24EEUV>

Видеоурок. Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг.:
https://vk.com/video202331469_456241355

Место проведения: актовый зал.

Методическое указание: аудиоролик «Трезво жили» и видеоурок «Антиалкогольная кампания» лучше показывать отрывками, по усмотрению организатора мероприятия. Иначе основное время уйдет на прослушивание и просмотр уже готовых материалов. Живое слово учителя важнее.

Структура мероприятия

I. Организационный момент. Приветствие и актуализация темы.

II. Основная часть.

1. Информационный блок. Лекция с презентацией.

2. Интерактивный блок. Обсуждение.

III. Заключительная часть. Подведение итогов встречи, выводы.

Ход мероприятия

I. Организационный момент. Приветствие и актуализация темы

Дорогие ребята! Из лекции по истории алкоголя мы уже знаем, что не все и не всегда употребляли и употребляют алкоголь, что алкогольные обычаи могут привести к крушению целых цивилизаций. Поэтому с появлением опьяняющих напитков на протяжении всей истории человечества принимаются и меры противодействия. Сначала боролись с неумеренным употреблением. В конечном итоге, целые народы и цивилизации пришли к пониманию всеобщего запрета на алкоголь. Трезвость – лучшая защита!

II. Основная часть

1. Информационный блок. Лекция с презентацией

Отношение к вину в мировых религиях

Исторически сложились четыре модели профилактики пьянства и алкоголизма: религиозная, юридическая, медицинская и педагогическая. Наиболее устойчивой из них оказалась религиозная модель.

Индуизм

Одна из древнейших, протоиндийская культура зародилась в *V–IV тысячелетии до н.э.* в долине Инда. Центральное понятие индуистской философии – брахман – мыслится как объективная реальность, абсолютный дух, основа всего. Брахман обитает в каждом человеке, поэтому постижение брахмана означает познание человеком самого себя. Один из главных путей постижения брахмана – через йогу, что подразумевает *аскетический образ жизни*, соблюдение многочисленных нравственных правил и запретов, специальные психофизические тренинги, в том числе *неупотребление одурманивающих веществ*. Далеко не все в современной Индии практикуют йогу, но Индия – почти трезвая страна.

Буддизм

Буддизм существует как одна из древнейших этико-нормативных программ. Будда родился в семье царя маленькой страны на северо-востоке Индии *в середине VI в. до н.э.* В возрасте 29 лет он избрал путь суровой аскезы, стал странником и проповедником. Будда говорит не об умерении страстей (им угодить невозможно), но о том, как переводить деятельность на такую основу, когда страсти вообще исчезают. Все требования этики Будды являются запретительными, а в совокупности они представляют собой систему нравственного отрешения от мира. Моральный кодекс Будды состоит из *пяти запретов*: буддист-мирянин не должен убивать, воровать, жить нецеломудренно, лгать, употреблять *опьяняющие «напитки»*. Нравственность интересует Будду как путь спасения.

Ислам

Ислам – самая молодая из мировых религий, возникшая в VII в. н.э. на базе христианства. В «Коран» – священную книгу мусульман – был включён *запрет на употребление «опьяняющих напитков»*, что предохранило от пьянства миллионы правоверных мусульман от Индии до Марокко и от Поволжья до Индонезии. Примечательно, что Ислам возник и стал господствующей религией в Западной (Передней) Азии, где некогда в древнейших очагах земледелия люди впервые научились изготавливать спирт, т.е. *самая решительная преграда алкоголю была поставлена там, где он был впервые получен*.

В Исламе алкоголь – это моча дьявола. Запрещено даже сидеть за столом, если в это время за этим столом распивают алкоголь. Вино запретили не только пить, но и продавать. У купцов, которые ввозили в город спиртное, отбирали бурдюки, разрезали их и выливали содержимое на землю. Деньги, заработанные на продаже алкоголя – это *харамные* деньги, и любая еда, которая будет куплена на эти деньги является харам.

Были сформулированы *пять основных причин*, по которым запрещалось пить алкоголь:

1. Нельзя совершать намаз в пьяном виде. Ведь верующие должны обращаться к Аллаху по пять раз в день.

2. Боязнь привыкания. Мухаммед говорил, что не будет пользы от того, что запрещено. Ведь, выпив даже один глоток спиртного, человек может захотеть еще.

3. Затуманивая разум, алкоголь не дает разглядеть различие между праведностью и грехом.

4. Пить спиртное – это плохой пример для детей. Ведь старшее поколение должно служить образцом подражания для младшего.

Алкоголь снижает самоконтроль, заставляет забыть о Коране и заповедях Аллаха, а для верующих это недопустимо.

Отношение к вину в христианстве

Ветхий завет:

Вино глумливо, сикера – буйна, и всякий, увлекающийся ими, не разумен (Притч. 20:1).

Не будь между упивающимися вином (Притч. 23:20).

У кого вой, у кого стон? У кого ссоры? У кого горе? У кого раны без причины? У кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином... (Притч. 29:30).

Вино и женщины развратят разумных (Сир. 19:2).

Большая досада – жена, преданная пьянству, и она не скроет своего срама (Сир. 26:10).

Против вина не показывайся храбрым, ибо многих погубило вино (Сир. 31:29).

Новый завет:

Смотрите за собою, чтобы сердца Ваши не отягчались объедением и пьянством (Лк. 21:34).

Будем вести себя благочинно, не предаваясь ни пированиям и пьянству, ни сладострастию и распутству, ни ссорам и зависти... (Рим. 13:13).

Я писал Вам не сообщаться с тем, кто, называясь братом, остаётся блудником, или пьяницею (1Кор. 5:11).

Ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы... царства Божия не наследуют (1Кор. 6:10).

Дела плоти суть: прелюбодеяние... пьянство (Гал. 5:19–21).

Не упивайтесь вином, от которого бывает распутство (Ефес. 5:18).

В современном христианстве точки зрения на алкоголь можно разделить на модерационизм, абстенционизм и прогибиционизм.

Модерационизм (умеренность). Этой позиции придерживаются Римская католическая церковь, Англиканская церковь внутри протестантизма, большинство лютеранских церквей и свидетели Иеговы. Модерационисты утверждают, что вино – это дар Божий, и его не нужно запрещать.

Абстенционизм. Этой позиции придерживаются многие баптисты, пятидесятники, методисты и другие евангелические и протестантские группы. Абстенционисты утверждают, что в давние времена употребление вина было оправдано, во-первых, для того, чтобы обеззараживать питьевую воду. Во-вторых, вино в библейские времена было слабее и разбавлялось водой, поэтому пьянство не было таким распространённым. Изобретение дистилляционных технологий привело к появлению крепкого и дешёвого алкоголя, который уменьшил экономические барьеры для пьянства. Абстенционисты утверждают, что умеренность – причина пьянства, поэтому в современных условиях ответственность христиан должна быть иной: лучше полное воздержание.

Прогибиционизм – это движение за полный запрет алкоголя. Этой точки зрения придерживаются конвенции южных баптистов, адвентисты седьмого дня и другие прогибиционисты.

Отношение к вину в православии можно отнести и к модерационизму, и к абстенционизму. После раскола Христианской Церкви 1054 года наименование «православная» закрепилось за восточной церковью. Православное вероучение базируется на Священном Писании (Библии) и Священном Предании (включая постановления первых семи Вселенских соборов, решения поместных соборов, сочинения отцов церкви и т.д.). В таинстве Причастия здесь используются квасный хлеб и вино. Важной частью православного образа жизни являются посты, важным принципом – воздержание и умеренность.

Святые отцы и учителя Церкви осуждали винопитие:

Св. Василий Великий: *«Как вода противится огню, так вино потопляет умные мысли». «Как дым прогоняет пчёл, так пьянство удаляет духовные дарования. Когда вино управляет пьяным, он уподобляется лошади без узды».*

Св. Иоанн Златоуст: *«Дьявол никого так не любит, как пьяниц, потому что никто так не исполняет его злой воли, как пьяница. Убегай от вина, как от змия... Пьяный хуже бесноватого, потому что он по своей вине беснуется».*

Св. Григорий Богослов: *«Пьянство, плотская любовь, ревность и бес равны между собою. К кому они пришли, у того погубят ум». «Вода – прекрасный напиток, она не нарушает ясности мыслей, а выпитая чаша вина мутит ум».*

Климент Александрийский: *«Всякий человек, напившись вина, делается раздражительным, ослабевает умом, бывает многоречив».*

Ефрем Сирин: *«Кто любит упиваться, тот утратит многое: ибо говорит и делает он, что не должно, богатство своё, как чужое, расхищает и отдаёт врагам, потому что упоение омрачило его ум».*

Св. Серафим Саровский: *«Вот вам моё завещание: не имейте в дому своём не только вина, но даже и посуды винной».*

На волне трезвеннических движений в России в XIX – начале XX столетий Православная Церковь находилась на передовых рубежах борьбы за трезвость. До революции в Российской империи действовало около 3000 парафиальных братств трезвости, которые объединяли более полумиллиона человек, принявших обет полного воздержания от алкоголя. Однако в современной Православной Церкви единой точки зрения на употребление алкоголя нет, и лишь не-

большая часть православных священников участвует в трезвенническом движении.

(Прослушивание отрывка из аудиоролика «Трезво жили на Руси» (1-3 минуты).
<https://cloud.mail.ru/public/tonU/X8z24EEUV>)

Международное трезвенническое движение

В 1810-1870 гг., в период развития промышленного переворота, в США, большинстве европейских стран (кроме некоторых винодельческих в Южной Европе) и России возникают *трезвенные / трезвеннические движения (ТД)*, направленные против пьянства, за воздержание от употребления крепкого алкоголя. В 1830 – 1880-е гг., в период завершения промышленного переворота, начинаются движения за полную трезвость, отказ от употребления *любых* алкогольных изделий – водки, вина, пива.

Первая крупнейшая трезвенническая организация мира – International Organization of Good Templars (IOGT – Международная организация добрых храмовников) или, в русской версии, Интернациональная организация гуманизма и трезвости – ИОГТ возникла 9–11 июля 1851 г. в городе Утика (США). Из маленького кружка трезвенников она распространилась по всей Северной и Южной Америке, Европе, Азии, Африке.

В рядах ИОГТ за всю её историю состояли видные представители мировой интеллектуальной элиты, в их числе выдающийся швейцарский учёный-энциклопедист Август Форель (1848–1931). Он автор пятитомного биологического труда, посвящённого жизни муравьёв. Также он возглавлял медицинскую клинику для душевнобольных, в которой занимался лечением алкоголиков и сделал для себя открытие, что только абсолютная трезвость самого алкоголика и его ближайшего окружения может гарантировать исцеление и нормальную жизнь. Своей трезвеннической деятельности он придавал такое большое значение, что завещал сделать на своём надгробном памятнике надпись: «Апостол антиалкоголизма».

ИОГТ называют самым устойчивым международным светским трезвенническим проектом. Основные программные документы ИОГТ в XXI в. – «Политическая программа в области алкоголя», «Декларация по политике контроля над наркотиками» и «Декларация по политике мира». Наибольшим влиянием ИОГТ пользуется ныне в скандинавских и германоязычных странах Европы, а также в Индии и Шри-Ланке. Стать действительными членами ИОГТ могут только те организации, члены которых придерживаются абсолютной трезвости. Иные организации могут присоединиться в качестве ассоциированных членов. Каждый год 3 октября трезвенники всего мира отмечают Всемирный день ИОГТ, в честь выдающегося трезвенника Джона Финча (1852–1887).

Трезвенническое движение в России

Первое трезвенническое движение

Отдельные попытки введения трезвости делались ещё в 1846 году в Литве,

тогда части Российской империи, потом распространились на центральные губернии. Своего апогея *трезвенническое движение* достигло в 1858–1859 гг.: отказ от потребления продававшейся в то время откупщиками крайне дорогой и некачественной водки. Крестьяне целыми деревнями давали обеты трезвости (зарок не пить). Поэтому этот этап и называют *крестьянским*. Общества трезвости распространились в 32 губерниях. В мае 1859 г. русские крестьяне приступили к разгрому питейных заведений, волнения охватили 15 губерний.

Такие народные восстания жестоко подавлялись. За участие в трезвенническом движении 780 «зачинщиков» были преданы военному суду, наказаны шпицрутенами и сосланы в Сибирь. 26 октября 1860 г. откупная система была заменена акцизной.

Второе трезвенническое движение

В конце XIX – начале XX вв., особенно с 1907 г., началось новое, *второе народное трезвенническое движение* за отказ от потребления любых видов алкоголя и принятие действенных противоалкогольных ограничительных и просветительных мер. Состав его был более широким. В нём участвовала передовая часть духовенства, крестьян, врачей, предпринимателей. По всей России стали возникать общества трезвости.

В 1882 г. выдающийся отечественный педагог Сергей Александрович Рачинский создал общество трезвости при Татевской сельской школе, которой руководил. Ядром Татевского общества трезвости были его ученики, а также их родители и даже крестьяне из соседних сёл, которые давали обеты трезвости. Осенью 1888 г. в обществе было уже 383 человека; в Духовщинском уезде и в Гжатском, где учительствовал любимый воспитанник Сергея Александровича – Лебедев, в общество вступило 700 человек. Рачинский *«сформулировал главную стратегию преодоления алкоголизации народа: надёжный заслон ей должны поставить сильные приходские, школьные и семейные трезвенные традиции»*.

В 1887 году Л.Н. Толстой создал «Согласие против пьянства» (СПП). Уже через несколько месяцев в его рядах состояло 744 члена. Начал великий писатель с себя, членов своей семьи и друзей. Но там были выходцы из самых разных слоёв общества, люди почтенного возраста и дети. В списке его членов были: дворянин, крестьянин, дворник и т.д.

Л.Н. Толстой сумел вовлечь в своё общество представителей интеллектуальной элиты того времени: писателей (П.И. Бирюкова), художников (Н.Н. Ге, Е.И. Репина), учёных (Н.Н. Миклухо-Маклая), военных (генерала А.Д. Толышина) и др.

Чем занимались члены СПП? Каждый выбирал себе направление деятельности по душе: антиалкогольное просвещение, распространение трезвеннической публицистики самого Л.Н. Толстого, поиск единомышленников, взаимодействие с чиновниками.

Большая часть обществ трезвости в дореволюционной России создавалась в лоне Православной Церкви. В 1898 г. при храме Воскресения Христова у Варшавского вокзала в Санкт-Петербурге было создано и действовало под ру-

ководством пастыря-подвижника Александра Васильевича Рождественского общество трезвости. После смерти отца Александра в 1905 году общество возглавил Пётр Алексеевич Миртов. Проводились крестные ходы, богослужebные и внебогослужebные беседы и поучения, издавалась трезвая литература. С 1914 г. общество стало Всероссийским, а в 1917 году число членов Александро-Невского Всероссийского братства трезвости превышало 140 тысяч человек.

Трезвенническое движение в России приобрело такой размах, что власти пошли на серьёзные ограничительные меры, известные под названиями «право местного запрета» или «сухой закон».

18 июля 1914 г. – в первый день всеобщей мобилизации – вышел царский указ Николая II, который дал земствам и городским думам право ограничивать или даже вовсе запрещать продажу спиртного в подведомственной местности. Ситуация с пьянством по российским меркам была признана чрезвычайной, хотя в 1913 г. алкогольных изделий в переводе на абсолютный алкоголь в России потреблялось почти в 7 раз меньше, чем во Франции. Меньше, чем Россия, в Европе пила только Норвегия.

Третье трезвенническое движение

Третье трезвенническое движение (1914–1925 гг.) развивалось в условиях введения запрета на продажу водки и других запретительно-ограничительных мер с 18 (31) июля 1914 г. в связи с началом мобилизации на I Мировую войну.

Вопреки мифам об «извечном русском пьянстве», в годы «сухого закона» в России для большинства населения трезвость стала нормой жизни. Процитируем законопроект, внесённый в Государственную Думу в 1916 году крестьянскими депутатами: «...*Право решения быть или не быть трезвости во время войны было предоставлено мудрости и совести самого народа. Сказка о трезвости – этом преддверии земного рая – стала на Руси правдой...*

Понизилась преступность, затихло хулиганство, сократилось нищенство, опустели тюрьмы, освободились больницы, настал мир в семьях, поднялась производительность труда, явился достаток.

Несмотря на пережитые потрясения, деревня сохранила хозяйственную устойчивость и бодрое настроение. Облегчённый от тяжкой ноши – пьянства, сразу поднялся и вырос русский народ.

Да будет стыдно всем тем, которые говорили, что трезвость в народе немислима, что она не достигается запрещением.

Не полумеры нужны для этого, а одна решительная бесповоротная мера: изъять алкоголь из свободного обращения в человеческом обществе».

В 1918 году вместе с борьбой с религиозным «опиумом» были упразднены все общества и братства трезвости. Последствия не заставили себя ждать. Первые ограничения на некрепкий алкоголь были сняты уже после февральской революции, а последние ограничения – с 1 октября 1925 г., когда советское государство возобновило продажу 40-градусной водки. В беседе с иностранными рабочими делегациями 5 ноября 1927 г. И.В. Сталин оценивал водочную монополию как «временную меру», которая «...должна быть уничтожена, как

только найдутся в нашем народном хозяйстве новые источники для новых доходов на предмет дальнейшего развития нашей промышленности».

Четвёртое трезвенническое движение

Четвёртое трезвенническое движение началось в 1927 г. и было в основном движением рабочих и служащих. 16 февраля 1928 г. создано «Общество борьбы с алкоголизмом» (ОБСА), учреждён журнал «Трезвость и культура». Деятельность ОБСА вела к сокращению пьянства и его отрицательных последствий, но одновременно ставились под угрозу доходы от торговли алкоголем. В чрезвычайных условиях ускоренной индустриализации, массовой коллективизации, начавшегося мирового экономического кризиса 1929–1932 гг. (когда цены на хлеб на мировых рынках упали примерно в два раза, что ударило по СССР) власть свернула деятельность ОБСА и других общественных организаций. По существу, трезвенническое движение прекратилось в апреле 1932 г., когда ОБСА, «Союз безбожников» и общество «Долой неграмотность» были преобразованы в единое общество «За здоровый быт». Вскоре в разговорах о борьбе «со вшами и грязью» о трезвости забыли вообще. Было провозглашено, что алкогольный вопрос решится сам собой, когда поднимется экономическое благосостояние и культурный уровень народа.

Пятое трезвенническое движение

После окончания Великой отечественной войны на страну обрушилась другая беда – по нарастающей стало распространяться пьянство. Самые прозорливые граждане стали бить тревогу. В их числе Игорь Александрович Краснонос, который ещё в 1954 году обратился к Н.С. Хрущёву с призывом вспомнить «ленинский запрет» на алкоголь, а в марте 1967 года направил уже третью по счёту записку на XXIII съезд КПСС, а также лично первым лицам государства Л.И. Брежневу и А.Н. Косыгину – «Предложения по свёртыванию пьянства в стране».

Самая массированная попытка отрезвить народ была сделана 16 мая 1972 года, когда ЦК КПСС и Совет министров СССР приняли постановление «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма». Продавали спиртное только с 11 утра до 7 вечера, с прилавков исчезли 50- и 100-граммовые ёмкости с водкой. Разные проявления алкоголизма перестали быть поводом для выдачи больничного. К сожалению, тенденция к спаиванию не прекратилась.

В 1979 году С.Н. Шевердин после самостоятельно проведённого социологического опроса опубликовал статью «О тумане и сухом законе» в очень популярной тогда «Литературной газете», в которой выразил уверенность, что большинство народа поддержит полный запрет на алкоголь.

В январе 1981 года Я.К. Кокушкин выступил с предложением XXVI съезду КПСС «не включать в государственный план производство и продажу» никакого алкоголя и разработать «закон, запрещающий пропаганду алкоголя в любых формах».

В 1981 г. в г. Дзержинске Горьковской (ныне Нижегородской) области мо-

лодым коммунистом Александром Николаевичем Маюровым была организована межведомственная конференция «Профилактика пьянства и алкоголизма», в которой приняли участие Г.А. Шичко, И.П. Краснонос, Б.М. Левин и др. Здесь также выступил академик Ф.Г. Углов со своим знаменитым докладом «*Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя*». Доклад попал в руки учёных в Новосибирском академгородке, которые пригласили академика к себе (1983 г.) и после личного общения с Угловым развернули масштабную трезвенную работу по всей стране. Кандидат физико-математических наук Владимир Георгиевич Жданов оставил свою научную карьеру и занялся лекционной пропагандистской деятельностью. Трезвенная точка зрения победила.

Эти события и принято считать началом пятого трезвеннического движения. Они привели к принятию правительственных антиалкогольных постановлений 1985–1987 гг. Планировались значительные ограничительные меры: последовательное сокращение производства алкогольных изделий, прежде всего крепкого алкоголя и некачественных креплёных вин («бормотухи»); уменьшение доступности по времени и месту реализации алкогольных изделий; переориентация значительной части винной отрасли на производство виноградных соков, пастилы. Планировалось также увеличение производства безалкогольных напитков, соков и т.п. Вместо пропаганды «культурного», «умеренного питья» был провозглашён лозунг «*Трезвость – норма жизни!*». Был налажен выпуск возрождённого трезвеннического журнала «Трезвость и культура» под редакцией С.Н. Шевердина. Журнал стал очень популярен и достиг почти миллионного тиража.

Однако подготовлена антиалкогольная кампания была плохо. «Сверху» надеялись быстро решить проблему принятым тогда административно-командным методом, а «снизу» массы народа, приученные пить, были не готовы принять идеи трезвости. Не был учтён отечественный опыт введения «права местного запрета» 1914 г., которому предшествовала длительная информационно-просветительская работа.

Было создано Всесоюзное добровольное общество борьбы за трезвость (ВДОБТ), которое на деле было не добровольным, а формальным. Туда загоняли всех подряд без учёта личного отношения к трезвости, что дискредитировало идею трезвости и вызывало справедливый протест со стороны народа. Лидеры трезвеннического движения (Ф.Г. Углов, В.Г. Жданов) не были допущены в руководящие органы общества. Далее антиалкогольная кампания была провалена по всем правилам информационно-психологической войны. Главным в той войне было доведение благой идеи отрезвления общества до абсурда, чтобы добиться её полной дискредитации в обществе в целом.

Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг.

Против антиалкогольной кампании 1985–1987 годов сегодня выдвигается ряд типичных обвинений – аргументов, которые, например, прозвучали в доку-

ментальном фильме «Полусухой закон СССР»:

- 1) официальное ограничение торговли алкоголем привело к экономическому кризису и развалу СССР;
- 2) людей заставили стоять в очередях за спиртным;
- 3) зверски вырубали виноградники в исторических зонах виноградарства в Крыму, что привело даже к самоубийству директора Массандры, всю жизнь занимавшегося виноделием;
- 4) начались массовые отравления населения суррогатами;
- 5) стало массовым самогонование, вследствие чего из продажи исчез свекольный сахар;
- 6) главный идеологический виновник кампании – Ф.Г. Углов – прославился тем, что стал искать «градусы» в кефире;
- 7) единственное место, где трезвость – норма жизни, это деревня Дураково, где живут бывшие алкоголики.

Рассмотрим каждое из этих обвинений.

1. Ограничение торговли алкоголем привело к экономическому кризису и развалу СССР.

Не секрет, что Адольф Гитлер, размышляя о политике в отношении покорённых славянских народов, сводил эту политику к краткой формуле: «водка и табак». В 1945 г., предвидя победу СССР в Великой Отечественной войне, Аллен Даллес, позже возглавивший ЦРУ, разработал план уничтожения СССР с помощью нравственного разложения, коррупции, водки, табака и наркотиков. Потом были Гарвардский проект – план развала СССР и Хьюстонский проект – план развала России.

Созревали условия для экономического развала и в самом СССР. Административно-командный стиль управления экономикой всё больше заводил её в тупик, а социалистический бюджет позорно зависел от алкогольных денег. Так, поступления в бюджет от винной монополии доходили до 29% от общего бюджета. Во время ограничительных мер бюджет СССР действительно недополучил алкогольных денег, но они (даже в бóльшем количестве) поступили в Сбербанк. Так, в 1989 г. водки было реализовано на **37** миллиардов меньше, чем обычно, зато в сберкассы страны поступило на **45** миллиардов больше. Однако неэффективность управления не позволила использовать эти деньги для подъёма экономики страны. Росли противоречия между республиками СССР, которые всё больше приводили к распаду всех связей, в том числе экономических, что привело к кризису производства.

Совершенно очевидно, что антиалкогольная кампания не могла быть собственно причиной экономического кризиса и развала СССР. Наоборот, именно распространение алкоголя (а не его ограничение) стало одним из главных инструментов разрушения общества.

2. Людей заставили стоять в очередях за спиртным.

Сократив производство алкоголя за два года на четверть, число магазинов, торгующих спиртным, сократили в 5 раз, а время торговли – в 2 раза. Таким образом, **доступность алкоголя сократили в среднем в 10 раз**. В отдельных областях – Астраханской, Рязанской – число виноводочных магазинов со-

кратилось в 50 раз. По другим данным, вместо намечаемого прежде сокращения производства на 11% в год с 1985 по 1987 гг. сокращение производства провели в 2,7 раза.

Народ, приученный пить и отмечать все события со спиртным, встал в очереди. При этом каждый день находились журналисты, которые всё это народное унижение снимали на плёнку, а вечером показывали по телевизору, чтобы обозлить народ ещё больше.

3. Вырубили виноградники.

В антиалкогольном указе от 16 мая 1985 года не планировалась ликвидация этой отрасли. Речь шла о том, чтобы частично заменить винные сорта винограда столовыми. И при разумном подходе это никак не сказалось бы на важной отрасли земледелия в южных районах страны. Кроме того, часть виноградников вымерзла холодной зимой 1986/87 гг., которые пришлось вырубить.

4. Начались массовые отравления суррогатами.

В 1987 году все СМИ раструбили о том, что в 1987 году в СССР алкоголем и его суррогатами отравились 11 тысяч человек, но промолчали, что в 1984 году алкоголем и суррогатами, согласно статистическим отчётам, отравились 38,5 тысяч человек, т.е. **за два года число погибших от отравлений не увеличилось, а уменьшилось примерно в 4 раза.**

Ниже представлена статистика смертности от случайных отравлений алкоголем и его суррогатами в одной только России (количество человек):

1991 г. – 16 653

1992 г. – 26 209 (была отменена госмонополия на алкоголь)

1993 г. – 45 425

1994 г. – 55 473

1995 г. – 43 461

1996 г. – 35 233

1997 г. – 27 924

1998 г. – 21 800

1999 г. – 24 100

2000 г. – 33 979 (прирост связан с наращиванием производства пива)

2001 г. – 37 824

2002 г. – 40 121

2003 г. – более 54 000

2008 г. – около 36 000 человек (сокращение смертности, очевидно, связано с введением акцизной марки, что несколько снизило доступность алкоголя).



Итак, только от прямых отравлений алкоголем и его суррогатами ежегодно стало вымирать население небольшого российского города. При этом 93% всех смертей вызвано не качеством алкоголя, а его количеством. Но почему-то об этом никто шума не поднимает. Не потому ли, что алкогольный капитал добился, чего хотел: ему позволили беспрепятственно, почти без всяких ограничений наживаться на человеческих слабостях?

5. Стало массовым самогоноварение, поэтому исчез сахар.

Противники антиалкогольной кампании 1985–1987 гг. уверяют, что самогоноварение фактически полностью компенсировало государственное сокращение производства алкоголя. Из магазинов исчез сахар.

Здесь тоже не всё сходится. Согласно статистическим отчётам, потребление сахара в **1987 году составляло 46 кг** на человека в год, что всего на 2 килограмма больше по сравнению с 1985 годом – **44 кг**, то есть никакого чрезвычайного роста потребления сахара не произошло. Как показали исследования тех лет, существенного роста самогоноварения в эти годы тоже не было, а **дефицит сахара был тщательно спланирован.**

Как сообщает доктор исторических наук, генерал-лейтенант КГБ Н.С. Леонов в своей книге «Холодная война против России» (2010), под урожай 1991 года в СССР не были засеяны 30%, отведённых под сахарную свёклу, «из-за общего бедлама». Нам представляется логичным другое объяснение: это было сделано, чтобы внушить народу мысль, как опасно, якобы, бороться с пьянством, т.к. весь сахар уходит на самогон.

6. Главный идеологический виновник этой кампании – некто Углов, который «прославился» тем, что стал искать «градусы» в кефире.

Фёдор Григорьевич Углов – выдающийся хирург. Один из первых в стране успешно выполнил ряд сложнейших операций, автор изобретения «Искусственный клапан сердца и способ его изготовления» (1981, 1982). Более 40 лет руководил кафедрой госпитальной хирургии СПбГМУ, создал большую хирургическую школу.

Ф.Г. Углов – доктор медицинских наук, был академиком РАМН, действительным и почётным членом Петровской академии наук и искусств, вице-президентом Международной славянской академии, президентом Государственного православного фонда, почётным доктором Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. Академика И.П. Павлова, главным ре-

дактором журнала «Вестник хирургии» (1953), членом союза писателей России, почётным членом многих отечественных и зарубежных научных обществ.

Был удостоен звания Лауреата Ленинской премии, имел десятки других почётных наград и даже был занесён в Книгу Рекордов Гиннеса, как старейший практикующий хирург в России и СНГ. Он стоял у истоков Пятого трезвеннического движения в России. Написал книги «Сердце хирурга», «Ломехузы», «Правда и ложь об алкоголе», «В плену иллюзий» (во втором издании – «Из плена иллюзий»), ряд научно-публицистических статей по алкогольной проблеме. Он умер незадолго до своего 104-летия – 22 июня 2008 года (в день памяти Великой Отечественной войны).

Углов одним из первых (вслед за социологом И.А. Красноносковым) заявил, что Россия спивается и её ждут великие потрясения, если не начать немедленное отрезвление. Его труды занимают достойное место среди исследований алкогольной проблемы таких титанов мировой науки, как швейцарец А. Форель, наши соотечественники И.П. Павлов, И.М. Сеченов, В.М. Бехтерев, С.С. Корсаков, а также, автор немедицинского метода избавления от алкогольной и табачной зависимостей Г.А. Шичко. Антиалкогольная публицистика Ф.Г. Углова прекрасно дополняет то, что написано о трезвости Л.Н. Толстым.

7. Единственное место, где трезвость – норма жизни, это деревня Дураково.

На самом деле народ, прежде всего, молодёжь, поддержал трезвость. Отцы стали больше времени проводить в семьях, улучшились демографические и другие показатели. Исследование А.В. Немцова, одного из главных специалистов по алкогольной проблеме, показало, что только в 1985–1987 гг. ожидаемая продолжительность жизни мужчин увеличилась на 3,2 года, а женщин на 1,2 года. Только за два года антиалкогольная кампания в России сберегла жизни примерно 700 тысячам человек. А к 1993 году, когда потребление алкоголя достигло уровня 1984 года, количество спасённых от гибели россиян приблизилось к миллиону.

В годы антиалкогольной кампании детей рождалось на 500 тысяч в год больше, чем прежде. Преступность снизилась на четверть (по тяжким преступлениям – на треть), уменьшилось число прогулов, аварий, пожаров. Снизилось число разводов, повысилась производительность труда.

Народ стал пить меньше, а эти и подобные обвинения – очередные мифы, которые были использованы, чтобы принудить государство отказаться от принятого курса на отрезвление страны.

И действительно, временный успех трезвенного движения сменился его разгромом и продуманной антитрезвенной (и крайне агрессивной) пропагандой во всех СМИ. Но трезвенников России это не остановило. Борьба за утверждение трезвого образа жизни продолжается. Сегодня её ведут трезвеннические организации:

- Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ, с 1988 г.),
- Общероссийская Общественная Организация «Объединение Оптималист» (ООО «Оптималист», с 1991 г.),

- Международная независимая ассоциация трезвости (МНАТ, с 1991 г.),
- Всероссийское православное Иоанно-Предтеченское братство «Трезвение» и другие. Эти организации имеют свои печатные органы: «Соратник», «Трезвение», «Подспорье», «Оптималист», «Феникс», «Трезвое слово». С 2014 года Международная академия трезвости (МАТр) выпускает рецензируемый научно-практический журнал «Собриология». Действуют сайты «Союза борьбы за народную трезвость», «Оптималист», «Партия сухого закона России» и др.

С благословения патриарха Московского и всея Руси в 2009 г. создан Церковно-общественный совет по защите от алкогольной угрозы.

В 2009 г. создана общероссийская общественная организация «Общее дело», которая готовит методические материалы для уроков трезвости, создаёт документальные фильмы и антиалкогольные видеоролики.

По инициативе *Николая Петровича Бурляева* в Государственной Думе РФ создана межфракционная комиссия «Трезвость – основа гражданского общества». В резолюции «Трезвость – здоровье гражданского общества» от 30 октября 2021 г. предлагается распространить на алкоголь антинаркотическое законодательство, освободить региональные и местные бюджеты от денежной алкогольно-табачной выручки, убрать её из статистики ВВП, *«развернуть вектор массовой культурно-информационной политики в сторону жизнеутверждающих, созидательных, трезвеннических установок, скорректировать внутренний курс политико-экономического развития стран и регионов от алкоголизации и пандемии алкогольного потребления к трезвости»*. Межфракционная комиссия предлагает объявить трезвость национальной идеей России, необходимым условием сохранения и развития нашего государства.

В последние два десятилетия одним из передовых регионов в борьбе за трезвость стала Республика Саха (Якутия). В результате постоянной систематической, активной информационно-разъяснительной работы активистов-трезвенников, общественных организаций при поддержке главы РС(Я), правительства и депутатского корпуса к 2025 году 204 поселения Якутии отказались от розничной торговли алкогольных изделий и стали территориями трезвости.

2. Интерактивный блок. Обсуждение.

- Какие трезвые религии вам известны? Какие течения с точки зрения отношения к алкоголю есть в современном христианстве?

- Как относились к алкоголю большинство православных святых?

- Сколько этапов трезвеннического движения в России выделяют большинство специалистов? Какой этап трезвеннического движения Россия переживает сейчас?

- Согласны ли вы с мнением, что антиалкогольная кампания 1985-1987 гг. была полностью провальной? Какую роль сыграли информационные подрывные технологии в дискредитации той кампании?

- Что надо делать, по вашему мнению, для отрезвления России?

III. Заключительная часть. Подведение итогов встречи, выводы

Подведём итоги. Слухи о том, что все всегда употребляли алкоголь, а пьянство – вообще русская традиция сильно преувеличены. Не всегда пили и не все пьют сейчас. Пьющие цивилизации в исторической перспективе проигрывают более трезвым культурам. Ясно, что будущее принадлежит трезвым народам. Мировая практика показала, что главные пути отрезвления общества:

- 1) *ограничительные меры* всех уровней вплоть до полного запрета в ряде религий;
- 2) *просвещение*, формирование трезвых взглядов и убеждений у всего населения.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ПРАВДА ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ»

ФИО: Гринченко Наталья Александровна, кандидат педагогических наук (г. Елец).

Целевая аудитория: Учащиеся 8-11 классов.

Цель: формирование осознанного отношения к художественной литературе как источнике знаний об образе жизни предшествующих поколений.

Задачи:

- развить навыки критического отношения к литературному художественному тексту как одному из важнейших источников информации об образе жизни;
- развенчать миф об извечном русском пьянстве.

Формы работы: литературная викторина по отрывкам из художественных произведений русской литературы, работа в группах, дискуссия.

Оборудование: ноутбук с презентацией отрывков из художественных произведений; бумажные версии книг русских поэтов и писателей.

Место проведения: актовый зал, желательно, но не обязательно со сценой.

Время проведения: 1 час.

Методическое указание:

Целесообразно разделить слушателей на две команды и по количеству набранных очков выбрать победителя. Либо устроить турнир «один на один» из числа добровольцев. Подсчёт очков (правильных ответов) осуществляет назначенная Счётная комиссия. Однако в малой аудитории (например, в отдельном классе) можно провести и просто фронтальную викторину, но тогда не будет интриги со счётной комиссией и получением приза.

За каждый правильный ответ выдаётся талон на получение приза. Побеждает тот участник (или команда), который дал наибольшее число правильных ответов. Призом может быть книга трезвенного содержания, диск с трезвенными фильмами, открытка, шоколадка. Не важно. Главное – победитель получает большое моральное удовлетворение от выигрыша.

Все инструкции даются чётко, однозначно, без лишних слов.

Структура мероприятия

- I. Организационный момент. Приветствие и актуализация темы.
- II. Основная часть
 1. Организационный блок.
 2. Информационный блок.
 3. Подведение итогов викторины, выводы.
- III. Заключительная часть. Вручение призов и грамот. Напутствие.

Ход мероприятия

I. Организационный момент. Приветствие и актуализация темы

Дорогие ребята! Сегодня мы научимся находить неизвестное в давно известном. Тема нашей сегодняшней встречи: «Правда об образе жизни в зеркале литературы». Кто из вас не просто «проходил» по школьной программе, но и внимательно читал такие произведения русской художественной литературы как «Евгений Онегин» А.С. Пушкина, «Герой Нашего времени» М.Ю. Лермонтова, «Кому на Руси жить хорошо» Н.А. Некрасова, «Войну и мир» Л.Н. Толстого и другие? Можно ли по этим книгам судить об образе жизни людей в эпоху, которую поэт или писатель описывает? Почему? Что влияет на объективность описаний излагаемых событий?

II. Основная часть

1. Организационный блок.

Дорогие ребята, предлагаю вашему вниманию литературную викторину по произведениям русской художественной литературы. Давайте распределимся на 2 команды: 8 и 10 классы против выпускных – 9 и 11. Посмотрим, кто лучше готов к экзаменам. Пожалуйста, предлагайте по 3 представителя от каждого класса, самовыдвиженцам будут начисляться дополнительные очки. Пожалуйста на сцену, займите свои места по краям сцены: 8 и 10 классы – слева, 9 и 11 – справа.

А теперь давайте выберем счётную комиссию, которая будет подсчитывать число правильных ответов. Они займут места за отдельным столом. Всё готово, приступаем к викторине. На подготовку каждого ответа – не более 1 минуты. Можете тихим голосом советоваться с членами своей команды.

2. Информационный блок.

1. Внимание – вопрос:

Кому принадлежат строки:

«Угодник Бахуса, я трезвый меж друзьями,
Бывало, пил вино водяными стихами».

(Здесь и далее команды-участницы викторины, либо садятся на стульях полукругом лицом к залу, либо просто стоят. Команды выполняют задание по очереди. На обсуждение вариантов ответов на вопросы – не более 1 минуты).

Внимание – правильный ответ. Смотрим на экран: Это – лицевые стихи **Александра Сергеевича Пушкина**. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ.

2. Внимание – вопрос:

Кто из положительных героев А.С. Пушкина был трезвенником? Назовите двух героев.

Внимание – правильный ответ. Смотрим на экран:

Белкин, «Выстрел» (1930). «Иван Петрович вёл жизнь самую умеренную, избегал всякого рода излишеств, никогда не случилось мне видеть его навеселе (что в краю нашем за неслыханное чудо почестья может)».

Савельич, «Капитанская дочка» (1830). С первой же страницы романа мы узнаём, что за трезвое поведение он был назначен воспитателем (дядькой) молодого дворянина Петруши Гринёва.

3. Внимание – вопрос:

Каким напитком встречали Онегина и Ленского в семье Лариных в романе в стихах «Евгений Онегин» (1823–1831) в первый раз?

Варианты ответа: а) чаем; б) кофе; в) брусничной водой; г) шампанским.

Внимание – правильный ответ. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ. Смотрим на экран:

«Поскакали други,
Явились: им расточены
Порой тяжёлые услуги
Гостеприимной старины
Обряд известный угощенья.
Несут на блюдечках варенья,
На столик ставят вощаной
Кувшин с **брусничною водой**».

4. Внимание – вопрос:

Каким напитком встречали Онегина и Ленского в семье Лариных во второй раз?

Варианты ответа: а) чаем; б) кофе; в) брусничной водой; г) шампанским.

Внимание – правильный ответ. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ. Смотрим на экран. Ответ – **чаем**:

«Смеркалось; на столе блистая

Шипел вечерний самовар
Китайский чайник нагревая,
Под ним клубился лёгкий пар;
Разлитый Ольгиной рукою,
По чашкам тёмною струёю
Уже душистый чай бежал
И сливки мальчик подавал».

5. *Внимание – вопрос:*

Было ли спиртное на столе Лариных в день рожденья Татьяны, где Ленский и Онегин поссорились, что закончилось дуэлью и гибелью Ленского?

Варианты ответа: а) да; б) нет.

Внимание – правильный ответ. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ. Смотрим на экран. Ответ – **Да**. В день рождения Татьяны шампанское «лилось рекой», что закончилось ссорой, дуэлью и смертью Ленского.

7. *Внимание – вопрос:*

Кто из положительных героев Михаила Юрьевича Лермонтова был трезвенником?

Внимание – правильный ответ. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ. Смотрим на экран. Ответ: **Максим Максимыч, «Герой нашего времени» (1837–1839).**

«– Как же так, храбрый офицер и не пьёт?

– Да так. Я дал себе заклятье. Когда я был ещё подпоручиком, мы подгуляли между собою, а ночью седлалась тревога, вот мы и вышли на передовую навеселе, да уж и досталось нам, как Алексей Петрович узнал: не дай господи, как он рассердился. Чуть-чуть не отдал под суд. Оно и точно: другой раз целый год живёшь, никого не видишь, да как тут ещё водка – пропадавший человек!»

8. *Внимание – вопрос:*

Какой напиток во время застолья был в руках у княгини Веры, героини романа М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени» (1837–1839) в момент встречи с Печориным?

Внимание – правильный ответ. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ. Смотрим на экран. Ответ: **вода**.

«За десертом, когда подали шампанское, Печорин, подняв бокал, обратился к княгине... Тайное страдание изобразилось на её лице, столь изменчивом, рука её, державшая стакан с водой, дрожала».

9. *Внимание – вопрос:*

Какой напиток чаще других упоминается в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»? (1863–1869). Варианты ответа: а) чай; б) кофе; в) шампанское; г) вино.

Внимание – правильный ответ. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ. Смотрим на экран. Ответ: **чай**.

«Всё было как у всех... Старички со старичками, молодые с молодыми, хозяйка у чайного стола, на котором были точно такие же в серебряной корзинке, какие были у Паниных на вечере, всё было совершенно так же, как у других... Берг был доволен и счастлив. Улыбка радости не сходила с его лица. Вечер был очень хорош и совершенно такой, как и другие вечера, которые он видел. Всё было похоже. И дамские тонкие разговоры, и карты, и за картами генерал, возвышающий голос, и **самовар**, и печенье».

В Лысых горах «...четыре раза в год, в именины и день рождения хозяев, съезжалось до 100 человек гостей на один-два дня. Остальное время года шла нерушимо правильная жизнь с обычными занятиями, **чаями**, завтраками, обедами, ужинами из домашней провизии».

Подсчитано, что чай в романе «Война и мир» упоминается примерно в 10 раз чаще, чем вино.

10. *Внимание – вопрос:*

Из какого произведения взята следующая цитата:

«Этот жид был известный Янкель. Он уже очутился тут арендатором и корчмарем, прибрал понемногу всех окружных панов и шляхтичей в свои руки, высосал понемногу почти все деньги и сильно означил свое жидовское присутствие в той стране. На расстоянии трёх миль во все стороны не оставалось ни одной избы в порядке, всё валилось и дряхлело, всё пораспивалось, и осталась бедность да лохмотья, как после пожара или чумы, выветрился весь край. И если бы десять лет ещё пожил там Янкель, то он, вероятно, выветрил бы и всё воеводство».

Внимание – правильный ответ. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ. Смотрим на экран. Ответ: **повесть Н.В. Гоголя «Тарас Бульба» (1835).**

11. *Внимание – вопрос:*

Каким было соотношение трезвых и пьющих семей в поэме Н.А. Некрасова «Кому на Руси жить хорошо?».

Внимание – правильный ответ. Уважаемые члены счётной комиссии, запишите очко команде, которая первая дала правильный ответ. Смотрим на экран. Ответ: **примерно половина**.

В главе «Пьяная ночь» говорится о том, что пьянство крестьян не было всеобщим:

«Пьём много мы по времени,

А больше мы работаем.

Нас пьяных много видится,

А больше трезвых нас.
По деревням ты хаживал?
Возьмем ведёрко с водкою,
В одной, в другой навалятся,
А в третьей не притронутся –
**У нас на семью пьющую
Непьющая семья!».**

3. Подведение итогов викторины и выводы:

Уважаемые члены Комиссии, подведите итоги, пожалуйста. Какая из команд более внимательно читает русскую классическую литературу?

Итак, какой вывод можно сделать? Судя по русской классической литературе, миф о повальном русском пьянстве не подтверждается. Сегодня часто люди приглашают друг друга в гости просто «на чай» или ставят спиртное? Вот и делайте выводы о русских нравах прежде и теперь.

Благодарим за любовь к русской классической литературе. Счётная комиссия – вам слово. А теперь время раздавать призы.

III. Заключительная часть. Вручение грамот и призов. Напутствие

ФРАГМЕНТ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ», ПОСВЯЩЁННОГО ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ТРЕЗВОСТИ

ФИО: Чепрасова Ольга Викторовна, учитель начальной школы ОУ 4 (г. Липецк).

Категория обучающихся: 3–4 классы.

Девиз мероприятия: «Трезвость – выбор сильных!», который отражает основную идею «Весёлых стартов». Данный девиз команды собирают из набора слов.

Состав команд: 6–10 человек (не менее 3–5 девочек).

I. Организационный этап

Перед началом соревнований с каждой командой проводится содержательная беседа о важности отказа от вредных привычек и преимуществах трезвого образа жизни, которую проводят спортсмены, тренеры. Они рассказывают маленьким спортсменам о негативном влиянии алкоголя на организм человека, особенно в подростковом возрасте, призывают ребят сделать выбор в пользу спорта и здоровья.

II. Основной этап. Примерный перечень конкурсных испытаний

1. *Представление команд капитанами* (эмблема, девиз, форма, приветствие для жюри и соперников).

2. *Разминка* (участники отгадывают загадки, отвечают на вопросы из области «Физическая культура», «Спорт», «Здоровый образ жизни»):

Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! **(зарядка)**.

Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело... **(гулять)**.

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... **(лыжи)**.

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие... **(коньки)**.

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» –
Там идёт игра -... **(хоккей)**.

Когда апрель берет своё
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня. **(Скакалка)**.

Он с тобою и со мною
Шел лесными стёжками –
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. **(Рюкзак)**.

Этот конь не ест овса.
Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нём,
Только лучше правь рулём. **(Велосипед.)**

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня? **(Коньки.)**

3. *Бег с эстафетной палочкой* (направляющий оббегает стойку, передаёт палочку встречно второму этапу и т.д.).

4. *Бег в обруче* (первый в обруче оббегает стойку, возвращается, берёт в обруч второго, затем третьего, четвертого (вариант – четвёртый держатся за обруч. Затем следующая четвёрка, начиная с пятого участника, выполняет то же самое).

5. *Переноска трёх мячей* (направляющий переносит баскетбольный, футбольный, волейбольный мячи любым способом, затем передаёт их следующему, в случае падения мячей, собирает их и с того же места продолжает движение).

6. *Конкурс «Самый меткий»* (участвует один человек от каждой команды, выполняет метание теннисного мяча в цель 60х60см с расстояния 6 м, можно использовать прямоугольник, нарисованный на баскетбольном щите, есть 5 попыток).

7. *«Трезвый водитель»* (командам даётся по машинке на веревочке, нужно провести машину за веревочку так, чтобы не сбить кегли).

8. *Эстафета «Лабиринт»* (участник пробегает через 3 обруча, которые держат в линию сбоку от себя по два помощника перед каждой командой, оббегает стойку и возвращается, опять проходя через обручи. После возвращения последнего участника, вся команда берётся за руки и выполняет то же задание всей командой. Побеждает команда закончившая эстафету первой с наименьшим количеством ошибок).

8. *«Перетягивание каната»* (каждая команда вместе со своими болельщиками перетягивает команду соперников вместе с их болельщиками. Команды соревнуются по круговой системе).

(Пока жюри подводит итоги, детям можно предложить вопросы для обсуждения в командах)

1. Что называется осанкой? (Привычная поза человека в вертикальном положении).

2. Какая главная причина нарушения осанки? (Слабость мышц).

3. Какую осанку можно считать правильной? (Если стоя у стены, вы касаетесь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками).

4. Что означает термин «олимпиада»? (Четырёхлетний период между Олимпийскими играми).

5. Когда и где состоялись первые Олимпийские игры современности? (В 1896 году, Афины, Греция).

6. Что представляет собой современный олимпийский символ? (Пять переплетённых колец, олицетворяющих единство пяти континентов).

7. Какие качества лучше всего развивают занятия спортивными и подвижными играми? (Быстрота и ловкость).

8. Какой вид спорта лучше всего способствует развитию гибкости? (Гимнастика).

9. Какие виды спорта способствуют развитию выносливости? (Лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, гребля, бег на длинные дистанции).

III. Завершение праздника

Выход группы ребят с кричалками:

Не триви свой разум ядом!

Алкоголь и мы – нам не по пути!

Только трезвая Россия станет великой!

Тот России патриот, кто не курит и не пьёт!

АЛКОГОЛЬ, ТАБАК И «ДИЗАЙНЕРСКИЕ» НАРКОТИКИ

медицинская энциклопедия:

Алкоголь

(пиво, вино, водка, алк. коктейли)

НАРКОТИЧЕСКИЙ
(вызывающий зависимость)

ПРОТОПЛАЗМАТИЧЕСКИЙ,
(разрушающий клетки изнутри)

нейротропный
(поражающий нервную систему)

мутагенный
(вызывающий мутации)



ЯД.



Пристрастие
Никотин, находящийся в сигаретах, вызывает сильнейшее пристрастие, нарушая функции мозга.

Морщины
Курение уменьшает приток крови к коже. От этого кожа становится морщинистой и бледнейшей.

Катаракта
Чем больше вы курите, тем больше у вас вероятность появления катаракты – болезни, которая может повлечь за собой слепоту.

Рак ротовой полости
Курение является основной причиной возникновения рака языка и ротовой полости. Слюна курящего не может так легко нейтрализовать бактерии во рту.

Повреждения кожи
От смолы, содержащейся в табачном дыме, у вас желтеют пальцы, а ногти покрываются пятнами.

Рак горла
В 4-х случаях из 5-ти курение является перепричиной рака пищевода.

Псориаз
У курящих вдвое больше шансов появления псориаза – обезображивающей красной сыпи, вызывающей зуд.

Болезнь сердца
Курение является одной из главных причин сердечных приступов. Уже после первого вдоха табачного дыма ваше сердце начинает быстрее сжиматься, кровяные сосуды сжимаются, растет давление.

Болезнь легких
Если вы курите, то у вас в 20 раз выше шансы возникновения рака легких, астмы и эмфиземы, которая развивается у 90% курящих.

Жава желудка
Курящие более predisposed к язве желудка, они не так быстро выдерживают от нее, кроме того, эта болезнь нередко к ним возвращается снова.



ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О КУРЕНИИ

Л.Н. Толстой (1828–1910): «Каждый человек нашего современного среднего воспитания признает за невоспитанность... разрушать здоровье других людей. Никто не позволит себе помочиться в комнате, где находятся люди, или испортить воздух... Но из тысячи купцов ни один не постыдится напустить нездорового дыма, где дышат воздухом женщины, дети, которые не курят, не ощущая при этом ни малейшего упрека совести».

А.А. Алехин (1846–1936): «Никотин ослабляет память и силу воли – качества, которые крайне необходимы для шахматного мастерства».

А.П. Чехов (1860–1904): «После того, как я бросил курить, у меня не было хмурого настроения».

В.В. Маяковский (1893–1930): «Граждане, у меня огромная радость... Не волнуйтесь, сообщаю: граждане – я сегодня – бросил курить!».

Оноре де Бальзак (1799–1850): «Вместе с дымом от вас уходит здоровье, которое очень трудно вернуть. Еще не поздно подумать об этом. Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Ф.Г. Углов (1904–2008, выдающийся хирург, прожил почти 104 года): «Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты».

ВЕЙП-КАТАСТРОФА

Как показало исследование Медицинской школы Кека (США), вейпы и электронные устройства для курения оказались не менее опасными, чем сигареты. Основные вещества – это глицерин, пропиленгликоль и ароматизатор (пусть даже и без никотина).

При нагреве *глицерина* выделяется *формальдегид* – сильнейший яд, неприятный запах и вкус которого гасится мощным ароматизатором, который, в свою очередь, при нагревании тоже выделяет опасные вещества.

Ароматизатор – диацетил. Его не указывают в составе на коробке, но он там, как правило, есть. Он вызывает облитерирующий бронхолит, или по-другому «попкорновую болезнь». При вдыхании на протяжении долгого времени у человека наблюдаются воспаления, образование рубцов, сужение бронхов, развитие дыхательной недостаточности и ранняя инвалидность. Болезнь EVALI вошла в нашу жизнь. Расшифровывается она как «electronic-cigarette of vaping product use associated lung injury» – повреждение лёгких, связанное с употреблением электронных сигарет или вейпов.

Отравление организма вейперов *тяжелыми металлами*, содержащимися в спирали нагрева. При резком нагревании (в вейпах до 300 градусов) и резком охлаждении все металлы разрушаются.

Пропиленгликоль и глицерин есть в каждом устройстве. Они создают на лёгких маслянистую плёнку, не пропускающую кислород. Всё это оседает на лёгких тонкой плёнкой, забивающей альвеолы и не пропускающей кислород. Кислород – основа жизни, роста и развития. Дети-парильщики останавливаются в развитии – как в физическом, так и умственном.

У никотина в этих устройствах *главная цель* – *создать у ребёнка тяжёлую наркотическую зависимость*, чтобы сформировать из него пожизненного потребителя их продукции! Весь остальной вред причиняют и безникотиновые электронные устройства.

ВЫВОД: безникотиновые вейпы *не менее опасны*, чем никотинсодержащие.

НАРКОТИКИ

В начале 2000-х первые места в структуре потребления занимали опиаты и препараты конопли (анаша), а среди других наркотиков – кокаин и ЛСД.

Сегодня вещества с натуральным составом, такие как героин, кокаин, амфетамин, ЛСД, марихуана, менее распространены, хотя к нам завозят и сырьевой материал (в частности, зарубежные дилеры поставляют в нашу страну химические смеси-реагенты).

С 2012 года по настоящее время среди детей и подростков наблюдается активный рост потребления *синтетических* соединений и так называемых «*дизайнерских наркотиков*». К их числу относятся миксы, соли, спайсы, синтетические каннабиноиды, которые маскируются под «лёгкие» наркотики, однако *оказывают даже более сильное действие на ЦНС*, чем их растительные аналоги, т.к. имеют концентрированный состав.

Дизайнерские наркотики – это новые синтетические ПАВ, которые пока не вошли в список запрещённых средств. Нередко они многократно превосходят их природные аналоги. Но распространяются мифы, что они более безопасные, а главное – легальные. Маскируются под лакомства и бытовые предметы – джемы в красивых коробочках, мармелад, леденцы, марки на язык, зубочистки. Часто так маскируются каннабиноиды, то есть производные конопли.

Главные *средства продвижения* – фейки об их безопасности, пропаганда, юмор, сленг (положи на антресоль – и рядом номер телефона, по которому можно это заказать).

Созданные лабораторным путём, синтетические и «дизайнерские» наркотики быстрее вызывают зависимость – *достаточно 1–2 приёмов, чтобы «подсесть» на соли. Токсичность у таких препаратов тоже выше, как и риск передозировки.* Поэтому с приходом синтетики многократно возросло число передозировок. Наркоманам всё сложнее вычислить безопасную для себя дозировку – ведь эффект зависит от того, как много действующего вещества производитель добавил в смесь, и точных данных по этому вопросу от него не получить. Кроме того, дилеры продают людям синтетику под видом «натуральных» наркотиков – например, «спайсы» вместо каннабиса и «соли» вместо кокаина.

Искусственные составы в 2–3 раза дешевле растительных, и как раз в этом заключается их главная привлекательность для наркоманов. Корпорация «D» (drugs) превратила наркотики в идеальный товар, «намертво вцепляющийся потребителю в глотку». Доходность наркотиков так высока, что о ней может мечтать любой производитель. Доход от продажи 1 кг героина составляет свыше ста тысяч долларов США. Стоимость 1 т сырья после переработки в кокаин возрастает на 400%

Корпорация «D» вкладывает огромные средства в индустрию развлечений (дискотек, клубов, баров, кафе, рок-концертов), которые одновременно являют-

ся и рынком сбыта наркотиков. Целевая группа корпорации «D» – подростки и молодые люди от 12 до 25 лет.

Синтетические наркотики – соли, спайсы, леденцы и т.п. Главное – не потерять потенциальных клиентов, прибыль любой ценой.

Все наркотики – идеальные средства уничтожения потенциальной армии противника, технологии демографического сдерживания и уничтожения целых народов и государств. Угроза национальной безопасности!

ЗАЩИТИТЕ МЕНЯ!



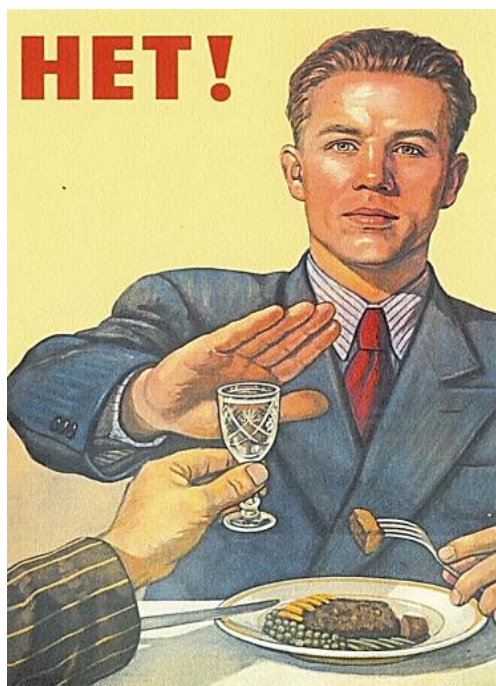
**АЛКОГОЛИЗМ НАЧИНАЕТСЯ
НЕ С ПЕРВОЙ ВЫПИТОЙ
РЮМКИ**



**А С ПЕРВОЙ УВИДЕННОЙ
РЮМКИ В РУКАХ
РОДИТЕЛЕЙ**



ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ!

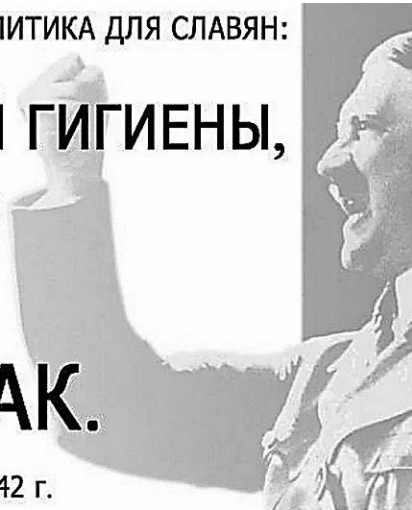


КОМУ ЭТО ВЫГОДНО?

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ДЛЯ СЛАВЯН:

**НИКАКОЙ ГИГИЕНЫ,
ТОЛЬКО
ВОДКА
И ТАБАК.**

Адольф Гитлер, 1942 г.



**ПОКА ВОИНЫ ГИБНУТ НА ПЕРЕДОВОЙ,
ВРАГИ БЬЮТ В ТЫЛУ!**



Нас нельзя было победить силой, но нас стубила огненная вода. Теперь наши потомки живут в резервациях. Вы хотите такой же участи своим внукам? Если нет, то живите трезво!

КОМУ ПРИНАДЛЕЖАТ ПИВНЫЕ БРЕНДЫ



«КЛИНСКОЕ»
(БЕЛЬГИЯ - США)



«БАЛТИКА»
(ДАНИЯ - АНГЛИЯ)



«СТАРЫЙ МЕЛЬНИК»
(ТУРЦИЯ)



«ОХОТА»
(НИДЕРЛАНДЫ)



«ЯРПИВО»
(ДАНИЯ - АНГЛИЯ)



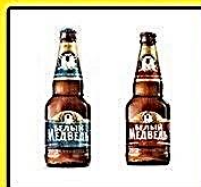
«НЕВСКОЕ»
(ДАНИЯ - АНГЛИЯ)



«ТРИ МЕДВЕДЯ»
(НИДЕРЛАНДЫ)



«ТРИ ТОЛСТЯКА»
(ДАНИЯ - АНГЛИЯ)



«БЕЛЫЙ МЕДВЕДЬ»
(ТУРЦИЯ)



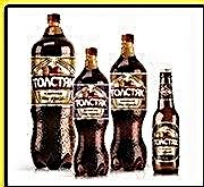
«ЖИГУЛЕВСКОЕ»
(ДАНИЯ - АНГЛИЯ)



«СИБИРСКАЯ КОРОНА»
(БЕЛЬГИЯ - США)



«СОКОЛ»
(ТУРЦИЯ)



«ТОЛСТЯК»
(БЕЛЬГИЯ - США)



«БОЧКАРЁВ»
(НИДЕРЛАНДЫ)



«МИЛЛЕР»
(АНГЛИЯ)

vip.karelia.pro

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!



АВТОРСКИЕ ПУБЛИКАЦИИ Н.А. ГРИНЧЕНКО

1. Гринченко Н.А. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения. Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4-х частях. Часть 1. – Елец, 2025. – 201 с. ISBN 978-5-00151-524-1 (Часть 1). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-1.pdf
2. Гринченко Н.А. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения. Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4-х частях. Часть 2. – Елец, 2025. – 154 с. ISBN 978-5-00151-525-8 (Часть 2). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-2.pdf
3. Гринченко Н.А. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения. Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4-х частях. Часть 3. – Елец, 2025. – 96 с. ISBN 978-5-00151-526-5 (Часть 3). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-3.pdf
4. Гринченко Н.А. Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения. Комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4-х частях. Часть 4. – Елец, 2025. – 201с. ISBN 978-5-00151-527-2 (Часть 4). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Formirovanie_trezv_ZOG-4.pdf
5. Гринченко Н.А. (в соавторстве). Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Vospitanie_culturi.pdf
6. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Часть 1. Теория трезвости. Елец, 2023. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf
7. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Часть 2. Методика трезвенной работы. Елец, 2023. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_2.pdf
8. Гринченко Н.А. (в соавторстве). Уроки трезвости и здравого смысла. Книга для обучающихся. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Uroki_trezvosti_kniga.pdf
9. Гринченко Н.А. (в соавторстве). Уроки трезвости и здравого смысла: Учебно-методическое пособие. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Uroki_trezvosti_posobie.pdf
10. Гринченко Н.А., Ляпин Д.А. Трезвый Елец. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Trezvii_Elec.pdf
11. Гринченко Н.А. Уроки нравственности и здоровья. https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Uroki_nravstvennosti.pdf
12. Гринченко Н.А. Я – гражданин. Публицистика. Избранное. <https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Ia-grazhdanin.pdf>

Канал Наталья Гринченко на rutube.ru

1. Плейлист «Курсы для педагогов» (Урок на тему: «Свобода выбора и ответственность»; «Трезвость – норма жизни»; «Праздники трезвости»; «Профессиональная подготовка педагога-собриолога»; «Методика трезвенной работы на разных ступенях»; «Алкогольная война в соцсетях»; «Алкогольная война в информационном пространстве»; «Комплексный подход к формированию ТЗОЖ подрастающего поколения; «Теории о причинах и зависимостях от АТН»): <https://rutube.ru/plst/1230118/>

2. Плейлист «Образование, выдающиеся люди» («Человек-оркестр. Фильм о Павле Тулаеве; «Человек, который вырастил университет. Автор: Сергей Тихомиров»; «Возрождение образования, часть 1, 2 июля 2024»): <https://rutube.ru/plst/910806/>

3. Плейлист «Уроки о Важном» («Трезвость – норма жизни»; «Трезвый воин-победитель»; «Стихи о любви»; Программа «чистый город»): <https://rutube.ru/plst/1170619/>

4. Плейлист «Уроки нравственности и здоровья» («Краткие рекомендации к урокам нравственности и здоровья»; «Комплексы подросткового возраста»; «Здоровье начинается в семье»; «Добродетели и пороки»; «Что такое здоровье?»; «Общение. Любовь и дружба». Части 1, 2; «Общение. Дружба»; «Добро и зло. Поступок, привычка, характер»; «Добро и зло. Положительные и отрицательные качества личности»; «Наши национальные герои»); <https://rutube.ru/plst/101864/>

ВКонтакте

1. Видеоурок «Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг.»: https://vk.com/video202331469_456241355

**ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПЕДАГОГА-ОРГАНИЗАТОРА ТРЕЗВЕННОГО
ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

Программы, учебные пособия, УМК

1. Аршинова В.В. Системная профилактика зависимого поведения: монография. – М.: ООО «Издательский сервис», 2012. – 432 с. ISBN: 978-5-98425-054-2.
2. Востриков А.А., Табидзе А.А. Эмоционально-волевая саморегуляция. Самозащита от табакокурения и наркотиков: Учебное пособие для учащихся, учителей и родителей. Изд-во «Школа свободного развития». – Томск - Москва, 2009. – 194 с.
3. Граждановедение. Наш выбор: без наркотиков: Учеб. пособие для учащихся 7–9 кл. / Я.В. Соколов, Д.В. Колесов, С.В. Максимов [и др.]. – 2-е изд., испр. – М.: Гражданин, 2002. – 189 с.: ил., портр. ISBN: 5-88433-022-7 (в пер.).
4. Гринченко Н.А. Основы антинаркотического воспитания (Спецкурс для студентов педвузов). – 2-е изд., испр. и доп. – Липецк: Липецкое издательство, 2000. – 224 с. ISBN: 5-221-00171-3
5. Гринченко Н.А. Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений по пропаганде здорового образа жизни. Сценарии школьных спектаклей. – Фурманов: «Издательский дом Николаевых», 2010. – 50 с.
6. Губанов А.Т. Система мер по формированию у детей и взрослых отвращения к наркотикам, алкоголю, курению, ко всему аморальному и дурному. – Калуга, 2002. – 188 с. ISBN: 5-89653-186-0.
7. За здоровый образ жизни. Дополнительная образовательная программа для учащихся 1–4 классов / Под ред. А.Н. Маюрова, Я.А. Маюрова (Серия «Уроки культуры здоровья».
8. Здоровая Россия – Общее дело: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / В.В. Барцалкина, А.А. Дегтярёв, М.А. Дегтярёва, Я.В. Ковалевский. – М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2021. – 32 с. ISBN: 978-5-00150-064-3.
9. Здорово быть здоровым. 10–11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / Под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019. – 42 с., ил. ISBN: 978-5-09-065964-2.
10. Здоровье в твоих руках. Программа курса для учащихся 7–9 классов / Под ред. А.Н. Маюрова, Я.А. Маюрова. – М., 2006. – 50 с. (Серия «Уроки культуры здоровья».
11. Здравый толк. Из опыта работы Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья / А.Н. Аверьянов, А.А. Мыцыков, М.А. Смыслов, Е.Н. Осипова / Под общ. рук. Н.А. Корольковой. – Саратов, 2013. – 88 с., ил.

12. Какунина Е.А. Жаворонок Т.В. Уроки культуры здоровья: «Здоровье и счастье в твоих руках» (книга для учащихся, родителей и педагогов. – Чита, 2011. – 229 с.
13. Ловчев В.М. Знаки и символы в сфере потребления алкоголя: конструирование, развёртывание, противодействие (наркоконфликтологический аспект): монография. – Казань: КНИТУ, 2014. – 180 с. ISBN: 978-5-7882-1618-8.
14. Моисеева О.Н., Тараданова И.И. Выбираем мир без наркотиков: Учебное пособие для обучающихся 7–9 классов. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2003. – 336 с. ISBN: 5-8268-0694-X.
15. Народный проект «Сознательно трезвая Россия» / Сост. А.А. Зверев, отв. ред. Р.В. Распопов. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2022. – 122 с. ISBN: 978-5-6044694-4-6.
16. Обучение служением: Методическое пособие / Под ред. О.В. Решетникова и С.В. Тетерского. – М.: АБЦ, 2020. – 216 с. ISBN: 978-5-6044577-2-6.
17. Огородникова И.П. С Трезвостью по дороге добра: учебно-методическое пособие для преподавателей уроков Трезвости / Ред. Р.В. Распопов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2016. – 142 с. ISBN: 978-5-990-8997-1-1
18. Предупреждение табакокурения у школьников / Методическое пособие для работников образовательных учреждений / Под ред. Н.К. Смирнова. – М.: Министерство образования РФ, 2003. – 97 с. ISBN: 5-8254-0013-3.
19. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. 2-е изд., стереотип. – М.: Центр «Планетариум», 2004. – 96 с.
20. Прядухин Ю.И. Мы можем это сделать. – Северск, 2001. – 140 с.
21. Растить здоровым. Программа курса для учащихся 5–6 классов / Под ред. А.Н. Маюрова, Я.А. Маюрова. – М., 2006. – 34 с. (Серия «Уроки культуры здоровья»).
22. Серия книг «Все цвета, кроме чёрного» / Live Lib. <https://livelib.ru/pubseries/707260-vse-tsveta-krome-chernogo> (дата обращения: 09.11.2023)
23. Сидоров П.И. Наркологическая превентология: Руководство. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: МЕДпрессинформ, 2006. – 720 с., ил. ISBN: 5-98322-198-1.
24. Трезвый выбор. Программа курса для учащихся 10–11 классов / Под ред. А.Н. Маюрова, Я.А. Маюрова. – М., 2006. – 47 с. (Серия «Уроки культуры здоровья»).
25. Трезвый образ жизни: пособие для классных руководителей и учителей предмета «Основы здоровья», преподающих в 8–9 классах / Отв. ред. С.В. Козуля. – Симферополь, 2012. – 72 с.
26. Уроки трезвости: учебное пособие для учащихся, родителей и учителей / В.А. Загумённый; отв. ред. Р.В. Распопов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2016. – 142 с. ISBN: 978-5-9908997-0-4.

27. Энциклопедия независимости / Автор-составитель В. Богданчиков и др. – М., 2007. – 155 с. ISBN: (EAN) 5-903277-01-2.

Ведущие трезвеннические организации

«СОЮЗ БОРЬБЫ ЗА НАРОДНУЮ ТРЕЗВОСТЬ» (СБНТ) Создан в конце 1988 года. С 2006 года имеет статус общероссийской общественной организации. С момента создания его возглавлял всемирно известный хирург, академик Фёдор Григорьевич Углов, с 1991 года – кандидат физико-математических наук, выдающийся общественный деятель Владимир Георгиевич Жданов.

Идеологической основой СБНТ является *патриотизм*. Определяющими в деятельности СБНТ является утверждение, что отрезвление страны есть фундамент духовного, нравственного, экономического и демографического возрождения России, *учёт многонациональности и многоконфессиональности* нашей страны. Основные печатные органы «Соратник» и «Трезвение».

На официальном сайте СБНТ публикуются материалы газет «Соратник», «Подспорье», «Трезвение»; в разделе «Книги» – трезвенная литература, включая учебные пособия; плакаты и листовки, аудио и видеоматериалы и много других полезных материалов: <https://sbnt.ru/knigi/> (дата обращения: 06.03.2026).

Важнейшим направлением деятельности СБНТ является проведение ежегодной школы-слёта, которая уже более 20 лет в конце июня – начале июля проводится на Урале – на оз. Тургояк, потом Еланчике и снова на Тургояке, где собираются сотни участников, нередко целыми семьями. Неизменным ректором школы и ведущим лектором является В.Г. Жданов. Более 10 лет в начале сентября члены СБНТ супруги Варанкины ежегодно организуют успешные Черноморские слёты трезвенников на Юге России. На слётах можно не только пройти обучение на курсах по теории трезвости, но и отдохнуть на природе, на собственном опыте убедиться в преимуществах трезвого здорового образа жизни.

БРАТСТВО РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ (РПЦ) «ТРЕЗВЕНИЕ». Иоанно-Предтеченское братство «Трезвение» создано в 2003 году и действует при Синодальном отделе по церковной благотворительности и социальному служению. Небесным покровителем братства был избран великий библейский трезвенник Иоанн Предтеча (Креститель). Организация объединяет православные общества трезвости от Калининграда до Владивостока. Активно участвует в реализации Концепции РПЦ по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма. Первым председателем до своей кончины был В.А. Михайлов. С 2007 года председателем стал протоиерей Игорь Бачинин. Он же является членом Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы: <https://protrezvenie.ru/br> В течение нескольких лет издавался журнал «Трез-

вое слово». Газета «Трезвение» выпускается по настоящее время ежемесячно в бумажном и электронном форматах: <https://sbnt.ru/trezvenie/> (дата обращения: 06.03.2026).

«ОПТИМАЛИСТ». Это общественное движение начиналось с клубов трезвости после прохождения курсов избавления от алкогольной и табачной зависимостей по методу Г.А. Шичко. В 1989 году было создано «Всесоюзное Объединение Оптималист», председателем которого единогласно был избран выпускник курсов Г.А. Шичко Ю.А. Соколов. В 1990 году в СССР 25-тысячным тиражом выходит первая газета «Оптималист». В эпоху перестройки и в начале 2000 годов организация переживала периоды то возрождения, то упадка. Несмотря на все катаклизмы, организация сохранилась в основном в формате местных клубов по всей России. Цели и задачи движения «Оптималист» – помощь в избавлении от алкогольной зависимости, а также активная борьба за трезвый образ жизни в обществе в целом. Восстановлен регулярный выпуск газеты, которую под названиями «Оптималист-Оптимист» (2013-2018) и с 2018 года по настоящее время – «Оптималист» можно скачивать на сайте СБНТ: https://sbnt.ru/gazeti/#optimalist_optimist (дата обращения: 8.03.2026):

«ОБЩЕЕ ДЕЛО» – общероссийская общественная организация, основанная в 2012 году, активно занимающаяся профилактикой алкоголизма, табакокурения и наркомании, прежде всего в молодежной среде, а также укреплением морально-нравственных ценностей и популяризацией здорового образа жизни в российском обществе. Организация создает *видеоролики и документальные фильмы просветительского содержания*, имеющие большой потенциал для применения в образовательных учреждениях всех видов и типов: <https://obsheedelo.ru/> (дата обращения: 06.03.2026).

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТРЕЗВОСТИ (МАТр). Создана в 2003 году. Основные направления деятельности – содействие развитию фундаментальных и прикладных исследований; обобщение достижений отечественной и мировой трезвеннической науки; содействие развитию культуры здоровья и здоровьесозидательных ценностей; содействие установлению дружественных научно-культурных связей между народами всего мира.

Первый Президент Александр Николаевич Маюров (1950-2021 гг.), доктор педагогических наук, возглавлял организацию с 2003 по 2021 гг. Проводились ежегодные международные конференции по основам собриологии, профилактике, социальной педагогике и алкологии с выпуском ежегодных сборников научных трудов членов академии: <https://web.archive.org/web/20170821085948/http://intacso.ru/?section=7/> (дата обращения: 06.03.2026). С 2014 года Международной академией трезвости, по инициативе А.Н. Маюрова, был начат выпуск ежеквартального специализированного рецензируемого журнала «Собриология» – электронного, русскоязыч-

ного информационно-аналитического издания, аккумулирующего современные достижения отечественного и зарубежного трезвеннического движения.

В 2022 году организацию возглавил Андрей Аркадьевич Головин, кандидат экономических наук, автор ряда публикаций в области собриологии. Кроме того, он подготовил Комплект собрания трудов под названием «Метод Геннадия Шичко». *Первый* том посвящён научным основам гортоновики, новой науки о благотворном воздействии на человека с помощью слова. Книга включает малоизвестные широкому кругу читателей результаты научных исследований Шичко по высшей нервной деятельности, в частности второй сигнальной системе, с последующим переходом к формулированию научного направления гортоновики. В книге опубликованы автореферат кандидатской диссертации, статьи по психической деятельности, гипнозу, гортоновике, автобиография, список основных работ Г.А. Шичко и публикаций о нём. Большинство материалов публикуется впервые. *Второй* том посвящён научным основам теории психологического программирования. Теория вобрала в себя главные научные открытия Шичко и представляет собой научно обоснованный, апробированный на практике и эффективный способ избавления от курения, пьянства, алкоголизма и других вредных привычек. Книги можно приобрести по каталогу OZON:

https://www.ozon.ru/product/metod-gennadiya-shichko-teoriya-psihologicheskogo-programmirovaniya-shichko-gennadiy-andreevich-1413807149/?__rr=1#section-description--offset-140--offset-80. Ознакомиться с трудами других авторов можно на сайте: <https://профилактика.онлайн/texts/methodical-aids>;

ИЖЕВСКИЙ КЛУБ «РОДНИК – ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ». Это один из региональных клубов общественного движения «Оптималист». Основное направление деятельности – помощь в избавлении от алкогольной и табачной зависимостей по методу Г.А. Шичко. Есть свой печатный орган – информационно-аналитическая газета «Родник трезвости». Ранее газета удмуртских трезвенников выходила под названием «С любовью к жизни» Неизменный редактор Ю.И. Кашин. Газеты можно скачивать на сайте СБНТ, где размещены номера с 2010 года по настоящее время: https://sbnt.ru/gazeti/#s_luboviy; https://sbnt.ru/gazeti/#rodnik_trezvosti

«ТРЕЗВАЯ ТЮМЕНЬ». Тюменская городская общественная организация утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Тюмень» как организация первоначально возникла в зиму с 1983-84 гг. как клуб «Разум» без образования юридического лица. В 1989 клуб был переименован в «Оптималист», так как здесь стали проводить занятия с населением по освобождению от табачно-алкогольной зависимости. В 1990 году клуб «Оптималист» регистрируется как юридическое лицо. В 2001 году переименовывается в ТГОО УСТ «Трезвая Тюмень». С 2003 года учреждается общественное движение «Союз утверждения и сохранения Трезвости «Трезвый Урал». ТГОО УСТ «Трезвая Тюмень» стано-

вится правлением «Трезвого Урала». В настоящее время в «Трезвый Урал» входит 17 организаций в разных городах УрФО: <https://trezvayatyumen.ru/obrazovanie/> (дата обращения: 8.03.2026).

САРАТОВСКОЕ ОБЩЕСТВО ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ – ДОМ ТРЕЗВОСТИ. Уже более 40 лет эта региональная организация оказывает помощь в избавлении алкогольной и табачной зависимостей. Здесь предлагают комплексный медико-психологический подход к избавлению от зависимостей на условиях полной анонимности индивидуально и в группе. Результат – тысячи спасённых семей.

Отдельным направлением является участие в программах по здоровому образу жизни, в том числе с семьями детьми и в летних палаточных лагерях для подростков: <https://domtrezvosti.ru/> (дата обращения: 8.03.2026). Это – пропаганда трезвости и здоровья среди населения, профилактические программы для школьников, социализация детей, оказавших в ТЖС, организация молодёжного актива, создание детской организации скаутов, взаимодействие с госучреждениями, системная работа в школах, совместные программы с другими саратовскими НКО.

Неизменным председателем Саратовского РОО трезвости и здоровья со дня основания является Наталия Александровна Королькова, которая проявила себя как человек, способный плодотворно сотрудничать с региональными властями и профессиональными организациями. Здесь есть свой печатный орган – газета «Вопреки». Газету можно скачивать на сайте СБНТ, где размещены номера с 2010 года по настоящее время: <https://sbnt.ru/gazeti/#vopreki> (дата обращения: 9.03.2026).

КАЗАНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНОЙ НЕЗАВИСИМОЙ АССОЦИАЦИИ ТРЕЗВОСТИ (КО МНАТ), которая заявляет себя как политически независимая. Основано после учредительной конференции в августе 1991 года. Возглавляет доктор исторических наук Владимир Михайлович Ловчев. Основные задачи – лоббирование антиалкогольного, антитабачного и антинаркотического законодательства, развитие трезвеннической субкультуры через систему трезвеннических ритуалов, символов; пропаганда трезвости через возрождение и проведение дореволюционных праздников трезвости, пропаганду знаковых фигур трезвеннического движения регионального, всероссийского и международного масштаба; проведение ежегодных трезвых Чтений с изданием сборников трудов членов организации.

Печатный орган – информационный бюллетень «Феникс», издавался сначала в бумажном формате с приложением «Эйфория», но с 2007 года по настоящее время – преимущественно в электронном виде. «ВКонтакте» действует группа «Праздник трезвости открывает книгу», на котором можно скачивать информацию о выдающихся деятелях трезвеннического движения, событиях и

явлениях культурной жизни с профилактическим потенциалом, и, конечно, бюллетень «Феникс»: <https://vk.com/club145210641> (дата обращения: 9.03.2026).

Трезвым силам нужно объединяться

Важно подчеркнуть, что российские трезвеннические организации проводят регулярные встречи, слёты, конференции, трезвые Чтения с выпуском сборников трудов, имеют свои группы во всех действующих социальных сетях. Но есть проблемы. Ясно, что при таком разнообразии иногда возникают противоречия, несовпадения во взглядах на пути отрезвления общества, иными словами, есть некоторые расхождения в тактике при единой стратегической цели – Трезвость народа.

Серьёзная попытка объединения была сделана 15 мая 2025 года в Москве, где по инициативе Евразийской ассоциации здоровья и ряда заинтересованных ведомств и организаций при Общественной палате Российской Федерации, состоялся Всероссийский Форум в сфере антиалкогольной политики, формирования культуры трезвости и здорового образа жизни, цель которого было объединение всех трезвых сил страны. А 16 мая состоялся Координационный Совет представителей основных трезвеннических организаций и сообществ России («СБНТ», «МАТр», «Оптималист», «Трезвый Урал», «Трезвение») по вопросам повышения уровня координации в изменяющихся условиях. Для этого необходимо учиться слышать и слушать, уметь договариваться и сотрудничать, неуклонно повышать свой научный уровень, быть прежде всего внимательными «читателями», а не просто «писателями» в социальных сетях. Главным организатором и вдохновителем этих событий был президент МАТр А.А. Головин.

Будущее Трезвого движения в России в наших руках!

ДИСКУССИЯ ПО ОСНОВНЫМ ПОНЯТИЯМ

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 1: «дело не в веществе». Это опровергается всей предшествующей теорией и практикой.

О наркотических свойствах алкоголя русские врачи говорили ещё в начале XX столетия. Положение о наркотических свойствах алкоголя входило в ГОСТ-стандарт СССР от 1972 года. Это хорошо знают врачи-наркологи и химики. [4, с.169-170].

Например, доктор медицинских наук Анатолий Михайлович Карпов, описывая алгоритм возникновения зависимости для всех типов и видов интоксикантов, признаёт зависимость болезнью, но при этом утверждает, что «*болезнь не начнётся, если не будет приобщения к веществу*». [12, с.273-307]

В книге Ф.Г. Углова «Гибель муравейника» рассказывается о небольшом жучке, паразитирующем на муравьях, благодаря своей способности отравлять своими ядами он лишает их инстинкта самосохранения и в конечном итоге приводит к гибели муравейника. Вопрос: кто социально запрограммировал муравьёв на самоотравление? [15] Получается, что вещество «имеет значение».

Для иллюстрации химического воздействия веществ с наркотическими свойствами показателен пример из биографии знаменитого дрессировщика кошек Юрия Куклачева. Он собирался стать акробатом, но получил тяжёлую травму. Боль ему снимали уколами морфия, в результате он быстро стал химически зависимым человеком. Это вовремя заметила его мать, которая ухаживала за ним и убедила его отказаться от морфия. С трудом, благодаря поддержке матери и своей мечте стать цирковым артистом, преодолел он эту зависимость на ранней стадии. [9; 18]

Таким образом, вещество «имеет значение», иначе не возникала бы психическая и физическая зависимость и не сформировалось бы целое направление в медицине – наркология. Наша задача – научить детей и молодёжь **ДАЖЕ НЕ ПРОБОВАТЬ!**

Современная наука (аддиктология, нейробиология) рассматривает формирование зависимости как результат взаимодействия *трех факторов: агента* (вещества с его фармакологическими свойствами), *индивида* (генетическая предрасположенность, психотип) и *среды* (социальный и информационный контекст). Абсолютизация любого одного фактора (в данном случае — информации) является упрощением.

Тем не менее, фраза «дело **не только** в веществе» имеет право на существование – и вот почему. Сегодня появилось понятие «нехимические зависимости», хотя такие понятия, как «игрок», известны давно. Есть вещи, которые вызывают в мозге человека похожие химические реакции.

Дело в том, что есть технологии, *заставляющие людей хотеть то, что им не нужно – и даже вредно и опасно*. И это касается не только алкоголя и табака. В своей новой книге «Эпоха зависимости: как вредные привычки стали боль-

шим бизнесом» (The Age of Addiction: How Bad Habits Became Big Business) историк из Университета Северной Флориды и эксперт по зависимостям Дэвид Кортрайт поясняет, что «лимбический капитализм» – это отсылка к лимбической области мозга — той его части, которая имеет дело с удовольствием, мотивацией, долговременной памятью и другими функциями, имеющими решающее значение для выживания. Люди не выжили бы без лимбической системы, не смогли бы размножаться, поэтому она развилась. Но это та же самая система, которую корпорации сегодня используют в своих интересах таким образом, что это идёт против долгосрочных перспектив выживания. В этом состоит парадокс.

Существуют глобальные отрасли, которые поощряют чрезмерное потребление и даже зависимость. О каких производствах или продуктах идёт речь? Пятьдесят лет назад основными угрозами были алкоголь и табак, потом добавились наркотики. Теперь в нашем потребительском море появилось огромное количество других «крючков». Мы говорим о зависимости от порнографии, компьютерных игр, социальных сетей, еды и прочего, что может вызвать эйфорию. Для *лимбического капиталиста* дети и молодежь — лучшие клиенты, потому что они ещё не имеют достаточного жизненного опыта, но самое главное – это потенциальная армия будущих потребителей. [11]

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 2: отказ от слова «борьба», надо утверждать сознательную трезвость.

На первый взгляд, звучит здраво и конструктивно. Формировать трезвое мировоззрение, конечно, необходимо, но не только. Проблема в том, что на пути отрезвления общества стоят корыстные интересы определённых социальных групп [10], и капитал добровольно от своей прибыли отказываться не станет, даже «*под страхом виселицы*». Только уговорами и методом убеждения «навязчивую продажу» не уберешь. Иначе в сухозаконных странах алкоголь был бы доступен, но это не так. Поэтому без «*борьбы*» цель отрезвления общества достигнута быть не может. В своём философском труде «О сопротивлении злу силой» (М., 2006) И.А. Ильин обосновывает необходимость психического и, в крайнем случае, физического принуждения для пресечения зла, когда другие способы исчерпаны. [7]

Ведущая трезвенническая организация на современном этапе трезвенного движения в России называется – «Союз Борьбы за народную трезвость». Капитал добровольно от своих сверхприбылей отказываться не собирается. Без мер принуждения и ограничений не обойтись. Обуздать аппетиты капитала можно только в упорной борьбе. В своих популярных лекциях основатель СБНТ, ветеран трезвеннического движения, выдающийся общественный деятель Владимир Георгиевич Жданов убедительно доказывает, что без решительных ограничительных мер отрезвление невозможно, и в каждой лекции призывает к патриотическим чувствам своих слушателей – граждан России. [12]

В вышеупомянутой книге Дэвида Кортрайта «Эпоха зависимости: как вредные привычки стали большим бизнесом» ставится вопрос, как с этим «бо-

роться». Достаточно ли только с помощью правдивой информации? Автор рассказывает об опыте США в конце прошлого тысячелетия в Соединенных Штатах и в Австралии, когда ложь табачной отрасли была раскрыта, и активистами использовались *насмешки и сатира* в качестве эффективных инструментов борьбы с табачными корпорациями. Кроме того, была разработана эффективная налоговая политика, введены структурные *ограничения*, возбуждались судебные иски и крупные дела, которые стали создавать серьёзные проблемы для лимбических капиталистов, что вынудило их уходить из США, создавать новые производства и искать рынки сбыта в восточной Европе и особенно в России. Например, в Ельце Липецкой области – это завод восстановленного табака.

В заключение своей книги Дэвид Кортрайт признаёт, что обуздание appetitов лимбического капитализма — *«тяжелая битва»*, то есть речь идёт о **борьбе**, а не об уговорах. [10] Например, в американском художественном фильме «Здесь курят» (2005) табачный капитал всячески разоблачается, дискредитируется и высмеивается и сравнивается с преступным оружейным бизнесом: <https://yandex.ru/video/preview/7451117184329998513>

Усилия активистов не пропали даром. На международном уровне была разработана Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака (**РКБТ ВОЗ**) — международный многосторонний договор в качестве ответной меры на глобализацию табачной эпидемии, к которому Россия присоединилась в числе самых последних, что свидетельствует о наличие мощного табачного лобби на самом верху: ru.wikipedia.org

О ловушках общества сверхпотребления рассказывает в своих статьях и выступлениях российский учёный, издатель и общественный деятель П.В. Тулаев, который называет это явление «сладкой войной»: *«Соблазняя, искушая, заманивая, подкупая, обманывая и зомбируя людей, субъекты новой агрессии загоняют человечество как стадо в золотую клетку. Эта агрессия сладкая как грех и горькая как смерть. Результатом такой добровольной оккупации становятся миллионы жертв, вымирание населения, его вырождение и оглушение. Её инструменты – это прежде всего информационные потоки, формирующие мышление и поведение людей»*. [13]

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 3: отказ от слова «доступность», так как якобы оно имеет положительную коннотацию, поэтому надо заменить его понятием «навязчивая продажа».

ИИ объясняет, что понятие «доступность» используется для описания *не только положительных явлений, но также для отрицательных и нейтральных*. Очевидно, что термины «навязчивая продажа» и «доступность» близки по смыслу и могут использоваться как синонимы, и нет никаких причин отказываться от уже привычного для всех термина «доступность», в том числе с учётом его широкого применения в важнейших отечественных и международных документах. Различают доступность по времени и местам продаж, по полу, возрастным и профессиональным ограничениям и т.д. Очевидно, в рамках движения для своих можно использовать «навязчивую продажу», но в диалоге с вла-

стью и широкой общественностью сегодня термин «доступность» (с соответствующими пояснениями) более привычен и эффективен.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 4: недопонимание очерёдности ограничительных мер. Якобы они должны вводиться только после создания необходимых условий: *наличие социального заказа и социальной базы*. Причем, условия должны *предшествовать* ограничительным мерам. Звучит убедительно, но если ждать, пока полностью созреют все условия, то никогда и никуда не придем. Надо понимать, что в алкогольно-табачной войне с капиталом одними уговорами не обойтись. Ни одна армия никогда не бывает полностью готовой к войне, **которая уже на пороге или уже идёт**. Приходится принимать вызов и действовать, а по ходу решать, что делать дальше, хотя хорошая теория, конечно, необходима.

В отрезвлении общества хорошо зарекомендовала себя выработанная мировой общественной практикой система пресса: **СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ОТКАЗ + ЗАПРЕТ**. И это – параллельные процессы, которые на нашей памяти происходили в Чеченской Республике, происходят в последние десятилетия в Якутии, сделаны первые решительные шаги на Вологодчине.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 5: отождествление теорий Х.О. Фекьяера и Г.А. Шичко.

В русскоязычном варианте научно-популярной брошюры «Алкоголь и другие наркотики – магические или химические вещества?» Ханса Олафа Фекьяера, норвежского психиатра, доктора медицины, использующего здесь результаты исключительно чужих исследований, говорится о том, что дело не в веществе, а в «ложно истолкованных ощущениях». В качестве доказательства автор сообщает, что в начале приобщения к алкоголю, табаку и наркотикам человек испытывает неприятные ощущения (зачастую так и есть), но преодолевает их, потому что имеет ложное убеждение, что их употребление – норма, «кайф» и т.д. [15] Но полная правда состоит в том, что после начала приобщения вступают в свои права свойства веществ, которые и вызывают **химическую зависимость**.

Полуправда очень выгодна производителям и распространителям алкогольно-табачной отравы, чья политика состоит в том, чтобы не трогали ни доступность наркотиков всех мастей и видов, ни свободу пропаганды одурманенного образа жизни.

Кандидат психологических наук Геннадий Андреевич Шичко Изучая природу алкоголизма, пришёл к выводу, что главная причина, по которой люди, вопреки инстинкту самосохранения, отравляют себя наркотическими ядами, это – *психологическая запрограммированность* на их употребление.

Питейную или проалкогольную запрограммированность образуют – *установка* или настроенность, формируемая социальной средой в детстве примером родителей, окружения, средств массовой информации, общественным мнением и др. агентами. Установка есть отношение (положительное, нейтральное, отрицательное) к употреблению алкоголя, настроенность к совершению определён-

ного действия; – программа (что пить? с кем пить? как? сколько? когда? по какому поводу?). *Программа* выступает алгоритмом поведения в конкретной ситуации – убеждение как уверенность в том, что действие является необходимым, правильным, что все так делают и т.д. *Убеждению* принадлежит ведущая роль как в психологической запрограммированности, так и жизни. [1, с.10, 18; 16]

Проалкогольная (питейная) запрограммированность		
УСТАНОВКА на употребление алко- голя	ПРОГРАММА отношения к алкоголю	УБЕЖДЕНИЕ проалкогольное

В связи с тем, что в этой схеме, названной последователями учёного (В.Г. Жданов и другие) «Лестницей Шичко», *психологическая запрограммированность* называется просто *программой*, была предложена уточнённая схема, в которой, согласно окончательной версии его теории, это *социально-психологическая запрограммированность*. Она состоит из *установки* (первичной), *ложных убеждений* и *программы*, что при возникновении соответствующих условий неизбежно приводит к приобщению к веществу. Наркологи работают именно в этом поле, пропуская этап «сухой» алкоголизации. Шичко рассматривал проблему глубже, поэтому и результаты выше. Одна из таких схем в нашей авторской интерпретации представлена в таблице ниже:

Питейная запрограммированность (психологическая зависимость)		
Установка (первичная) – алкоголизм начина- ется «с первой увиден- ной рюмки»	Программа – что, с кем, когда и сколько	Ложные убеждения: Пьянство, курение – норма жизни
Приобщение – химическое воздействие самого вещества начи- нает проявляться только на этом этапе		
Привычка (<i>психическая зависимость</i>)		
Потребность (<i>физическая зависимость</i>) – абстинентные стра- дания при лишении вещества		
Установка (вторичная) – всегда готов		

Правильное толкование понятий очень важно с точки зрения стратегии и тактики отрезвления общества и выходит далеко за рамки чисто теоретических дискуссий, ведь за ними следуют реальная алкогольная политика. Заблуждения, даже искренние, объективно служат интересам алкогольного-табачного капита-
ла, а не делу отрезвления общества. Чтобы не ошибиться в выборе стратегии и тактики, каждому участнику ТД надо честно ответить на вопрос: кому это бу-
дет выгодно. [2; 3; 5; 6; 12]

Литература

1. Головин, А. А. Основы теории психологического программирования Г. А. Шичко : учебно-методическое пособие / А. А. Головин. – М. : Евразийская ассоциация здоровья, 2024. – 104 с. ISBN 978-5-6041141-6-2 <https://cosmatica.org/upload/redactorfiles/Основы%20теории%20психологического%20программирования%20Г.А.%20Шичко%20электр%20вариант.pdf> (дата обращения: 7 мая 2026)
2. Гринченко Н.А. Стратегия антинаркотической профилактики //Regional social humanitarian researches: history and contemporaneity: materials of the YI international scientific conference on January 25-26, 2017. – Prague: Vedecko vydavatel'ske centrum, "Sociosfera-CZ, 2017, 98 p. ISBN.-978-80-7526-075-8. P.12-22. (чешская база данных и РИНЦ)./ <https://elibrary.ru/item.asp?id=28150879> (дата обращения: 16.03.2026).
3. Гринченко Н.А. Теории химических зависимостей и пути профилактики // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Научно-методический журнал. - 2017. 31(50). - С.101-119.
4. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Часть 1: Теория трезвости. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 295 с. ISBN 978-5-00151-003-1 (Часть 1). https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grincenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf (дата обращения: 16.03.2026).
5. Дело не в веществе. Анализ влияния западных теорий на трезвое движение в России: https://vk.com/wall-81867578_393283 (дата обращения: 12 марта 2026)
6. Зверев А.А. Язык мой – друг мой: учебно-методическое пособие для проведения уроков Трезвости / А. А. Зверев ; отв. ред. Р. В. Распопов. – Тюмень: Трезвая Тюмень, 2023. – 156 с. ISBN 978-5-6044694-7-7
7. Ильин И. О сопротивлении злу силой. М.: «Дарь», 2005. 480 с. ISBN 5-485-00094-0
8. Куклачев <https://yandex.ru/video/preview/13963522388529730441> (дата обращения: 12 марта 2026)
9. Маркова Н. Культуринтервенция. Часть 1. Корпорация «D» и её глобальный маркетинг / Православие.ру. <https://pravoslavie.ru/37342.html> (дата обращения: 22.08.2023).
10. На крючке. Как корпорации культивируют в людях зависимости. <https://dzen.ru/a/ZaQANRrsWTiu46A5> (дата обращения: 12 марта 2026)
11. Собириология Наука об отрезвлении общества/Под ред. проф. А.Н. Маюрова. Н. Новгород: Гладкова О.В., 2011. 503с. 2-е изд. Исп. и доп. ISBN 978-5-93530-350-1
12. Трезвость – наше оружие. Сборник лекций В.Г. Жданова. Москва: Союз борьбы за народную трезвость. Фонд Сергея Фоминцева. Издатель электронных книг, 2014. 121 с.
13. Тулаев П.В. Войны нашего поколения. Доклад 19.02.2021 на третьих военно-философских чтениях. <https://atenev.ru/vojny-nashego-pokoleniya> (дата обращения: 12 марта)
14. Углов Ф.Г. Ломехузы: очерк/оформление художника Глазыриной А.О. Ленинград, 1991. 159 с. ISBN 5-7058-0099-1
15. Фекьяер Х.О. Алкоголь и иные наркотики: магическое или химические вещества. NotDrink.Ru/ Твой путь к трезвости и свободе от алкоголя. <https://notdrink.ru/resources/alkogol-i-inyye-narkotiki.2983/> (дата обращения: 12 марта 2026)
16. Шичко Г.А. Алкогольная проблема в свете теории психологического программирования.ПрофилактикаОнлайн<https://профилактика.онлайн/texts/87-alkogolnaja-problema-v-svete-teorii-psihologicheskogo-programmirovaniya.html> (дата обращения: 7 мая 2026)
17. Юрий Куклачев об отказе <https://yandex.ru/video/preview/12419518379222336026> (дата обращения: 12 марта 2026)

Учебное издание

Гринченко Наталья Александровна

**ТРЕЗВЕННОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ
И ВОСПИТАНИЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Учебное пособие

Подписано в печать 18.05.2026 г.
Формат 60x84/16. Гарнитура Times.
Печ. л. 12,25. Уч.-изд. л. 11,39
Бумага офсетная. Печать трафаретная.
Заказ № 272. Тираж 100 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета автора

ООО «Типография»
399770, Липецкая обл., г. Елец, ул. Свердлова, 11
ИНН 4821006962