

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»

# **ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Комплект учебно-методических материалов  
для образовательных организаций**

**В четырех частях**

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

Елец – 2025

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина  
от 26. 02. 2025 г., протокол №1*

*Рецензенты:*

**В.И. Коротких**, доктор философских наук, доцент, профессор кафедры философии и социальных наук ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»;

**Д.А. Ляпин**, доктор исторических наук, доцент, ведущий научный сотрудник УНИЛ «Бунинская Россия», ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»;

**В.В. Сотникова**, методист высшей категории Муниципального автономного нетипового образовательного учреждения (МАНОУ) «ГДТ», г. Екатеринбург, эксперт по проведению независимой оценки качества (общественной экспертизы дополнительных образовательных программ)

*Авторы-составители:*

*Основные понятия и термины:* **Гринченко Наталья Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2020), профессор Международной академии трезвости.

*Трезвенное воспитание от младенчества до старшего дошкольного возраста:* **Гринченко Наталья Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1995 – 2020), профессор Международной академии трезвости; **Бакаева Ольга Николаевна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина с 1992 по 2020 гг.

*Трезвенное воспитание в общеобразовательной школе:* **Гринченко Наталья Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2020); **Пономарёв Виктор Александрович**, председатель Ростовского ООО УСТ «Трезвый Дон», блогер, канал «Учитель трезвости».

*Физкультура:* **Столярова Елена Петровна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2023); **Леонтьева Наталья Александровна**, ассистент кафедры физического воспитания ЕГУ им. И.А. Бунина, аспирант Российской государственной академии физической культуры (1999–2000).

*Арт-тренинг для социально-дезадаптированных подростков:* **Стебенева Наталия Викторовна** педагог-психолог, директор Липецкого областного Центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам (2015–2022).

**Ф 79 Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения: комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций:** в 4 частях. – 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. к.п.н. Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2025. – 201 с.

ISBN 978-5-00151-524-1 (Часть 1)

ISBN 978-5-00151-523-4

Данное учебное пособие является первой, концептуальной частью комплекта учебно-методических материалов для образовательных организаций, состоящего из 4-х частей. Его цель – формирование трезвого здорового образа жизни детей и подростков, начиная с дошкольного возраста. Рекомендуется для учителей-предметников, классных руководителей, школьных психологов общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, работников дошкольных и внешкольных детских учреждений, родителей – всех тех, кого волнуют проблемы воспитания трезвого здорового подрастающего поколения.

УДК 613.9  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-00151-524-1 (Часть 1)  
ISBN 978-5-00151-523-4

© Елецкий государственный  
университет им. И.А. Бунина, 2025  
© Авторы, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	8
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ .....	15
Теория трезвости .....	15
Трезвенник и трезвость .....	18
Трезвый образ жизни .....	21
Наркотики или интоксиканты? .....	23
Профилактика .....	25
Эволюция терминов в образовательном процессе .....	26
Проблема введения понятия «трезвость» в правовое поле Российской Федерации .....	27
Развитие природной трезвости (по В.В. Аршиновой) .....	29
Культура здоровья. Здоровьесберегающие технологии. Грамотность в области здоровья .....	30
Кадры решают всё .....	32
Выводы .....	35
СЛОВАРЬ АТН .....	36
АЛКОГОЛЬ .....	37
Малые дозы алкоголя .....	38
ТАБАК .....	40
ИНТОКСИКАНТЫ .....	44
НАРКОТИКИ .....	44
ТОКСИКОМАНИЯ .....	47
ТЕОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ .....	47
АЛКОГОЛИЗМ .....	48
СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА (СА) .....	49
СТЕПЕНИ ОПЬЯНЕНИЯ (СО) .....	49
ТЕОРИЯ «КУЛЬТУРНОГО ПИТИЯ» .....	50
Литература .....	51
ТРЕЗВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ОТ МЛАДЕНЧЕСТВА ДО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	53
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	53
Занятие 1 .....	56
Занятие 2 .....	57
Занятие 3 .....	58

ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ.....	58
ОСОБЕННОСТИ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В МЛАДЕНЧЕСКОМ И ПРЕДДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ .....	59
Трезвая воспитательная среда.....	60
Метод условного рефлекса.....	61
Методы трезвенного воспитания дошкольников (старше 3 лет) .....	63
Метод активной трезвости.....	63
Программа «Борьба со злом» (сказкотерапия).....	64
Рекомендации родителям дошкольников .....	65
Классификация заботливых родителей.....	66
Рекомендации родителям, которые позволяют себе выпить и закурить.....	66
Рекомендации родителям, которые живут трезво.....	67
Литература .....	68
ТРЕЗВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	69
Цели, задачи и содержание трезвенного воспитания .....	69
ОСОБЕННОСТИ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ НА КАЖДОЙ ИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТУПЕНЕЙ.....	70
Начальная школа (1–4 классы).....	70
Основная школа (5–9 классы) .....	72
Старшая школа (10–11 классы).....	74
СОБРИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	75
МЕТОДЫ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ .....	77
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ) МО- ДЕЛЬ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ.....	78
ТРЕЗВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. КОМПЛЕКСНАЯ ДЛИТЕЛЬНАЯ ИГРА «МЫ ВЫБИРАЕМ ТРЕЗВОСТЬ».....	83
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОВЕДЕ- НИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ОТ УЧИТЕЛЯ ТРЕЗВОСТИ.....	93
Совет №1. О ТРЕЗВОСТИ.....	94
Совет №2. О ВОЗДЕРЖАНИИ .....	94
Совет №3. О ЕСТЕСТВЕННОСТИ .....	95
Совет №4. О КЛАССИФИКАЦИИ ВРЕДНОГО .....	95
Совет №5. О ТЕХНОЛОГИИ ПРОДВИЖЕНИЯ ЯДОВ .....	97
Совет №6. О ВЫБОРЕ .....	97
Совет №7. О ЛИЧНОЙ ТРЕЗВОСТИ.....	98

ПСИХОЛОГО-КОММУНИКАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ .....	98
СОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ .....	102
МОДЕЛЬ СОБРИОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ .....	104
ДИАГНОСТИКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧА- ЮЩИХСЯ.....	105
Методы диагностики .....	105
Литература .....	114
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	115
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	115
УЧЕБНЫЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ...	117
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ДО 7 ЛЕТ) .....	120
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ).....	126
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ИЛИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (12–15 ЛЕТ) .....	130
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО (ЮНОШЕСКОГО) ВОЗРАСТА 15–18 ЛЕТ .....	134
УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА .....	136
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА .....	137
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ.....	139
ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	141
ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	144
ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	146
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА .....	147
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	149
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛФК ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ .....	150
ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЁГКОЙ ГИМНАСТИКИ (ЛГ) ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ .....	153
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ЗАНЯТИЯХ ЛФК ПРИ СКОЛИОЗАХ .....	154
Литература .....	156
АРТ-ТРЕНИНГ ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ДЕЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТ- КОВ.....	157

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	157
ГРУППОВАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ С СОЦИАЛЬНО- ДЕЗАДАПТИРОВАННЫМИ ПОДРОСТКАМИ.....	158
Я И МИР ВОКРУГ МЕНЯ (ОБЩИЕ ТЕМЫ) .....	161
Первая арт-терапевтическая сессия. Оформление визитных карточек .....	161
Вторая арт-терапевтическая сессия .....	164
Арт-терапевтические шкалы формальных элементов .....	164
Третья арт-терапевтическая сессия .....	171
Четвёртая арт-терапевтическая сессия .....	171
Пятая арт-терапевтическая сессия .....	172
Шестая арт-терапевтическая сессия .....	173
Я И ЛЮДИ, ОКРУЖАЮЩИЕ МЕНЯ (МОЯ СЕМЬЯ) .....	174
Седьмая арт-терапевтическая сессия.....	174
Восьмая арт-терапевтическая сессия.....	174
Девятая арт-терапевтическая сессия .....	175
Десятая арт-терапевтическая сессия.....	176
Одиннадцатая арт-терапевтическая сессия.....	176
Двенадцатая арт-терапевтическая сессия .....	177
Я И Я САМ (ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ) .....	178
Тринадцатая арт-терапевтическая сессия .....	178
Четырнадцатая арт-терапевтическая сессия .....	179
Пятнадцатая арт-терапевтическая сессия .....	180
Шестнадцатая арт-терапевтическая сессия .....	181
Семнадцатая арт-терапевтическая сессия.....	182
Восемнадцатая арт-терапевтическая сессия .....	183
Девятнадцатая арт-терапевтическая сессия.....	185
Двадцатая арт-терапевтическая сессия .....	186
Двадцать первая арт-терапевтическая сессия.....	187
Двадцать вторая арт-терапевтическая сессия.....	188
Двадцать третья арт-терапевтическая сессия .....	189
Двадцать четвёртая арт-терапевтическая сессия .....	190
Двадцать пятая арт-терапевтическая сессия.....	191
КАРТА ПЕРВИЧНОГО ПРИЁМА .....	192
АНКЕТА УЧАСТНИКА ГРУППЫ .....	193
АНКЕТА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ.....	194

ИТОГОВАЯ АНКЕТА (письмо) .....	196
Литература .....	197
ПРИЛОЖЕНИЕ. СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ-СОСТАВИТЕЛЯХ.....	199

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Работа над комплектом учебно-методических материалов для образовательных организаций по формированию трезвого здорового образа жизни была начата в начале двухтысячных годов, но по ряду причин приостановлена, и только теперь появилась возможность вернуться к этому проекту.

К сожалению, некоторых из авторов уже нет с нами – Нины Борисовны Флоровой (отличник народного просвещения, кандидат биологических наук, г. Москва); Леонида Евгеньевича Попова (доктор физико-математических наук, профессор, г. Томск), Ольги Николаевны Швыревой (учитель высшей категории, учитель биологии и химии высшей категории МОУ лицея № 24, г. Елец), Софьи Васильевны Красновой (доцент кафедры историко-культурного наследия ЕГУ им. И.А. Бунина (1961–2003, г. Елец). Кто-то из авторов уже работает в другом месте или на пенсии, в авторский коллектив вошли новые люди. Поэтому в сведениях об авторах мы указываем те данные, которые действительны на время подготовки первой и второй версий комплекта.

Сначала проведем 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 – это подробное объяснение, раскрывающее суть представления. 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).

Что такое трезвый здоровый образ жизни?

Искусственный интеллект даёт ответ: *«Трезвый здоровый образ жизни» (ТЗОЖ) – 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».*

Из этого определения следуют 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:* Сбалансированное, регулярное питание, включающее достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Предпочтение отдается натуральным, свежим продуктам, ограничение потребления сахара, соли, обработанных продуктов, трансжиров и фастфуда. Важно соблюдать режим питания и прислушиваться к потребностям своего 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 7-9 часов), создание 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».

Проблема воспитания трезвого здорового подрастающего поколения в последние десятилетия актуальна, как никогда. Общемировой тенденцией является то, что подростки все чаще попадают в больницы из-за вредных привычек, а 15-летние девушки пьют и курят наравне с молодыми людьми или даже опережают их. По данным исследования ВОЗ, проведённого в Европе, Центральной Азии и Канаде, употребление *сигарет* начинает расти у подростков с 13 лет.

Причем чаще используют именно *электронные устройства*, а не обычные сигареты (16% против 11%). В результате дети стали чаще попадать из-за них в больницу. Например, в Америке, с 2020 по 2024 год число госпитализированных из-за различных болезней, связанных с вейпами возросло в 770 раз! (данные NYPost). И в России то и дело от вейпов погибают дети – из-за разорвавшейся батарейки, из-за остановившегося сердца, из-за отравления никотином...

Что касается алкоголя, то каждый десятый подросток за свою короткую жизнь 1-2 раза уже доводил себя до состояния сильного опьянения. Этот показатель возрастает с 5% в возрасте 13 лет до 20% к 15 годам. Чем опасен алкоголь для подростков?

1. *Убивает мозг.* Употребление алкоголя приводит к плохой восприимчивости информации. Есть такой синдром Корсакова - неспособность запомнить новый материал. При этом прошлые события человек помнит хорошо. На его развитие влияет именно алкоголь. Это локальное поражение височных структур головного мозга, как следствие тяжелых запойных состояний, а также алкогольных психозов.

2. *Более быстрое привыкание.* Подростковый организм в 7-10 раз быстрее привыкает к алкоголю, чем взрослый. Крепость не важна.

3. *Быстрее разрушается печень.* Это связано с тем, что у подростков повышена проницаемость стенок сосудов, и печень не так развита, как у взрослого человека. Алкоголь быстрее влияет на жировое перерождение клеток печени. Если вовремя не остановиться, то это может привести к циррозу.

4. *Нарушается работа желудочно-кишечного тракта.* Алкоголь провоцирует изменение свойств и количества желудочного сока, нарушает функционирование поджелудочной железы, что влечет за собой такие серьезные заболевания, как панкреатит и сахарный диабет. В первую очередь речь идёт о сладких газированных алкогольных напитках.

5. *Нарушение психики, тахикардия и повышение артериального давления.* Большие дозы алкоголя провоцируют выплеск гормонов стресса, из-за чего может начаться тахикардия, появляются проблемы с артериальным давлением. <https://www.kp.ru/daily/27597/4924010/> (дата обращения: 17.06.2025)

Таким образом, алкогольные и табачные изделия, включая электронные устройства, влияют на все системы подросткового организма – от иммунной до репродуктивной.

С точки зрения здоровья в целом, тоже накопилось много проблем: снижение физической активности, отсутствие культуры питания, употребление генномодифицированных продуктов, злоупотребление сладким и быстрой едой (*fast food*), как результат – избыточный вес, начиная с детского возраста. Коварную лепту в падение уровня здоровья вносит *чрезмерное навязывание цифровых технологий*, для чего в Российской Федерации даже были изменены некоторые СанПины. Живого учителя всё чаще заменяют цифровой средой, а о вреде смартфонов и компьютеров уже почти не вспоминают.

Серьёзной проблемой является *навязывание порочного образа жизни* через разного рода *секс-пропаганду* и даже порнографию, от которой наших детей в

социальных сетях и в Интернете почти невозможно оградить. В сознание юношей и девушек внедряется убеждение, что разгульный образ жизни, сопровождающийся частой сменой половых партнёров – это норма. Как результат – заболевания, передаваемые половым путём (ЗППП), нравственное разложение, неспособность создать семью, проблемы с зачатием детей и бесплодие, нездоровое потомство.

Одним из первых в новейшей истории СССР-России тревогу о падении уровня здоровья детей забил доктор медицинских наук, педагог-новатор, академик Российской академии творческой педагогики **Владимир Филиппович Базарный**. Научно доказано, что деградация психического здоровья, возникновение патологий опорно-двигательного аппарата (разрушение позвоночника, плоскостопие), появление у детей близорукости, сердечно – сосудистых заболеваний и проблем репродуктивной системы происходит непосредственно во время учебного процесса, организованного в рамках традиционной классно-урочной системы. И главной причиной является «*книжно-седалищная*» модель образования, предполагающая закрепощённый, обездвиженный режим обучения мальчиков и девочек, который не предполагает удовлетворение и реализацию их природной потребности в движении.

Под научным руководством Базарного ещё на рубеже второго и третьего тысячелетий были разработаны здоровьесберегающие технологии и технические средства, обеспечивающие возможность непосредственно в процессе учёбы (труда) поддерживать малые формы двигательной активности.

В комплект здоровьесберегающих технологий, апробированных ряде школ г. Красноярска, Хакасии, республиках бывшего СССР входят конторки Базарного, массажные коврики, офтальмологические тренажёры и др. На уроке можно работать стоя за конторкой, а при необходимости сесть за парту.

Кстати, сегодня сотрудники ведущих IT компаний (Google, Facebook и т.д.), сотрудники многих корпораций в сфере нефтяной промышленности (Chevron, BP, Shell, из российских компаний этой отрасли можно выделить Лукойл, ТНК, Роснефть) предпочитают работать стоя. В их головных офисах столы для работы стоя уже давно не редкость. В школах США и Европы всё больше стало появляться классов, где дети учатся в режиме динамических поз.

Владимиром Филипповичем успешно апробирована практика *параллельного* обучения мальчиков и девочек. Не *раздельного* в разных школах, как в царской России, но в разных классах на территории одной школы. Ведь девочки в своём психофизическом развитии опережают мальчиков в раннем возрасте примерно на полтора года. В результате, мальчики попадают в неравные условия, чувствуют себя униженными, а девочки, наоборот приобретают маскулинные черты характера, которые потом мешают им создать счастливую прочную семью.

Сегодня, когда численность детей после развала СССР в Российской Федерации сократилась почти в 2 раза и распространённость хронических болезней подростков в процессе школьного обучения увеличивается более чем на 50% [www.kremlin.ru/transcripts/21101](http://www.kremlin.ru/transcripts/21101) (дата обращения: 17.06.2025), необходимо немедленно

обратиться к лучшему отечественному и мировому опыту сбережения здоровья подрастающего поколения.

Катастрофическое падение уровня здоровья детей является прямой угрозой национальной безопасности. Активная работа над созданием специализированных программ в области дефектологии является *борьбой с последствиями и кардинально проблему решить не может* – необходимо направить больше усилий на профилактику.

В СССР широко практиковались физкультминутки на уроках и подвижные игры на переменах, а для взрослых была производственная гимнастика. Дети сами убирали классы, выходили на субботники, что тоже являлось хорошей физической разрядкой. Эту практику надо возродить. И добавить технологии, разработанные в творческой лаборатории Евгения Филипповича Базарного.

Главное, что определяет состояние здоровья – это образ жизни людей. Как утверждает доктор медицинских наук, профессор А.М. Карпов, ЗОЖ – *«это разумный, осознанный образ жизни»* (2008, 2021, 2024). В его понимании, это обязательно и трезвый образ жизни. Здоровому образу жизни надо обучать. Очевидно, что просвещение следует прежде всего осуществлять через систему образования, через которую проходит всё население страны.

В настоящее время установлены следующие типы образовательных организаций (ст. 23 ФЗ «Об образовании в РФ», 2013):

- Дошкольная образовательная организация.
- Общеобразовательная организация (начальная, основная, средняя общеобразовательная школа; средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов; гимназия, лицей)
- Профессиональная образовательная организация (профессиональные училища, колледжи и техникумы, в которых обучают рабочей профессии).
- Образовательная организация высшего образования.
- Организация дополнительного образования.
- Организация дополнительного профессионального образования.

Основная целевая аудитория для предлагаемого комплекта учебно-методических материалов – общеобразовательное учреждение. Однако есть потенциал и для образовательных организаций других типов и видов. Деятельность общеобразовательной организации регламентируется постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 г. № 196 «Об утверждении Типового положения об общеобразовательном учреждении».

Современные образовательные программы сильно перегружены, а школьные учителя буквально стонут от изобилия спускаемых «сверху» новых идей с точки зрения обучения и воспитания, обязательных к исполнению. Но есть важнейший ресурс, который можно использовать, а именно сами *образовательные программы и учебные предметы*.

Целью данного издания является учебно-методическое обеспечение процесса воспитания трезвого здорового поколения. Достижение заявленной цели предполагается через постановку и решение следующих задач:

1) просвещение детей в области трезвого здорового образа жизни, начиная с детского сада и на протяжении всех лет обучения в образовательном учреждении через *курсы учебных предметов, входящих в Основную Образовательную Программу (ООП)*;

2) формирование трезвых убеждений на отдельных/разовых уроках трезвости, трезвенных мероприятиях разного уровня и т.п.

Можно дискутировать о том, нужна ли абсолютная трезвость взрослым людям, но думается, что мало кто из наших педагогов или родителей обучающихся станет возражать против того, что трезвость наших детей необходимо охранять и сохранять и что не следует их обучать «культуре питания» со школьной скамьи.

Для удобства использования в работе, данный комплект дополнительных учебно-методических материалов по формированию трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения представлен в четырёх частях под отдельными обложками, где учебные предметы группируются согласно логике их содержания.

В комплект входят:

*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.* Обществознание. Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР). География.

Следует обратить особое внимание, что в концептуальную часть первую данного Комплекта, обязательную для изучения всеми учителями вне зависимости от учебного предмета, следуя логике всего выше сказанного, мы включили физическую культуру и психологический арт-тренинг для подростков. В поле зрения педагога должно оставаться здоровье обучающихся в целом, включая физический, психический и духовный аспекты.

Каждый учебный предмет, входящий в Комплект, содержит «Пояснительную записку», а также упражнения, задачи, игры, хрестоматийный материал. В заключение каждого раздела предлагается список литературы и других источников.

Данные материалы следует расценивать как примерные образцы. Дальнейшая инициатива принадлежит воспитателю и учителю: его трудолюбию, добросовестности, профессиональной ответственности, национальной озабоченности состоянием здоровья подрастающего поколения.

Просвещение через курсы учебных предметов имеет ряд преимуществ: формирование знаний, умений и навыков трезвого, здорового, образа жизни происходит в процессе освоения комплекса традиционных школьных предметов, входящих в ООП, в чём состоит и *научная новизна* предлагаемого нами комплекта учебно-методических материалов. Кроме того, не перегружается

школьная программа, что очень важно для школьной *практики* обучения и воспитания. Однако внеурочные, внеклассные и внешкольные формы работы использовать можно и нужно: проводить тематические классные часы, отдельные уроки трезвости и здоровья, ставить трезвенные спектакли, организовывать культурные и спортивные мероприятия, а также недели, месячники и декады, которые позволяют реализовать комплексный подход. Иными словами, делать всё то, что способствует воспитанию физически, психически, социально и духовно благополучной личности.

Рекомендуется для курсов повышения квалификации педагогов, учителей-предметников, классных руководителей, школьных психологов и социальных педагогов, волонтеров, а также всех тех, кого волнуют проблемы профилактики химических зависимостей.

*Н.А. Гринченко*

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

## Теория трезвости

В начале тысячелетия группа учёных под руководством А.Н. Маюрова сделала попытку обоснования новой зарождающейся науки *собриологии* как науки о путях отрезвления общества. Коллективная Монография «Собриология» выдержала несколько изданий (2009, 2011, 2013). *Объектом* изучения собриологии как науки является алкогольно-табачно-наркотическая ситуация, а её *предметом* – явления, связанные с путями отрезвления общества:

- антиалкогольная, антитабачная и антинаркотическая политика;
- профилактические ресурсы всех заинтересованных ведомств и структур;
- профилактические программы различной целевой направленности;
- формирование трезвого образа жизни в семье, в образовательном учреждении, трудовом коллективе;
- стратегии, механизмы и технологии избегания и преодоления зависимостей;
- нравственно-ценностные, духовные и культурологические аспекты отрезвления общества.

Как видно из вышеизложенного, проблема формирования трезвого образа жизни в семье, в образовательном учреждении является лишь одним из аспектов предмета исследования этой науки.

Согласно определению А.А. Зверева, **теория трезвости** – это «*комплекс теоретических и практических сведений, позволяющих утверждать и сохранять трезвость человеку, семье, обществу в целом*».

Ключевым понятием для данной теории является термин «**трезвость**».

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 (тверезий), белорусский (цerezвы), древне-русский (терезвь), болгарский (трезвен), сербо-хорватский (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 (ἐκνήψατε), как должно, и не грешите. Ибо некоторые не имеют знания Бога...*». (Первое послание к коринфянам, 15; 33-34) значение слова не антипитейное, а вполне равнозначное таким словосочетаниям как очистите разум от грешных помыслов (по-церковному, похотей). В дальнейшем и буквальное, и метафорическое значения

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

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

Покойный патриарх Алексий II определял трезвение как «добродетель внимательного отношения к собственной духовной жизни, в противовес к рассеянности» (РГ, 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»*, – утверждают православные трезвенники сегодня.

Так, В.А. Михайлов (2008) рассматривает трезвость в контексте понятия «здоровый образ жизни» в православном понимании. Он считает употребление одурманивающих веществ частью программы «самоликвидации нации». По его мнению, *«пьянство нельзя остановить культуропитием – это лишь отсрочка гибели. Пьянство побеждается только трезвостью, полным аскетическим отказом от дурмана»*. Он предлагает каждому здравомыслящему человеку покаяться и встать на аскетический путь, необходимой составляющей которого является *«трезвомыслие, жизнь без одурманивающих веществ»*.

В духе православного служения понимают трезвый образ жизни православный учёный, доктор медицинских наук иеромонах Анатолий Берестов, православный врач К.В. Зорин. Российский трезвенник В.А. Коняев тоже возражает против того, чтобы «привязывать понятие *трезвость* только к стакану» и считает, что оно гораздо шире: *«Трезвость – это естественное состояние человека, при котором он способен анализировать свои поступки и поступки окружающих, осознанно контролировать свои действия и нести ответственность за свой поступок»*.



Протоирей Игорь Бачинин рассматривает трезвость как *«нравственную ценность и христианскую добродетель, позволяющую человеку, различать добро и зло, сохранять себя в свободе и радости, проявляющуюся через воздержание, здравомыслие и трезвение»* (2015). Воспитание трезвости, по Бачинину – это возвращение добродетелей.

Иначе понимают трезвость светские исследователи. В афоризмах советского времени: видного нарколога Г.М. Энтина: *«Трезвость – вот истинная добродетель человека нового мира»* (1970) и главным девизе антиалкогольной кампании 80-х годов прошлого века *«Трезвость – норма жизни!»* содержится в основном аксиологическая, т.е. ценностная, характеристика термина.

В середине 80-х годов выдающийся советский учёный, автор гортеновического (речевого) метода избавления от химических зависимостей Геннадий Андреевич Шичко дал следующие определения понятий «трезвость» и «трезвенник»: *«Трезвость – полный отказ от потребления наркотиков, трезвенник – человек, обладающий ясным, чистым сознанием, не искажённым пронаркотической запрограммированностью и не исполняющий ритуал с использованием ядовитых веществ»*.

Вслед за Г.А. Шичко многие современные российские учёные-трезвенники стали рассматривать трезвость прежде всего как сознательный отказ от алкоголя и других одурманивающих веществ. С.С. Аникин, выделяет два его основных признака: 1) *«естественное биологическое состояние человека»* и 2) *«разумная сознательная жизнь без мифов и иллюзий относительно одурманивающих веществ»*.

Доктор медицинских наук, академик К.Г. Башарин утверждает, что *«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»*.

По мнению С.Н. Шевердина, религиозно ориентированное толкование и понимание трезвения/трезвости шире и значительнее, «возвышеннее и важнее для мировоззрения», чем понимание только в значении сознательного и принципиального «антипития».

Акцент на личности делается в светской трактовке доктора психологических наук В.В. Аршиновой, согласно которой трезвость – это *«устойчивые внутренние и внешние состояния человека, собранные в единую квази-систему реагирования для преодоления трудностей и личностных кризисов, как индивидуально, так и в семье, группе и обществе. Внешне трезвость выражается в состояниях спокойствия и уверенности, внутренне – трезвость проявляется в умиротворении и готовности познавать мир и действовать осознано»* (2020).

Таким образом, сегодня существует два основных подхода к понятию «трезвость»: 1) в широком смысле – в контексте православной или светской духовности и разумности и 2) в узком смысле – трезвость как сознательный отказ от одурманивающих веществ.

Как указывает С.Н. Шевердин, чтобы дать подлинно научное определение понятию, необходимо обогащение термина в нескольких важнейших направлениях: 1) указания на детерминацию определяемого явления (объекта), т.е. условия на его возникновения и существования; 2) характеристику значения/назначения, если определяется нечто социальное; 3) включения в более широкий историко-социальный контекст; 4) указания на объекты/явления, к которым может быть отнесено определяемое явление как их атрибут/качество/состояние.

Он приглашает учёных порассуждать о термине «трезвость» с точки зрения теории науки:

1. Атрибут «трезвость» должен быть отнесён нами и к единичному человеку (индивиду, личности), и к общностям разного масштаба: от семьи до этносов (народов) и человечества.

2. Не столь очевидно, но выглядит убедительно, что он (наш атрибут) относится к области культуры в широком, современном её понимании – как наиболее обширной регулирующей жизнедеятельность общества системы.

3. Напрашивается понимание значения/назначения трезвости как условия сохранения и возможности существования и развития личности, семьи, этноса, человечества.

4. Требуется назвать те факторы (условия), благодаря которым можно обеспечить достижение и удержание трезвости: личности, микро- и макросообществ, общества в целом. (Феникс. Информационный бюллетень МНАТ. № 28 (541) июнь 2025. С. 2-4).

## **Трезвенник и трезвость**

Столь же неоднозначны трактовки понятий «трезвый», «трезвенник». В великорусском языке, согласно словарю Даля (СПб., 2004, с. 648), «трезвый», – это: а) и только «воздержанный в напитках»; б) и вообще «непьющий»; в) и всего лишь «неупивающийся».

Согласно «Новой иллюстрированной энциклопедии» (М., 2007, с. 407) под трезвенниками понимают членов религиозных сект, возникших в России в конце XIX – начале XX столетия, пропагандирующих трезвость и религиозно-нравственное самоусовершенствование, а под «трезвенным движением» – стихийный протест российских крестьян в 1858–59 гг.

Профессор В.П. Кривоногов утверждает, что 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. Трезвенники – это те, кто сознательно не употребляют алкоголь, табак и пр., и это всё!».

Г.А. Шичко, который одним из первых стал делить людей на категории трезвенников и не трезвенников в зависимости от сознания и наличия алкогольной или трезвеннической запрограммированности, выделяет четыре группы трезвенников: *естественных, религиозных, благоразумных и сознательных.*

«Все люди, – утверждал учёный, – рождаются **естественными трезвенниками** (исключения составляют матебремники) и остаются ими до тех пор, пока не приобретут достоверные или ложные сведения об алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными «напитками». Под матебремниками Шичко имел ввиду людей, на которых их матери во время беременности возложили бремя собственного потребления алкоголя, поэтому у них ещё до появления на свет формируется «зародышевый алкогольный синдром». Такой человек, если начинает пить, очень быстро спивается.

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

*Благоразумные трезвенники* запрограммированы на трезвость, но не на основе мистических, а небольшого объёма научных знаний и в части случаев с помощью клятвы или обета не пить.

*Сознательные трезвенники* – люди, которые осмысленно, на основе достаточного запаса научных знаний избрали жизнь без спиртного. «Сознательные трезвенники – особо ценная часть населения, их нельзя соблазнить спиртным, они принципиальны, благожелательны, сочувственно относятся к пьющим, алкоголиков не считают отбросами общества, а жертвами и в меру возможностей стараются помочь им, добровольно пропагандируя трезвость».

Очевидно, что под эту категорию попадают активные участники трезвеннических движений, готовые помогать страждущим из человеколюбия, патриотизма на основе обретенных научных знаний.

Главный критерий, заложенный в основу классификации Г.А. Шичко – это отсутствие запрограммированности на употребление алкоголя и табака (а в сегодняшнем понимании – любых одурманивающих веществ) и сохранение трезвости.

Таким образом, в основу своей классификации Шичко заложил идею *запрограммированности сознания на трезвость*. Всех, кто не пьёт, но имеет программу на употребление алкоголя, Шичко называл *воздержанниками* – «воздержанники-пьяницы», «воздержанники-алкоголики» и т.п.

К.С. Красовский в своей статье «Трезвенники» предлагает две классификации трезвенников. В основу *первой* классификации он закладывает критерий употребления/неупотребления алкоголя и выделяет 6 категорий трезвенников: «*естественные трезвенники*» (те, кто остались трезвенниками по религиозным или семейным убеждениям), «*бывшие алкоголики*», «*дети алкоголиков*» (для них трезвость – это отрицание алкоголизма), «*трезвые профессионалы*» (представители некоторых профессий), «*больные трезвенники*» (вынужденные быть трезвыми по показаниям здоровья) и «*прочие трезвенники*».

В основе *второй* классификации Красовского – критерии убеждённости и активности. Согласно этому критерию, существуют основные типы трезвенников: 1) «*активные трезвенники*», которые активно демонстрируют свою трезвость и при всяком удобном случае пытаются убедить других людей отказаться от алкоголя; 2) «*уверенные трезвенники*», которые никогда ни при каких обстоятельствах не скрывают свою трезвость, но и не стараются всегда демонстрировать её; 3) «*пассивные трезвенники*», которые стремятся не афишировать свою трезвость, но не стыдятся её, просто находят благовидные предлоги не пить («я за рулём», «организм не принимает алкоголь» и т.п.); 4) «*стыдящиеся трезвенники*» – это люди, которые ведут трезвый образ жизни, но стыдятся его, пытаются это скрыть.

Несмотря на то, что классификация Красовского интересна, в свете теории психологической запрограммированности на употребление алкоголя и табака Г.А. Шичко, нельзя согласиться с тем, что в группу трезвенников попадают и те, кто не имеет трезвенных убеждений, но не пьёт по состоянию здоровья или каким-то другим причинам. Трезвость воздержанника – вещь крайне ненадёжная и может быть нарушена в любой момент даже с риском для жизни, поэтому *она не может называться трезвостью вообще*. Важно не только и не столько то, что человек делает, а прежде всего то, что он думает! Кроме того, в данной классификации не нашлось места для тех, кто стал трезвенником из гражданских побуждений (мало ли людей продолжает пить и курить, даже имея знания о вреде алкоголя), т.е. участников трезвеннических движений, что несправедливо по отношению к этой категории трезвенников.

А.А. Зверев, автор *теории утверждения сознательной трезвости (УСТ)*, различает следующие категории трезвенников: 1) *трезвенник естественный* – человек, физически свободный от отравления любыми ядами, избежавший приобщения к самоотравлению ими; 2) *бывший трезвенник* – человек, у которого отнята трезвость (сформирована программа на самоотравление), в результате чего он начал отравляться теми или иными интоксикантами (алкоголем, табаком и другими), обманутый пропагандой человек; 3) *воздержанник* – человек, запрограммированный на самоотравление, но на какой-то период времени, иногда и до конца жизни, избегающий отравления ядами («закодировался», сам себя «зажал», «вшил ампулу», «болен – нельзя» и т.д.); 4) *благоразумный трезвенник* – воздерживается на основании частичной информации (по Г.А. Шичко); 5) *сознательный трезвенник* – человек,

свободный от запрограммированности на самоотравление, от физических отравлений интоксикантами в любых количествах, имеющий информационную защиту от отнимания трезвости; б) *трезвенник-просветитель* – сознательный трезвенник, владеющий теорией трезвости, языком утверждения и сохранения трезвости, способствующий освобождению других людей от запрограммированности на самоотравление любым ядом, а также переходу естественной трезвости людей в сознательную.

Подводя итог всему выше высказанному, с точки зрения светского собриологического подхода, в самом общем виде ***трезвость*** – это естественное биологическое состояние человеческого организма, свободного от запрограммированности и отравлений любыми одурманивающими веществами, пожизненный сознательный отказ от их употребления, а ***трезвенник*** – это человек, который сознательно сохраняет естественную трезвость или навсегда восстановил её в случае утраты, а также способствует освобождению других людей от запрограммированности на самоотравление.

В православном понимании, – это ещё и *нравственная категория*, которая выходит за рамки просто неупотребления одурманивающих веществ и предполагает *здоровоумие* и *состояние трезвения*, т.е. постоянной бдительности сердца против всего аморального и дурного.

Производными от слова «трезвость» также являются «*трезвенный*», «*трезвеннический*». Словарь В.И. Даля определяет «трезвенный» (с одним «н»), как синоним к «трезвый», обозначающий «тверезый, чистый, не пьяный, не хмельной». По мнению филологов, принципиальной разницы между терминами «трезвенный», «трезвеннический» нет. Однако среди участников современного трезвеннического движения слово «трезвенный» употребляются чаще для понятий, связанных с трезвостью, трезвенностью, трезвением, а слово «трезвеннический» – для понятий, относящихся к трезвенникам и их деятельности.

## Трезвый образ жизни

Прежде чем дать определение трезвому образу жизни, необходимо знать, что такое образ жизни вообще. Согласно Википедии, понятие «*образ жизни*» может обозначать интересы, мнения, типы поведения и поведенческие ориентации индивида, группы, культуры в целом. Термин впервые был предложен австрийским психологом Альфредом Адлером (1870–1937) и вошёл в обиход в 1950-е годы. Термин объединяет осязаемые и неосязаемые факторы. Осязаемые факторы соотносятся с демографическими показателями, неосязаемые – с психологическими особенностями индивида, такими как личностные ценности, предпочтения, мировоззрение.

В зарубежных источниках *образ жизни* изучается в трёх аспектах:

1) образ жизни и социальный статус (как средство идентификации, индивидуализации, дифференциации, признания, престижа – Max Weber, Georg Simmel);

2) образ жизни как образ мышления (как ведущие ценности, принципы, установки, интересы, мнения, социокультурные тенденции – Alfred Adler, Daniel Yankelovich, Bernard Cathelat, William Wells);

3) образ жизни как стиль поведения (повседневная жизнь – Joffre Dumazedier, Anthony Giddens, включая досуг).

Профессор И.В. Николаев (г. Новосибирск, Россия) делает акцент на том, что человек – это биосоциальное существо. Поэтому образ жизни это – то, чем человек «дышит», как строит свои взаимоотношения с людьми, что пьёт, что ест, каковы его увлечения, пристрастия и устремления. Образ жизни, в его понимании, это – *«явление взаимодействия человека с внешней физической (природной) и социальной средой... следование в процессе жизнедеятельности определённым нормам, схемам, правилам, установкам и программам, которые определяются выбранными жизненными ценностями»*.

На основании вышеизложенного, можно предположить, что понятие *«трезвый образ жизни»* (ТОЖ) как частный случай образа жизни вообще должно опираться на понимание того, что этот образ жизни имеет общественное признание, соотносится с ведущими ценностями и принципами индивида и социума, с социокультурными тенденциями, с повседневным стилем поведения.

А что есть на самом деле? В современных зарубежных источниках под трезвым образом жизни чаще всего понимают образ жизни на этапе реабилитации, когда единственным спасением от гибели остаётся полный отказ от любых одурманивающих веществ. В русскоязычных источниках *трезвый образ жизни – это, прежде всего, трезвость по убеждению, трезвость как самостоятельная ценность*.

Понятие «трезвый образ жизни» подробно рассмотрено в словаре А.Н. Маюрова «Основные трезвенные понятия, применяемые в антинаркотической воспитательно-профилактической работе с подростками и молодёжью». Предлагаем цитату из его статьи «Трезвый образ жизни» с небольшими сокращениями: *«Трезвый образ жизни – реально практикуемые нормы, правила и стереотипы поведения людей, способы их повседневной деятельности, характеризующиеся полным воздержанием от употребления алкоголя и других наркотических веществ и активным участием в преодолении наркотических предрассудков, трезвенных предубеждений, алкогольных обычаев, эпизодического употребления алкоголя и других наркотиков»*.

Ряд авторов под ТОЖ (Д.М. Аронов, Б.М. Левин, В.Н. Ягодинский и др.) понимают только неупотребление алкоголя, другие (А.Л. Афанасьев, Н.А. Гринченко, А.Г. Макеева, А.Н. Маюров, Л.К. Фортова, В.В. Макаров и др.) расширяют этот спектр на другие препараты и вещества, употребляемые с целью изменения психического состояния.

Т.Н. Авдоница под ТОЖ понимает такой образ жизни личности, отличительной чертой которого является трезвый стиль поведения и общения, который характеризуется двумя показателями:

1. Отсутствие спиртных изделий (сознательный и добровольный отказ от потребления спиртных изделий);

2. Отношение к потреблению спиртных изделий – критическое отношение к любым формам потребления алкоголя.

Она считает, что закрепление ТОЖ будет происходить через традиции, обычаи, обусловленные трезвостью, и социальные институты, которые позволят расширить его в виде образца поведения и форм общения до уровня традиционного образа жизни (по С.С. Аникину)».

Из приведённой цитаты видно, что понятие «трезвый образ жизни» включает в себя 3 следующих момента: 1) сознательный отказ от одурманивающих веществ, 2) критическое отношение к их употреблению другими людьми и 3) активное участие в преодолении проалкогольных и прочих пронаркотических предрассудков, традиций, обычаев. К сожалению, не все аспекты образа жизни здесь учтены. Предлагаем следующее уточнённое определение: *«Трезвый образ жизни – это сознательно практикуемые нормы поведения, свободного от одурманивающих веществ, а также трезвенная деятельность по утверждению трезвого образа жизни в семье, коллективе, обществе в целом на основе национальных духовно-нравственных ценностей».*

## Наркотики или интоксиканты?

Состояниями, противоположными трезвости, являются интоксикация, одурманивание, зависимость. Для всех веществ, изменяющих психическое состояние человека, сегодня предлагаются термины «психоактивные вещества» (ПАВ), «интоксиканты», «токсические вещества», «опьяняющие вещества», «одурманивающие вещества», «химические вещества». В зарубежных источниках также встречаются термины «легальные» и «нелегальные наркотики».

Термин «наркотик» в отечественной традиции несёт как медицинскую, так и юридическую нагрузку, почему часто и возникают споры об алкоголе, который с медицинской точки зрения является наркотиком, а с юридической – нет. Тем не менее, специалист, который лечит не только от наркомании, но и от алкогольной или табачной зависимости, называется **наркологом**, а сама наука – **наркология**. И с медицинской точки зрения никто не стесняется признавать, что алкоголь и табак – наркотики.

Необходимо рассмотреть ещё один термин, обозначающий употребление любых одурманивающих веществ. Академик РАО, доктор медицинских наук Д.В. Колесов в конце XX века предложил термин «наркотизм», который он рассматривает как опасное социальное явление, связанное с употреблением одурманивающих веществ. Причём, под «наркотизмом» он имел в виду не только зависимость (алкоголизм, наркомания, токсикомания, табачная зависимость), но и любое, немедицинское употребление.

Алкоголизм и табакокурение он относил к наркоманиям и ввёл ряд понятий, связанных с употреблением алкоголя, табака и наркотиков: «наркотическое опьянение», «наркогенный фон», «наркогенная информация»,

*«наркогенное давление среды», «наркогенное заражение», «наркогенная ситуация», «наркотический соблазн».*

Во многих международных документах, учебниках, справочниках, а также в материалах, разработанных Министерством образования Российской Федерации и постановлениях правительства отдаётся предпочтение термину *«психоактивные вещества»* (ПАВ), что с точки зрения собриологов, несколько неточно, потому что в эту группу включаются как вещества, имеющие социальную опасность (алкоголь, табак, наркотики), так и просто стимулирующие вещества (чай, кофе), которые социально опасными не являются и употребляются не для одурманивания, а для стимулирования. Более того, во всех учебниках, справочниках, энциклопедиях по химии сокращение «ПАВ» используется для обозначения поверхностноактивных веществ, к которым относятся все моющие средства, включая стиральные порошки. А.Н. Маюров считает, что термин *«психоактивные вещества»* – провокационный: *«Активные ... активно действуют на психику. «Активный» у молодёжи почти всегда хорошо. Думаю, что тот, кто это придумал, – неплохой психолог, оплаченный наркотической или алкогольной мафией».*

Дискуссионным по отношению к алкоголю является и термин «напитки». Согласно толковому словарю великорусского языка В.И. Даля, *«напиток м. – питье, пойло, всё, что пьется. Нет напитка лучше воды. Торговать напитками, винами. Крепкие, пьяные, хмельные напитки, вина, водки, меда, пива и пр. Напиточный, к напиткам относящийся. Напитчик м. изготавливающий перегонные или вареные напитки»* <https://lilife.club/books/88556/read?page=773> (дата обращения: 17.06.2025).

Просмотренные нами словари русского языка (Брокгауза, Кузнецова, Дмитриева, Ожегова) продолжают эту традицию. Под напитком понимают *«жидкость, специально приготовленную для питья»*. Однако у того же В.И. Даля также находим, что слово «напиток» произошло от глагола «напитать», то есть «насытить». То есть напиток – это то, что питает.

Российские трезвенники решительно отвергают термин «напитки» по отношению к алкоголю на том основании, что ядовитое вещество не может считаться напитком даже в самых соблазнительных разбавлениях (вино, пиво и т.п.). Питает то, что содержит жиры, белки и углеводы. Алкоголь в чистом виде этих веществ не содержит. Поэтому вместо слова «напитки», по их мнению, правильнее говорить *«алкогольные изделия»*.

Подводя итог, какой из терминов всё-таки следует выбрать в качестве обобщающего?

Кандидат педагогических наук С.С. Аникин (г. Красноярск) предлагает компромиссный вариант – выделять алкоголь, табак и наркотики в отдельную аббревиатуру – АТН, либо называть их *«опьяняющие вещества»*.

А.А. Зверев («Трезвая Тюмень») доказательно настаивает не термине *«интоксиканты»*. Вот логика его выбора. Почему не «яды алкоголя, табака или наркотические яды»? Потому что есть разница между ядами и токсинами. Яды отличаются быстроейшим действием (классика – цианистый калий). *Токсины тоже*



яды, но они действуют медленно. Убивают постепенно, вызывая разные заболевания и т.д. Есть целая наука «Токсикология».

Табачные, алкогольные и другие яды, которые применяются для массированного отравления населения, сразу не убивают. И по этому главному признаку в контексте применения для отравления населения их точнее и правильнее называть *интоксиканты*. Приставка «ин» говорит о том, что токсин идёт внутрь организма.

Почему ушли от слова «наркотик»? Первое: «наркотик» – это не объективная характеристика, а юридическая. Носить веществу название «наркотик» или не носить, решается голосованием. Объективным химическим путём это установить невозможно. Второе: к слову «наркотик» прикреплен целый шлейф различных «таинственных» свойств, «психоактивных», даже «мистических». Слово «наркотик» обладает мощным программирующим на самоотравление эффектом, потому его лучше заменить на более точную характеристику – *интоксикант*.

Исходя из вышеизложенного, предлагаем отдать предпочтение терминам: *«одурманивающие вещества»*, *«опьяняющие вещества»*, *«АТН»*, *«интоксиканты»*, хотя в ряде цитируемых статей и документов допустим и термин *«ПАВ»* в кавычках. Термины с корнем «нарко» лучше оставить медикам и юристам.

Вызывает возражение трезвенников и термин *«злоупотребление»*, ведь употребление опьяняющих веществ всегда зло. Видимо, они были услышаны. В новейших документах правительства и Президента России *«злоупотребление»* всё чаще заменяется на *«употребление в немедицинских целях»*.

## Профилактика

Что касается общего профилактического процесса, то за рубежом, прежде всего, широко используется термин *«профилактика»* (prevention), который пришёл из медицинской и юридической литературы и означает систему мер по предупреждению какого – либо отрицательного явления.

Согласно Толковому словарю русского языка С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой, *профилактика* – это *«совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка»* (М., 2006, с. 626).

Согласно Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами (М., 2001), разработанной в рамках федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 1999–2001 гг.», профилактика – это система мер в рамках первичной, вторичной и третичной профилактики.

*Первичная профилактика употребления ПАВ* – это комплекс социальных, педагогических, медицинских и психологических мероприятий, предупреждающих формирование *вредной привычки*, т.е. приобщение к ПАВ.

*Вторичная профилактика употребления ПАВ* – это комплекс социальных, педагогических, медицинских и психологических мероприятий, предупрежда-

ющих формирование *болезни и осложнений наркотизации* у лиц, эпизодически употребляющих ПАВ (имеющих привычку), но не обнаруживающих пока признаков болезни.

*Третичная профилактика употребления ПАВ* – это комплекс социальных, педагогических, медицинских и психологических мероприятий, способствующих восстановлению личностного и социального статуса больного (наркомания, токсикомания, алкоголизм), предупреждению у него срывов и рецидивов заболевания, возвращению реабилитируемого в семью, в образовательное учреждение, в трудовой коллектив, к общественно-полезной деятельности.

Специальные термины: *«профилактика алкоголизма»* (курения, наркомании), *«антинаркотическая профилактика»*.

### **Эволюция терминов в образовательном процессе**

В русской педагогической традиции с конца XIX – начала XX вв. использовался термин *«антиалкоголическое воспитание»*, которое позже преобразовалось в *«антиалкогольное»*. Многие современные российские специалисты используют аналоги зарубежных терминов: *«антинаркотическое воспитание»*, *«антинаркотическая профилактика»*, *«профилактика»* (*drug-abuse education, drug-use education, drug-taking education*).

Кандидат педагогических наук, известный трезвенник и священник Игорь Бачинин предлагает термин *«трезвенное просвещение»*, как *«организованный процесс, имеющий целью формирование трезвенного мировоззрения как системы трезвенных убеждений. Трезвенное просвещение направлено на преобразование духовно-нравственного пространства личности и общества... 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»*.

Воспитание – более широкое понятие, чем просвещение и, с точки зрения отечественной педагогики, есть *«организованный целенаправленный процесс развития обучающегося как личности, гражданина, освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества»*.

Современная понятие «воспитание» опирается на отечественные педагогические **концепции**:

- 1) *духовно-нравственного воспитания и развития личности*, в основе которой заложены традиционные национальные и семейные ценности;
- 2) *безопасной/жизнеспособной личности*, которая способна и стремится быть успешной, но за счёт собственных внутренних и внешних ресурсов, а не за счёт других людей.

С учётом выше приведённого определения воспитания и сложившейся отечественной педагогической традиции рассматривать это понятие в узком и широком смыслах, предлагаем следующие определения:

*«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».*

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».

Этот 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;
- *на уровне образовательного учреждения* – формирование трезвенных мировоззренческих знаний, установок, убеждений, привычек, ценностного отношения к трезвости.

## **Проблема введения понятия «трезвость» в правовое поле Российской Федерации**

Существует проблема перевода трезвенной терминологии в правовое поле Российской Федерации. По сей день во всех документах, в том числе образовательной направленности, стыдливо избегают слова «трезвость» и его производных. Вместо него применяются понятия «профилактика», «охрана здоровья обучающихся», «культура здоровья» и т.п.

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*; как 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 (Е.А. Ключникова, 2024). Де факто, речь идёт о природосообразности понятия «трезвости», его истинности.

Один из лидеров современного этапа трезвеннического движения, автор словаря *языка утверждения и сохранения трезвости (УСТ)* А.А. Зверев («Трезвая Тюмень») уже давно поднимает вопрос о необходимости внесения понятия трезвость в Конституцию Российской Федерации и считает, что состояние трезвости должно находиться под такой же защитой, что и здоровье человека в целом.

Как ответить на этот вызов? Представляем основные идеи эксперта международного класса, доктора психологических наук Виктории Викторовны Аршиновой.

По мнению 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.

Например, в Польше с 1982 года действует Закон «О воспитании в трезвости и противодействии алкоголизму». С учётом пересмотра от сентября 2009 года: *«трезвость гражданина является определяющим фактором его жизни, в соответствии с моральным и материальным благосостоянием нации».*

В проекте Федерального закона «О трезвости» от Республики Саха-Якутия (2019) трезвость является *«результатом усилий человека, направленных на поддержание ясности сознания и внимания к внутреннему миру. Трезвость позволяет человеку различать и оценивать духовные составляющие, способствующие или препятствующие осуществлению различных видов деятельности, служения, реализации смысла жизни и ценностей событийной общности».*

С точки зрения Аршиновой, значимой правовой проблемой в сфере прав и обязанностей граждан в области охраны здоровья в настоящее время является *«отсутствие правовых мер воздействия к лицам, безответственно относящимся к своему здоровью и даже осознанно наносящим ему вред, несмотря на то, что такое поведение гражданина наносит, в том числе, огромный экономический ущерб обществу и государству».* А ведь поданным ВОЗ от 2018 года, от факторов риска для здоровья на алкоголь приходится 35%, на табак – 38%.

Исходя из существующей правовой нормы в Российской Федерации, безответственное отношение к своему здоровью, по странной логике, не может быть признано административным или иным правонарушением. А ведь *«лица, ответственно относящиеся к своему здоровью, приверженные ЗОЖ, выполняющие рекомендации врачей, дают государству и обществу огромную выгоду».* И наоборот, лица, разрушающие свое здоровье наносят ущерб не только себе, но и ближайшему окружению и обществу в целом. Вопрос: *«Почему они не имеют сегодня правовых оснований для административного или иного поощрения?».*

Этот перекоп в российском НПА приводит к отсутствию мотивации для граждан вести трезвый здоровый образ жизни. Его необходимо исправить, как это делается в ряде стран, где имеется успешный опыт борьбы с алкогольно-табачной эпидемией (Норвегия, Швеция, Дания, Финляндия). Курильщики лишают медицинской страховки, студентам не выплачивают стипендию, увольняют с работы в первую очередь, а берут на работу – в числе последних.

И наоборот, есть доплаты для работников и студентов, которые живут трезво и следят за своим здоровьем.

Другими необходимыми **нормативно-правовыми актами (НПА)** для Российской Федерации являются:

- Поддержка отраслей трезвости, здорового питания, здорового фитнеса, забота о здоровых и трезвых отношениях, забота об эмоциональном комфорте; управление стрессом, забота о полноценном сне, окормление трезвого образа жизни;
- Противостояние на законодательном уровне опьяняющим соблазнам больших городов (засилию рекламы, доступности вейпов, алкоголя, наркотиков и прочего).

Согласно авторской **теории устойчивого развития личности В.В. Аршиновой**, к сохранению здоровья и трезвости необходим *компетентностный подход*. Автор соглашается с основными положениями теории трезвости о том, что «трезвость даётся при рождении»; с точки зрения врача и психолога, уточняет – трезвость развивается до 33-35 лет; трезвость имеет уровни устойчивости: *физический, психический, социальный и духовно-нравственный (культурологический)*; «остатки трезвости» позволяют преодолевать зависимость в случае утраты.

### **Развитие природной трезвости (по В.В. Аршиновой)**

<i>Возрастные периоды развития личности</i>	<i>Устойчивое развитие личности. Формирование уровней трезвости</i>	<i>Антинаркотическая установка. Формирование функций трезвости</i>
Младенческий от 0 до 1 года. Детский от 1 до 5-7 лет	Стрессоустойчивость	Физический (психофизический, телесный, эмоциональный)
Ранний детский, дошкольный, младший школьный, младший и средний подростковый. От 3-4 лет До 15-16 лет	Психологическая устойчивость	Психологический (самооценка, обучение поведению, нормотворчество в поведении и отношениях)
Средний, старший подростковый, совершеннолетие, молодежный. От 14-15 до 18-25	Социальная устойчивость	Социальный (построение безопасных границ и коммуникаций, начало целеполагание)
Молодежный, ранний зрелый. От 20 до 33-35 лет	Культура устойчивости	Духовно-нравственный Построение активное целеполагание, ценностей, смыслов, стремлений

В проект «Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» автор предлагает ввести

определение трезвенного **просвещения и воспитания** как *«совокупности поведенческих компетенций, позволяющих освоить посредством разъяснений информации, мотивации и обучения навыкам, направить человека на устойчивые стратегии развития и поведения в обществе»* (2020).

Трезвость, с точки зрения Аршиновой, является необходимым компонентом здорового образа жизни в целом. Согласно «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года п.16 (Приказ МЗ РФ от 15 января 2020 года N 8), **здоровый образ жизни** это – *«образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов»*.

В конце 2022 г. Государственной Думой РФ в первом чтении был принят проект закона, предусматривающий внесение изменений в Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» в части совершенствования пропаганды здорового образа жизни и санитарно-гигиенического просвещения населения. Согласно предлагаемым поправкам, повышение санитарной грамотности населения планируется *«включить в просветительскую деятельность по пропаганде здорового образа жизни»*.

### **Культура здоровья. Здоровьесберегающие технологии. Грамотность в области здоровья**

Сегодня существует более 300 определений здоровья, но базовым остаётся определение ВОЗ, принятое на Международной конференции в 1946 году и вступившее в силу в 1948, согласно которому **здоровье** – это состояние *физического, психического и социального* благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Очевидно, что в соответствии с этой концепцией забота о сохранении здоровья должна осуществляться, прежде всего, на трёх уровнях: *физическом, психическом и социальном*.

По данным известного учёного, академика РАМН Ю.П. Лисицына, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины и санологии, основным фактором, обуславливающим здоровье человека, является образ жизни (50–55%). Влияние экологических факторов на здоровье оценивается примерно в 20–25% всех воздействий; 20% составляют биологические (наследственные) факторы; до 10% приходится на долю недостатков и дефектов здравоохранения.

В системе образования сегодня, как в России, так и за рубежом, предпочитают использовать более широкие понятия и подходы: *«здоровьесберегающие технологии»*, *«культура здоровья»*, *«грамотность в области здоровья»*.

Н.К. Смирнов (2002), кандидат медицинских наук и доктор психологии, один из первых разработчиков педагогической системы здоровьесбережения

школьников, на которую опираются все последующие исследователи, отмечает, что неотъемлемой частью процесса формирования культуры здоровья является *обучение здоровью*. В процессе обучения должны быть сформированы:

- научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни;
- отношение к здоровью как к ценности;
- целостное представление о человеке;
- навыки управления своим здоровьем;
- *знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей*, а также различных заболеваний, понимание сущности этих явлений;
- навыки оказания первой медицинской помощи;
- культура межличностных отношений;
- навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях;
- стратегии и технологии саморазвития.

Как видно из перечисленного, знания в области профилактики вредных привычек входят в систему обучения здоровью.

Термин «культура здоровья» впервые предложил в 1968 году В.А. Скумин. Культура здоровья, по В.А. Скумину, это – фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания, которая разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека. Автор учения настаивает на том, что культуру здоровья следует рассматривать как неотъемлемую составляющую культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений.

В системе образования *культура здоровья* – это:

○ *«широкое комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления»;*

○ *«ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, стремление не только сохранить природный потенциал, но и приумножить его за счёт волевых качеств, направленных на созидание своего организма, гармонии с самим собой и окружающим миром, способности создавать душевное равновесие у себя и окружающих, способности воспринимать и создавать прекрасное вокруг себя»;*

○ *«личностное качество каждого человека, которое может сформироваться только благодаря активной здравотворческой деятельности самого человека».*

В англоязычной литературе применяется термин с более узким значением – «грамотность в области здоровья», которую понимают как умение добывать, перерабатывать и понимать основную информацию о здоровье, необходимую для принятия адекватных решений относительно здоровья, включая и комплекс умений читать, слушать, анализировать, принимать адекватные решения в ситуациях, связанных со здоровьем.

При таком многообразии подходов существует опасность, что в разговорах о здоровье вообще, будет забыто о профилактике и трезвенном просвещении и воспитании. Поэтому в практике российских трезвенников также употребляется аббревиатура *ТЗОЖ* (*трезвый здоровый образ жизни*).

### Кадры решают всё

Формирование трезвых убеждений невозможно без просветителя. Сегодня, когда на государственном уровне отсутствует специальность учителя трезвости, А.А. Зверев предлагает ввести в обиход понятия *«учитель трезвости»* – трезвенник-просветитель, владеющий методикой проведения уроков трезвости и *«уроки трезвости»* (в образовательных учреждениях), то есть уроки, способствующие переходу естественной трезвости детей в сознательную и формирующие мораль трезвости. Десятки учителей трезвости сегодня проводят такие уроки в разных регионах России. Огромная благодарность им за их подвижничество, но их всё-таки правильнее называть добровольцами. Очевидно, что без профессиональной подготовки кадров на государственном уровне при университетах эту проблему не решить. Но реально ли вводить ещё одну специальность? Не проще ли использовать уже имеющийся потенциал?

На базе Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина кандидатом педагогических наук, доцентом Н.А. Гринченко разработана дополнительная профессиональная программа профессиональной подготовки/переподготовки «Педагог-собриолог». Профессиональный стандарт «Специалист в области воспитания» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 января 2017 г. N 10н, регистрационный номер 571. Педагогическая деятельность в области воспитания обучающихся. Код 01.005

Основная цель данного стандарта – организация воспитательного процесса с целью духовно-нравственного, интеллектуального, физического развития и позитивной социализации обучающихся на основе формирования у них опыта социально и личностно значимой деятельности, поддержки их социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей.

Программа «Педагог-собриолог» предназначена для получения новой квалификации. Специфика программы состоит в том, что **приходится вторгаться в интересы алкогольного, табачного и наркотического капитала**, а также тех, кто связан с ними финансовыми и прочими интересами. Этот бизнес и занимается продвижением своего товара, обеспечивая его *легальность, доступность и пропаганду всеми возможными способами*, что сильно затрудняет реализацию данной программы.

**Целью** профессиональной собриологической подготовки учителя является формирование готовности к профилактической/трезвенной работе в образовательном учреждении (детсад-школа-вуз).

#### **Задачи:**

- сформировать трезвенные убеждения у самого педагога-собриолога;



- определить круг компетенций или компетентностей (в отечественной традиции – знаний, умений, навыков, личностных качеств) педагога-собиолога (А.Н. Маюров, А.Н. Якушев, Н.А. Гринченко и др.).

### **3. Формирование контингента слушателей**

3.1. Категории обучающихся: педагоги с практическим опытом в образовательной организации, студенты педагогических специальностей, участники волонтерского/добровольческого движения, а также равнодушные граждане и родители обучающихся, заинтересованные в получении знаний в области трезвенного просвещения и воспитания.

3.2. Главным требованием к уровню подготовленности является среднее специальное или высшее образование, базовые знания по педагогике и психологии. Желательно владеть основами медицинских знаний.

**4. Планируемые результаты обучения.** В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут:

#### **Знания:**

- основные понятия собриологии – трезвость, трезвый здоровый образ жизни, культура здоровья и т.д.;
- краткая история наркотизма и трезвости;
- причины употребления алкоголя, табака и наркотиков;
- теории зависимостей от алкоголя, табака и наркотиков;
- медицинские и социальные последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков;
- основные подходы и модели профилактики;
- методика трезвенного воспитания на разных образовательных ступенях (в системе «детсад-школа-вуз»);
- немедицинские методы и методики избавления от химических зависимостей;
- направления добровольческой трезвенной работы в образовательных учреждениях.

#### **Умения:**

- Психолого-педагогическая диагностика с целью выявления группы риска и диагностика осведомлённости учащихся об алкоголе, табаке и наркотиках, построение на этой основе индивидуальной и групповой профилактики и коррекционной работы.
- Планирование работы по трезвенному воспитанию обучающихся, просвещению педагогов и родителей.
- Разработка содержания и методики проведения трезвенных лекций, бесед, дискуссий, ролевых и других видов игр, конкурсов, викторин и т.д.
- Организация комплексной длительной игры «Мы выбираем трезвость».
- Оценка эффективности проводимых мероприятий.

- Применение цифровых технологий в рамках занятий. Это – навыки работы с ИКТ совместно с применением возможностей информационной образовательной среды (ИОС):
  - ✓ *общепользовательские* (использование цифровой техники, соблюдая правила защиты информации и персональных данных);
  - ✓ *общепедагогические* (организация своей и деятельности учащихся при работе с ИКТ).

### **Навыки:**

Владение основами методики организации трезвенного просвещения и воспитания в образовательном учреждении с применением цифровых технологий. Слушатель, успешно освоивший программу, будет обладать компетенциями (профессиональными компетенциями), включающими в себя **способность/готовность:**

- провести отдельный урок трезвости;
- разработать лекцию, беседу, демонстрацию трезвенного фильма с последующим обсуждением;
- организовать декаду/месячник/творческую длительную игру по утверждению трезвого здорового образа жизни в отдельном образовательном учреждении;
- оказать методическую и информационную помощь учителям-предметникам;
- провести входную и выходную диагностику проводимых мероприятий;
- владеть навыками комбинирования приёмов обучения (дистанционных, электронных, цифровых) в рамках реализации образовательной программы в школьном коллективе, классе и индивидуально для достижения оптимальных результатов.

В модель готовности педагога-собриолога мы предлагаем включить следующие четыре компонента:

- 1) мотивационно-волевой/личностный;
- 2) содержательный/теоретический);
- 3) процессуальный/технологический;
- 4) рефлексивный/методологический (см.: Гринченко. Трезвый образ жизни (2023). Часть 2, глава 7).

Слушатель, освоивший программу, получит квалификацию «Педагог-собриолог» и сможет вести профессиональную деятельность в образовательной организации детсад-школа-вуз, учреждении дополнительного образования. Наш опыт можно использовать в качестве основы для дальнейшей разработки профстандартов подготовки педагогов в области трезвенного просвещения и воспитания.

## Выводы

1. В своём развитии трезвенная мысль прошла долгий и тернистый путь от первого предположения о том, что посредством сурового наказания можно предупредить пьянство, до современных теорий и практик формирования трезвого здорового образа жизни.

2. Появление **теории трезвости**, которая сейчас оформляется в отдельную науку *собриологию* как науку о путях отрезвления общества – объективный итог творческих поисков путей сохранения естественной трезвости и её восстановления в случае утраты. Ключевыми понятиями для зарождающейся науки собриологии являются *«трезвость»*, *«трезвенник»*, *«трезвый образ жизни»*, *«трезвение»*, *«трезвеннический/трезвенный»*.

3. **Трезвость**, в светском понимании, – это естественное биологическое состояние человеческого организма, свободное от отравлений любыми одурманивающими веществами, сознательный отказ от их употребления, а **трезвенник** – это человек, который сознательно сохраняет естественную трезвость или навсегда восстановил её в случае утраты. В православном понимании, – это ещё и нравственная категория, которая выходит за рамки просто неупотребления одурманивающих веществ и предполагает *здоровомыслие* и состояние *трезвения*, т.е. постоянной бдительности сердца против всего аморального и дурного. **Трезвый образ жизни** – это сознательно практикуемые нормы поведения, свободного от одурманивающих веществ, а также трезвенная деятельность по утверждению трезвого образа жизни в семье, коллективе, обществе в целом на основе традиционных духовно-нравственных ценностей и социокультурных тенденций.

4. В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года п.16 (Приказ МЗ РФ от 15 января 2020 года N 8), в котором прямо говорится о роли интоксикантов для сохранения здоровья, **здоровый образ жизни** это – *«образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов»*.

Чтобы понятие «трезвость» не затерялось в разговорах о здоровье вообще, трезвенники также используют понятие **«трезвый здоровый образ жизни» (ТЗОЖ)** – *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»*.

**Трезвенное/трезвенническое просвещение** – *«организованный процесс, имеющий целью формирование трезвенного мировоззрения как системы трезвенных убеждений. Трезвенное просвещение направлено на преобразование духовно-нравственного пространства личности и общества... 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» (И. Бачинин).

**6. Трезвенное/трезвенническое 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» (Н.А. Гринченко).

**Трезвенное/трезвенническое воспитание в широком смысле** есть «комплекс административно-правовых, информационно-педагогических, социально-педагогических, медико-психологических, психолого-педагогических мер по формированию трезвой образовательной среды в сферах семьи, образовательного учреждения, досуга» (Н.А. Гринченко).

7. Основная проблема состоит в том, что в правовом поле Российской Федерации понятие «трезвость» сегодня отсутствует. Правовые аспекты этого понятия разрабатывает эксперт международного класса, доктор психологических наук Виктория Викторовна Аршинова. По её мнению, 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 чёткое 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. При разработке нормативно-правовых актов (НПА), связанных с понятием трезвость, она предлагает применить компетентностный подход.

8. В системе образования разрабатываются и более широкие понятия и подходы: «здоровьесберегающие технологии», «культура здоровья», «грамотность в области здоровья», которые сегодня употребляются параллельно с понятием «здоровый образ жизни». Однако существует опасность, что в разговорах о здоровье вообще проблема отрезвления общества может затеряться, как уже не раз бывало в истории борьбы за трезвость, поэтому наряду с этими терминами мы предлагаем понятие «*трезвый здоровый образ жизни*» (ТЗОЖ).

## СЛОВАРЬ АТН

Предлагаемый ниже словарь предназначен прежде всего для самих педагогов и лишь косвенно – для обучающихся, потому что педагогу не следует увлекаться рассказами о вредных свойствах «легальных» и «нелегальных» наркотиков, иначе можно добиться обратного эффекта: пробудить любопытство и желание попробовать. Однако необходимый минимум знаний возможен и даже нужен в зависимости от изучаемого предмета и образовательной ступени.

## АЛКОГОЛЬ

Этиловый спирт, психоактивное токсическое вещество, которое при регулярном употреблении вызывает психическую и физическую зависимость. Образуется в процессе брожения углеводов в результате жизнедеятельности дрожжевых грибов. В организме он ослабляет процессы торможения центральной нервной системы и ведёт к временной, а при регулярном употреблении – к постоянной утрате таких качеств как самообладание, самоконтроль, самокритика, осторожность и т.п. Алкоголь снижает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, ухудшает координацию и точность выполнения различных движений, что часто ведёт к травматизму. Его систематическое употребление способствует возникновению алкоголизма. Человек тем скорее становится алкоголиком, чем в более раннем возрасте он приобщается к алкоголю.

Алкоголь относится к наркотическим ядам. Рассматривая механизм его действия, особое внимание следует обратить на снижение уровня жизнедеятельности клеток за счёт нарушения ферментативных и окислительных процессов. Алкоголь тормозит передачу импульсов через нервные волокна ещё до возникновения нарушения обмена веществ в нервных клетках, которые характеризуются падением потребления кислорода.

Алкоголь начинает всасываться в кровь уже в желудке, а чуть позже – в начальных отделах тонкого кишечника. Из крови он переходит в органы ткани. В исследованиях, проведённых при помощи меченых атомов, установлено, что в крови алкоголь находится сравнительно недолго. Зато накапливается и задерживается до 15–20 дней (даже после однократной выпивки) в мозге, печени, сердце, желудке и других важных органах. От воздействия алкоголя страдают *все органы и системы* человеческого организма. Под его ударами наибольший урон несёт центральная нервная система. Установлено, в частности, что больше всего алкоголя накапливается в тканях головного мозга. Если содержание его в крови принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

В небольших дозах алкоголь вызывает состояние мышечного расслабления, оглушённости, которое, согласно Х.О. Фекьяеру, истолковывается как обманчивое (иллюзорное) чувство облегчения, отрешённость от забот, расслабление, улучшение настроения. Эти ощущения (так называемая эйфория) и являются в основном причиной широкого потребления алкоголя.

Угнетающее действие алкоголя на *центральную нервную систему* при более значительных его дозах усиливается и распространяется на важнейшие нервные центры. Пьяный плохо ориентируется в окружающей обстановке, у него резко нарушается координация движений, расстраивается походка, заплетается язык. Он легко раздражается, проявляет агрессивность: бранится, пристаёт к окружающим. Серьёзные нарушения возникают и в *сердечно-сосудистой системе*. Происходят функциональные и морфологические нарушения в сердце. Это приводит к возникновению ишемической болезни

сердца или гипертонии. У пьяниц в 4–5 раз чаще поражаются сосуды сердца и головного мозга, чем у непьющих.

Другая уязвимая мишень у пьющих – *печень*. Этот сложно устроенный орган, расположенный на путях, несущих кровь от желудка, кишечника, поджелудочной железы и селезенки к сердцу, не случайно называют «живой лабораторией». Он принимает самое активное участие в обмене веществ, обезвреживает опасные для организма соединения, желчь, депонирует питательные вещества, выполняет ряд других жизненно важных функций. Алкоголь, как установил основоположник анатомии Андреас Веллизарий ещё в XVI веке, губительно действует на печеночные клетки, разрушая их. Он, вторгаясь в клетку, нарушает «технология» процессов, протекающих в них. Губительное действие оказывает алкоголь и на *половую сферу*. Нарушается работа половых желез.

*Состояние опьянения*, при котором утрачивается чувство стыдливости и реальная оценка последствий совершаемых поступков, часто толкает людей (особенно юношеского и молодого возраста) на легкомысленные случайные связи, следствием которых бывает нежелательная беременность, аборт, заражение венерическими болезнями. Так, около половины аборт, произведенных девочками-подростками, явились следствием случайных связей в состоянии опьянения.

У детей и подростков вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшие дозы спиртного вызывают бурную реакцию, тяжелые симптомы отравления. Страдают *нервная система, пищеварительный тракт, зрение, сердце*. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой и происходит её перерождение. Страдают органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники.

Слабоалкогольные изделия – пиво, вино, шампанское, алкоголь-содержащие коктейли особенно опасны для подростков и женщин, потому что именно через них эти категории населения приобщаются к алкоголю.

### **Деградация Госстандарта по алкоголю в СССР – Российской Федерации в зависимости от алкогольной политики**

**1972 г.** ГОСТ 18300-72: *«Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильно-действующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».*

**1982 г.** ГОСТ 5964-82: *«Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильно-действующим наркотикам».*

**1993 г.** ГОСТ 5964-93: *«Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом».*

### **Малые дозы алкоголя**

Поскольку сегодня уже слишком трудно отрицать очевидный всесторонний вред алкоголя для индивида и общества в целом, алкогольный капитал со-

средоточил свои усилия на пропаганде пользы малых доз. Обладая огромными финансовыми ресурсами, можно организовать так называемые «исследования» в разных странах и в международном масштабе.

Когда-то алкогольный магнат барон Гинзбург обратился к физиологу И.П. Павлову с просьбой «доказать» безвредность умеренных доз алкоголя, на что Павлов, будучи человеком высоких моральных принципов, дал отказ, т.к. исследования русских учёных на тот момент неопровержимо доказали вред даже от малых доз алкоголя.

В современной медицинской литературе указывается, что смертность населения растёт уже после превышения дозы 15 мл спирта в день. Даже при употреблении умеренных доз алкоголя (около 25 г в сутки) выявлено достоверное повышение частоты цирроза, алкоголизма, рака (верхних дыхательных путей, органов пищеварения, груди), геморрагического инсульта, панкреатита. Один стакан красного вина в сутки повышает риск заболеть раком.

«Пользу» малых доз алкоголя опровергают исследования ряда западных учёных – Джоанны Хиеталлы (Johanna Nietalla, 2007); Кей Филмор (Fillmore K.M., 2007); Л. Харрис (Harriss L.R., 2007) и др.

Предположим, что доля истины в утверждениях о пользе «малых доз» всё-таки есть. Но и в этом случае имеется ряд серьёзных возражений.

*Во-первых*, регулярное употребление такого «лекарства», (да ещё в свободном обращении) взрослыми людьми является провокационным для детей, которым алкоголь уж точно не нужен ни в каких количествах.

*Во-вторых*, употребление даже малых доз ломает границу между ясным и изменённым сознанием, дозволенным и недозволенным, логичным и нелогичным. Поэтому те приобретения для здоровья, которые, как уверяют некоторые учёные, есть при регулярном употреблении малых доз, не могут компенсировать моральные потери, которые приносит изменённое сознание. Целью человеческой жизни является всё-таки не достижение максимального уровня здоровья, а максимальная реализация предназначения человека.

*В-третьих*, «допустимая» доза алкоголя варьирует в зависимости от страны исследования в 2–3 раза. А как подсчитать, какая доза является безопасной для конкретного человека? Ведь эта доза, если она действительно существует, скорее всего, изменяется в разные периоды жизни даже у одного человека.

«*Тот не сопьётся*, – гласит народная мудрость, – *кто не возьмёт первую рюмку*». Люди спиваются постепенно и незаметно. Употребление алкоголя в малых дозах – путь к употреблению алкоголя в больших дозах и употреблению нелегальных наркотиков.

*В-четвёртых*, если польза от малых доз алкоголя действительно есть, то почему не удаётся научить людей потреблять его чайными ложками? Видимо, потому, что главной целью употребления спиртного является не медицинская, а стремление одурманиться, изменить сознание, получить «удовольствие», точнее «отключиться» наиболее простым путём. Употребление любого наркотика имеет тенденцию к увеличению доз, а значит, порог безопасности с большой вероятностью будет перейдён.

*В-пятых*, крайне настораживает настоятельная рекомендация употреблять малые дозы алкоголя *регулярно* и даже *ежедневно*, что очень похоже на **продвижение коммерческих интересов**. Ведь любое лекарство назначается курсами, под наблюдением врача, с учётом всех противопоказаний. А тут предлагается стать врачом самому себе с явно непредсказуемыми последствиями. Ясно, что кому-то просто хочется иметь регулярную армию потребителей.

### **Применение алкоголя в хозяйственных и медицинских целях**

1. Техническая жидкость, прекрасный растворитель, гигиеническое средство для обработки поверхностей, топливо для автомобилей. Хранить такую жидкость уместно в соответствующей упаковке, в гараже, туалете и т.д.

2. Консервант для приготовления лекарственных настоек, тогда место алкоголю – в аптечке, а не среди продуктов питания. Но в лекарствах для детей этиловый спирт применять не следует.

## **ТАБАК**

Сушёные листья одноименного растения. При курении, жевании и т.д. является токсическим веществом, вызывающим зависимость. Появлением у нас табака мы обязаны Колумбу. Быстро и широко распространившись по планете, он стал проблемой всего общества. С каждой затяжкой в организм человека поступает более сорока вредных веществ – это *никотин, сероводород, уксусная, муравьиная и синильная кислоты, этилен, изопрен, угарный и углекислый газ, различные смолы, радиоактивный полоний* и другие. Основным действующим началом табака является никотин. Такой богатый химический набор имеет одна сигарета. Оседая в легких и попадая в кровь, все выше перечисленные вещества разрушительно действуют на организм человека.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Особенно это заметно у девушек, злоупотребляющих курением. В результате поступления дыма кровь альвеолярных капилляров, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, образует так называемый карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания организма.

Коварно действие *синильной кислоты*. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из протекающей крови. Наступает *кислородное голодание*, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты, вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы, наступает её паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается сердце.

При каждой затяжке дыма сигареты нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым нормальное течение одного из важнейших физиологических процессов – дыхания, без которого невозможна жизнь.



*Нашатырный спирт* (аммиак) раздражает слизистые оболочки органов дыхания, тем самым значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Курящие люди отравляют окружающую среду себе и некурящим, делая их тоже курильщиками, но пассивными. Пребывание рядом с курящими людьми ведет к тем же последствиям, что и курение. Порой на долю *некурящих пассивных курильщиков* приходится даже больший процент отравляющих веществ.

### **Применение табака в медицинских и хозяйственных целях**

Свежий табачный лист, при отсутствии другого корма, едят даже животные. В средние века свежий табачный лист применялся как отягивающее средство при фурункулах и воспалительных процессах.

*Сушеные листья табака* – естественный экологически чистый гербицид, который в дореволюционной России широко применялся для травли садовых и огородных вредителей, но был безопасен для людей. Прекрасная альтернатива химии. На елецкой табачной фабрике значительная часть переработанного табака применялась именно в этих целях.

*Табачная жилка* – самая ядовитая часть растения, в дореволюционной России использовалась как удобрение. В наши дни, например, на Елецком заводе восстановленного табака – это *главный табачный компонент сигарет*. Тюки с табачной жилкой поступают в Елец со всех уголков планеты. А чтобы сделать товар привлекательным для потребителей, вместо табачного листа используется туалетная бумага и десятки ароматизаторов и вкусовых добавок. Современное производство сигарет похоже на химическое производство.

### **«Альтернативные» табачные изделия**

В последние годы табачная индустрия активно занимается разработкой и продвижением на рынок «альтернативных» табачных изделий, которые бы воспринимались потребителями как менее опасная замена традиционным сигаретам. *Для табачного бизнеса главное, чтобы потребители не отказались от табака.*

*Кальян* – специальное устройство для курения табака. В процессе курения табачный дым, прежде чем поступить в лёгкие курильщика, фильтруется через воду. Ранее считалось, что в кальяне дым менее вреден, чем сигаретный, поскольку фильтруется водой и остывает. Однако учёные развеяли этот миф.

Группа египетских медиков и инженеров выяснила, что потребление всего 25 граммов табака с помощью кальяна равносильно выкуриванию 60 сигарет. Температура тлеющего угля и дыма составляет более 450°C, и проходя через воду, он не успевает остыть до безопасной температуры. Кроме того, постоянное вдыхание 500–600 см<sup>3</sup> дыма приводит к утрате эластичности лёгких, в результате чего они увеличиваются и теряют способность эффективно избавляться от вредных веществ.

**Снюс** – один из вариантов бездымного табака, т.е. табака, который не курят, а употребляют посредством нюхания, сосания и т.п. ВОЗ в 1988 году рекомендовала *«запретить использование бездымного табака в тех странах, где оно пока не является распространённым»*. В частности, он является нелегальным в большинстве стран Европейского Союза, хотя и звучат голоса о том, чтобы эти запреты снять.

Снюс – один из инструментов концепции «снижения вреда», но вред не устраняется полностью. Вместо рака лёгких потребители рискуют получить рак ротовой полости и гортани. Находиться рядом с потребителем снюса не опасно для окружающих. Однако снюс не является безопасной альтернативой для самих курильщиков. Наркотик никотин поступает в организм в полном объёме, а значит, формируется никотиновая зависимость.

**Насвай.** Главными составляющими компонентами насвая являются табак, гашёная известь и куриный помёт (либо экскременты других домашних животных), из-за чего любитель насвая весьма рискует заразиться паразитами.

У людей, не брезгующих насваем, рано или поздно образуются язвочки на слизистой оболочке губ и языка. Эта «жвачка» является «альтернативным» табачным изделием с той лишь разницей, что сигаретный дым в первую очередь разрушает лёгкие, а насвай наносит удар по слизистой рта и желудочно-кишечному тракту.

В любом случае развивается *никотиновая зависимость*, и результат один – *рак*. Симптомы зависимости у лиц, употребляющих насвай, такие же, как и курящих табак: ярко выраженная возбудимость, неадекватное поведение, обильное слюноотделение. Действие насвая сходно с эффектом кофеина, танина. Он часто становится основой для употребления более сильных наркотиков. Нарко-торговцы приучают детей к наркотикам постепенно: сначала «безобидный» насвай, потом конопля, потом «тяжёлые наркотики».

**Электронные сигареты (вейпы).** В отличие от обычных, где практически в открытом огне сгорает табак, в устройствах нового типа нагревается жидкость, а курильщик вдыхает не дым, а пар. По-английски – варог. Отсюда другое название системы – вейп, сам процесс курения часто называют вейпингом.

Типичная электронная сигарета сделана из нержавеющей стали, имеет камеру для хранения жидкого никотина в различных концентрациях, а также перезаряжаемую батарейку и не обязательно похожа на настоящую сигарету. Пользователи затягиваются ею как настоящей сигаретой, но не зажигают её, и сигарета не выпускает дыма. Вместо этого она генерирует мелкодисперсную подогретую аэрозоль, которая поступает в лёгкие.

Электронные устройства появились в 2004 году в Китае. Продавцы описывали их в качестве средства, помогающего курильщикам преодолеть никотиновую зависимость. Однако, как заявили Тимоти А. Олеари и Стефани Ланиель, сотрудники «Инициативы по освобождению от табачной зависимости», ВОЗ неизвестны факты, подтверждающие это заявление. Для этого необходимы клинические испытания. Позднее появились данные о том, что они даже вред-

нее обычных сигарет. Федеральное агентство Food and Drug Administration запретило импорт электронных сигарет в США, т.к. химический анализ показал канцерогенность находящихся в них веществ.

По утверждению Алексея Водовозова, российского специалиста по клинической токсикологии, вейпы не являются безопасной альтернативой другим табачным изделиям. Их безопасность не доказана масштабными клиническими испытаниями, что подтверждают и зарубежные учёные. Казалось бы, дыма нет, поэтому вейпер парит, где вздумается, но ведь пар всё равно распространяется в воздухе и оседает на окружающих предметах со всеми вытекающими последствиями для тех, кто дышит рядом или пользуется этими предметами.

В стандартных жидкостях для вейпов, как и в табачном дыме, содержатся тысячи разных веществ, среди которых есть много крайне ядовитых. Вейпы прежде всего опасны потому, что в жидкостях для вейпов содержится наркотик *никотин*, вызывающий зависимость даже более тяжелую, чем героиновая, что уже доказано научно.

Следует подчеркнуть, что на этапе приобщения совратители предлагают якобы «безопасный» вариант *безникотиновых вейпов*. Однако согласно новейшим исследованиям, даже безникотиновые вейпы причиняют вред здоровью, так как при нагревании до 300 градусов безопасные в обычном состоянии глицерин, ароматизаторы и вкусовые добавки, входящие в жидкости для вейпов, превращаются в сильнейшие яды. Как только электронная «соска» становится частью образа жизни, немедленно происходит замена на никотиновые жидкости, также замаскированные подсластителями, ароматизаторами и даже некоторыми полезными добавками. Главное – поймать на крючок!

По мнению Водовозова, вейпы придуманы для того, чтобы лишить детей детства и будущего: зависимость гарантирована; если дышишь вейпом в подростковом возрасте, мозг перестаёт развиваться (он ещё не сформирован); высокие баллы не для таких детей; от сигареты вряд ли умрёшь (скорее, будет рвота), а от вейпов легко умирают (отрываются тромбы, взрываются электронные устройства и т.д.). С момента появления электронных устройств на российском рынке число никотинозависимых детей увеличилось в 6 раз!

Потребители табачных изделий объясняют своё поведение тем, что процесс помогает им расслабиться и сосредоточиться. Правда состоит в том, что концентрация на процессе курения действительно помогает справиться с мыслями, но является отрицательной альтернативой, потому что причиняет вред здоровью. [https://vk.com/video-136637198\\_456240679](https://vk.com/video-136637198_456240679)

Выход состоит в том, чтобы с раннего детства формировать *безопасные способы концентрации внимания*: интеллектуальные и подвижные игры; чтение достаточно длинных содержательных текстов с предварительным заданием и последующим обсуждением; прослушивание музыкальных отрывков с установкой на осмысление; бытовой труд с достижением конкретного положительного результата

## ИНТОКСИКАНТЫ

Термин введён К.К. Красовским. Согласно Словарю языка утверждения и сохранения трезвости (УСТ) А.А. Зверева (2023), под токсикоманией следует понимать *яды*, на которые у человека можно выработать зависимость (табак, алкоголь, некоторые лекарства, опий, марихуана, героин, крэк и др.) В настоящее время известно более 3000 веществ, на которые у людей информационными способами можно сформировать зависимость, то есть совокупность рефлексов самоотравления. Требование к этому веществу одно: *нужно, чтобы этот яд сразу не убивал*. Этими свойствами прежде всего обладают алкоголь и табак. Вид, вкус, запах, цвет, происхождение яда не имеет значения.

## НАРКОТИКИ

Вещества растительного или синтетического происхождения, которые при введении в организм смогут изменить одну или несколько его функций и вследствие многократного употребления привести к возникновению психической или физической зависимости и которые уже юридически **внесены в список запрещённых средств**, хотя в общественном и даже научном обиходе часто используются термины «легальные» и «нелегальные» наркотики.

К *растительным, природным* наркотикам относят опий, гашиш, марихуану, кокаин, мескалин и другие. Препараты опиума получают из опийного мака, и они изначально широко использовались в медицине в качестве обезболивающего, хотя сегодня есть и синтетические. Препараты конопли до 1956 года даже входили в фармакопею СССР и на их основе производились успокоительные средства, но в связи с началом глобальной эпидемии наркомании, когда коноплю стали массово применять в качестве одурманивающего средства (марихуана в США, анаша в Средней Азии), от препаратов конопли в медицинских целях в СССР полностью отказались. В хозяйственных целях стебли конопли применялись для изготовления канатов для флота.

К синтетическим – ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), перветин, финциклидин, метадон, а также так называемые «*дизайнерские*» наркотики, которые изобретаются в подпольных лабораториях, часто меняют свою формулу, поэтому законодательство не успевает включить их в список запрещённых средств. Они стоят дешевле, быстрее вызывают зависимость и ещё более токсичны, чем наркотики, изготовленные из растительного сырья.

Промежуточное положение занимает героин, который производится из природного сырья путём химической переработки.

По механизму действия наркотики бывают на стимулирующие, релаксирующе-седативные и галлюциногенные.

К *стимулирующим* наркотикам относят кокаин, перветин, фенамин. К *релаксирующе-седативным* – опиум и его производные: морфин, героин и другие. К *галлюциногенам* – ЛСД, мескалин, псилоцибин, тетрагидроканнабиол (действующее начало наркотиков, получаемых из конопли).

Объединяет все «легальные» и «нелегальные» наркотики то, что при попадании в организм они нарушают нормальную работу головного мозга и эндокринной системы, что позволяет получать состояние изменённого сознания, якобы «положительные» суррогатные эмоции, но для этого вначале нужен «толкователь» этих эмоций, как правило, из числа наркоманов с опытом. Со временем употребление наркотиков приводит к умственной, физической и социальной деградации, преждевременной смерти. Не существует безопасных, маловредных или «лёгких» наркотиков. Установлено, что любой так называемый «лёгкий» наркотик *пробивает дорогу «тяжёлому»* (например, героину).

В последние годы в России в моду вошли так называемые «дизайнерские» наркотики. На улицах российских городов появляются загадочные объявления, предлагающие попробовать *спайсы, курительные смеси или соли*. Никаких подробностей, только номер телефона. Это – очередная уловка наркодельцов. Их производители делают ставку на скорость. Они пытаются получить максимум прибыли, пока очередная новинка-отрава не привлечёт к себе внимание правоохранительных органов и не попадёт в список запрещённых препаратов, ведь чтобы запретить то или иное вещество, необходимо доказать его опасность, а для этого надо получить пробы, сделать экспертизы, решить все бюрократические вопросы и добиться соответствующего решения суда. В этот период вещество может легально продаваться в Интернете, в клубах, а то и в соседних ларьках. Обнаружить все места распространения невозможно, как и отследить всех жертв. Поэтому необходимо научить самих детей самозащите, ведь зачастую главной целевой аудиторией «дизайнерских» наркотиков становятся именно подростки, которые любят пробовать всё новое, но не могут себе позволить дорогие наркотики.

«Дизайнерские» наркотики являются синтетическими аналогами натуральных препаратов. При этом искусственно усиливаются наркотические особенности. Они создаются на основе формул уже существующих аналогов. Авторы наркотиков лишь незначительно изменяют состав. Это гораздо проще и дешевле. Качественно новые разработки тоже появляются, но их доля на рынке существенно ниже, и стоят они дороже. Если наркотик «приходится по вкусу», скорее всего, в дальнейшем его тоже размножат.

Отличительные черты: более быстрое привыкание и зависимость, очень высокая токсичность, сложная диагностика, потому что *врачам трудно диагностировать, чем именно отравился наркоман*, обманчивая реклама как якобы безопасных, ведь они не запрещены, более высокий риск отравления и смерти.

Главная *причина* распространения моды на наркотики – в пропаганде одурманенного образа жизни и вседозволенности в низкопробных фильмах, в СМИ. Цель – совратителей – *нажива* любой ценой, но преследуются и разрушительные *политические цели*. Наркотики всех мастей и видов устраняют геополитического соперника, убивают потенциальных солдат армии противника, являются идеальным средством демографического сдерживания, когда люди разрушают и убивают себя сами и ещё платят за это собственные деньги.

Основных *мотивов* приобщения детей и подростков к наркотикам три. Первый – это *тяга к неизведанному*, таинственному, имеющему ореол романтичности. Второй – *легкомыслие*: прикосновение к наркотику воспринимается ими подчас как забава, баловство, невинная шалость. Никто из них, конечно же, не думает в минуты мнимого «кайфа» о губительных последствиях, возможно необратимых, ведущих к истощению нервной системы и физических сил. Третий – *подростковый инстинкт подражания*. Юноши обычно получают наркотики от сверстников, девушки – чаще от знакомых молодых людей или мужчин старших по возрасту.

Существует особый подростковый феномен – *групповая психическая зависимость*, когда, например, потребность в выпивке или сигарете возникает немедленно, как только подросток оказывается в своей компании. Но он ещё может легко отвыкнуть от вредной привычки, оказавшись за пределами группы. С наркотиками дело обстоит гораздо серьезнее. Зависимость от них возникает в несколько раз быстрее. Очень часто наркоманы уже продолжают ими пользоваться в одиночку.

**В новейших юридических документах** находим информацию:

а) *антинаркотическая деятельность* – деятельность федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и негосударственных организаций в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту, направленная на установление строгого контроля за оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, на постепенное уменьшение числа больных наркоманией, сокращение количества преступлений и правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров;

б) *наркотики* – наркотические средства и психотропные вещества, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, аналоги наркотических средств и психотропных веществ, новые потенциально опасные психоактивные вещества, а также растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, включенные в Перечень растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры и подлежащих контролю в Российской Федерации; в) *антинаркотическая идеология* – совокупность политических, религиозных, научных, культурных и других взглядов, основанных на традиционных российских духовно-нравственных ценностях и выражающих негативное отношение общества к незаконному потреблению и незаконному обороту наркотиков;

г) *незаконное потребление наркотиков* – потребление наркотиков без назначения врача; д) *наркопотребитель* – лицо, которое незаконно потребляет наркотики либо у которого диагностированы наркомания или пагубное (с вредными последствиями) потребление наркотиков; е) *медицинская реабилитация*

больных наркоманией – вид наркологической помощи, осуществляемой в соответствии с законодательством Российской Федерации о наркотических средствах и психотропных веществах и об охране здоровья граждан;

ж) *социальная реабилитация больных наркоманией* совокупность мероприятий социального и психологического характера, осуществляемых в соответствии с законодательством Российской Федерации о наркотических средствах и психотропных веществах, о профилактике правонарушений и о социальной помощи и направленных на полное или частичное восстановление социальных связей и функций, утраченных вследствие потребления наркотиков;

з) *ресоциализация наркопотребителей* – комплекс мероприятий (услуг), осуществляемых в соответствии с законодательством Российской Федерации о профилактике правонарушений и о социальной помощи и направленных на восстановление у наркопотребителей (в том числе лиц, отбывших уголовное наказание в виде лишения свободы и (или) подвергшихся иным мерам уголовно-правового характера) утраченных социально полезных связей, на укрепление позитивных моделей поведения и ценностных установок, а также на содействие таким лицам в получении правовой и социальной помощи, помощи в трудоустройстве; и) *сочетанное потребление наркотиков* (далее полинаркомания) – одновременное потребление нескольких наркотических средств, психотропных веществ или новых потенциально опасных психоактивных веществ (Межведомственный стандарт антинаркотической профилактической деятельности. М., 2025).

## **ТОКСИКОМАНИЯ**

Потребление токсических веществ, не взятых под контроль и не отнесенных юридически к наркотическим веществам, но также вызывающих привыкание и пристрастие. Основные причины возникновения токсикомании – это неправильное лечение (а чаще всего самолечение) транквилизаторами, злоупотребление медикаментами от бессонницы или же сознательное стремление вызвать «кайф» более дешёвыми, чем наркотики, средствами.

## **ТЕОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТИ**

Автором теории является советский ученый, кандидат психологических наук, Геннадий Андреевич Шичко (1986). Будучи участником Великой Отечественной войны, вернувшись с фронта он вдруг обнаружил, что люди стали погибать в новой – химической войне, алкогольно-табачной, развязанной против народов СССР. Развивая его теорию, последователи Шичко, учетом огромного влияния социальных факторов, переименовали её в теорию *социально-психологической запрограммированности*.

### **Теория питейной запрограммированности**

Согласно этой теории, люди употребляют алкоголь потому, что питейно запрограммированы. Питейная запрограммированность состоит из *установки* или настроенности на питье, *программы* и *питейного убеждения*. Настроен-

ность появляется в раннем детстве, когда ребёнок наблюдает веселящихся с алкоголем взрослых. Одновременно формируется программа: что пить, где, когда и сколько, которая может меняться в течение жизни. Наконец, складывается питейное убеждение, что употреблять алкоголь – норма.

### **Теория курительной запрограммированности**

Развивается аналогично, по тем же стадиям и закономерностям. Настроенность появляется в раннем детстве, когда ребёнок наблюдает за курящими взрослыми. Одновременно формируется программа: что курить, где, когда и сколько, которая может меняться в течение жизни. Наконец, складывается убеждение, что курение – норма.

*Курильщик/вейпер* – прокурительно запрограммированный человек, привыкший к никотиновым отравлениям, испытывающий в них потребность и применяющий никотинсодержащие изделия или электронные устройства с целью доставки никотина в организм.

## **АЛКОГОЛИЗМ**

Психологическое расстройство, основными признаками которого являются *питейная* запрограммированность, *привычка* к употреблению спиртного, *потребность* в нём и *поглощение* его – четыре «Пэ»

**Алкоголик** – проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нём и поглощающий его.

**Алкогольное опьянение** – состояние отравленности мозга этиловым спиртом, глубина которого зависит от его концентрации в крови.

**Опой** – тяжёлое опьянение, нередко приводящее к гибели.

**Опьяняющие вещества** – вещества, вызывающие состояние опьянения. К ним относятся многие яды: этанол, метанол, антифриз и др.

**Пьяница** – проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его. Так называемые «умеренно пьющие» на самом деле являются пьяницами.

**Пьянство** – систематическое употребление «спиртных напитков» вследствие сформировавшейся привычки.

**Синдром похмелья** – расстройство самочувствия алкоголика, появляющееся при второй стадии алкоголизма, устраняется приёмом спиртного. На первом этапе развития синдрома абстинентные расстройства возникают после массивных выпивок, обычно на следующий день утром, имеют место: тремор, боли в области сердца, головная боль, головокружение, сухость во рту, тошнота и др. Улучшение самочувствия достигается как приёмом алкоголя, так и питьём крепкого чая или кофе. Позже расстройства появляются не только после обильной выпивки и могут быть устранены только алкоголем.



## СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА (СА)

**СА** – степени тяжести алкогольного страдания.

**Стадия алкоголизма 1.** Потребность слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается; алкоголик способен её преодолеть и самостоятельно стать воздержанником; толерантность непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три; отсутствует рвотная защитная реакция; утрачивается способность произвольного прерывания выпивки; похмельный абстинентный синдром слабо выражен и не всегда появляется; отмечаются палимпсесты (алкогольная амнезия), т.е. отрывочные воспоминания о событиях периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

**Стадия алкоголизма 2.** Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею; толерантность достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на этом уровне, затем намечается падение её; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного; становится выраженным похмельный абстинентный синдром; палимпсесты сменяются забыванием всё больших отрезков периода опьянения; пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

**Стадия алкоголизма 3.** Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приёма рюмки «алкогольного напитка»; толерантность значительно снижается; восстанавливается рвотный рефлекс; полностью утрачивается количественный и ситуационный самоконтроль; абстинентный синдром ярко выражен; забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит даже после приёма небольших доз алкоголя; систематическое и запойное пьянство; часто появляются психозы и выраженные эпилептиформные припадки; быстро протекают деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовым коллективом.

## СТЕПЕНИ ОПЬЯНЕНИЯ (СО)

**СО** – уровни отравленности головного мозга алкоголем. Имеется много классификаций СО; клиническая классификация исходит из концентрации этанола в крови, которая выражается в тысячных долях – промилле (‰). Степени опьянения и соответствующие им концентрации алкоголя в крови: лёгкая – 1–2‰, средняя – до 4‰, тяжёлая – до 6–7‰, смертельная – свыше 7‰.

Для успешного проведения отрезвляющей работы наиболее подходящей является классификация, исходящая не из концентрации алкоголя в крови, а из степени отравленности мозга. Выделено шесть СО: дурашливость, буйность, параличность, безумность, усыплённость и наркозность.

**Степень опьянения 1 (дурашливость)** – слабое опьянение, появляется после приёма малой дозы этанола, характеризуется ненормальным возбуждением, в связи с которым появляются: повышенная подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

**Степень опьянения 2 (буйность)** – опьянение, при котором достигается наибольшая патологическая возбуждённость мозга, которая обуславливает повышенную раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам. Буйность не всегда проявляется в таком виде. Если пьяного никто и ничто не тревожит, он может спокойно вести себя.

**Степень опьянения 3 (параличность)** – степень опьянения, при которой токсическое возбуждение сменяется токсическим всё усиливающимся торможением мозга. Характерными признаками третьей С.О. является усиливающееся нарушение координации двигательных актов: речи, ходьбы, работы рук. В крайнем случае паралично пьяный не может самостоятельно передвигаться.

**Степень опьянения 4 (безумность)** – такая отравленность мозга этанолом, при котором имеет место как бы функциональный распад мозга. Утрачена тонкая согласованная мозговая деятельность, сознание подавлено, поэтому безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, он порой бормочет всевозможные нелепости. Способность думать нарушена, в крайнем случае, полностью утрачивается. Признаки безумности наблюдаются при первых трёх С.О., однако она ярко выражается лишь при четвёртой, когда переходит в безумство.

**Степень опьянения 5 (усыплённость)** – алкогольный сон. Пьяный не утрачивает чувствительность, поэтому его можно тем или иным способом разбудить и даже заставить встать на ноги.

**Степень опьянения 6 (наркозность)** – алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванне и в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Наркотическая широта этанола мала, т.е. очень мало отличаются дозы, приводящие к наркозу и к смерти, поэтому в части случаев наркоз переходит в смерть.

## **ТЕОРИЯ «КУЛЬТУРНОГО ПИТИЯ»**

Согласно Г.А. Шичко, «культурное употребление спиртного» – нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика – признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурное алкоголепитие.

А.А. Зверев в своём Словаре УСТ даёт следующую трактовку:

*«"Теория культурного умеренного питья" – одновременно инструмент и идеология информационного террора, внедрения в человека, в семью, в общество интоксикантной запрограммированности, то есть всех составляющих программы на самоотравление.*

*Сверхзадача теории "культурного умеренного питья" состоит в том, чтобы поставить человека, семью, общество в целом перед ложным выбором:*

*“Травись красиво, умеренно, культурно, учи этому детей, а иначе станешь пьяницей, алкоголиком”. Ложный выбор – одна из главных задач информационного террора населения... Слова ‘трезвость’ в “теории культурного умеренного питания” нет совсем. А ведь трезвость – это просто естественное состояние человека...*

*Трезвость унижается... Трезвость осмеивается... Трезвость отнимается силой... изоцрѣнными приѣмами информационного террора, наряду с навязчивой продажей “на каждом углу”».*

### Литература

1. Азбука веры. Энциклопедия. Трезвение. <https://azbyka.ru/trezvenie>
2. Аршинова В.В. Что означает трезвость? [https://vk.com/wall-14834118\\_7380](https://vk.com/wall-14834118_7380) (дата обращения: 23.06.2025).
3. Афанасьев А. Вейп-катастрофа. Подспорье. 2024. № 3. С. 21-23. [https://vk.com/wall59936866\\_2603](https://vk.com/wall59936866_2603) (дата обращения: 23.06.2025).
4. Гринченко Н.А. Здоровьесберегающие технологии в образовании // Собириология. 2015. № 2. С. 68-78.
5. Гринченко Н.А. Основные понятия собриологии // «Собириология». 2016. № 1. С. 19-32.
6. Гринченко Н.А. Показатели культуры здоровья обучающихся в общеобразовательной школе // Международный научный журнал «Символ науки». 2016. № 16-2. С. 121-125. ISSN 2410-700 X
7. Гринченко Н.А. Воспитание культуры здоровья у подрастающего поколения. Задачи школы, семьи, общества // Нравственные ценности и будущее человечества. Материалы регионального этапа XXVI Международных образовательных чтений 2018. Издательство ООО «Тамбовский полиграфический союз. Конференция: Нравственные ценности и будущее человечества. Липецк-Задонск 25-28 октября 2017. С. 237-241.
8. Гринченко Н.А. Интернет-пространство как инструмент повышения грамотности в области здоровья: опыт США // Евразийский союз учёных, ежемесячный научный журнал. 2018. № 9 (54), часть 6. С. 17-23.
9. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 1: Теория трезвости. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 295 с. ISBN 978-5-00151-004-8. [https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko\\_Trezvy\\_obraz\\_zhizni\\_1.pdf](https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf)
10. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 2: Методика трезвенной работы. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 259 с. ISBN 978-5-00151-008-6 [https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko\\_Trezvy\\_obraz\\_zhizni\\_2.pdf](https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_2.pdf)
11. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. Том второй. И-О. СПб., Москва, 1881. <https://runivers.ru/upload/iblock/bda/Tolkovyi%20slovar%20Dalya%202.pdf>
12. 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
13. Ключникова Е.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости: учебник для вузов / Е.А. Ключникова, А.А. Зверев. СПб.: Лань, 2024. 184 с. ISBN 978-5-507-49058-5
14. Кукарцева А. Подростки все чаще попадают в больницы из-за вредных привычек: 15-летние девушки пьют и курят наравне с молодыми людьми. Психиатр Магалиф перечис-

лил причины пристрастия подростков к вейпам и алкоголю. <https://www.kp.ru/daily/27597/4924010>(дата обращения: 23.06.2025).

15. Словарь терминов ФГОС. Духовно-нравственное развитие и воспитание. <https://shk42.koreysk-uo.ru/activity/fgos/post/560598>(дата обращения: 23.06.2025).

16. Собириология. Наука об отрезвлении общества / Под ред. проф. А.Н. Маюрова. Авторы: А.Н. Маюров, В.П. Кривоногов, Н.А. Гринченко, В.И. Гринченко, А.М. Карпов, И.В. Николаев. 3 изд., перераб. и доп. Н. Новгород: «Издательский салон» ИП Гладкова О.В., 2013. 543 с. ISBN 978-5-93530-350-1.

17. Социальная реинтеграция в сфере здорового образа жизни / Под ред. И.А. Винер-Усмановой, И.В. Агличевой, В.В. Аршиновой. М.: Общественная палата Российской Федерации, 2022. 124 с. ISBN 978-5-6045669-6-1

18. Толковый словарь живого великорусского языка В.И. Даля / Сост. Н.В. Шахматова и др. СПб.: ИД «Весь», 2004. 736., ил. ISBN 5-9573-0278-3

### **Нормативно-правовые документы**

19. Межведомственный стандарт антинаркотической профилактической деятельности / Г.Н. Василенко и др. М.: Министерство внутренних дел Российской Федерации, 2025. 106 с.

20. План мероприятий по реализации концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. N 1151-р

21. План мероприятий по реализации концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2024 г. N 3610-Р

22. Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года. Утверждена Указом Президента Российской Федерации Москва, Кремль от 23 ноября 2020. № 733.

# **ТРЕЗВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ОТ МЛАДЕНЧЕСТВА ДО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Детство является особой субкультурой жизни человека. Оно концентрирует в себе и человеческую мудрость, и детскую непосредственность. Дети в любом цивилизованном обществе являются надеждой и будущим не только родителей, но и государства. Дети России – это её знак, и её судьба, и её загадка. Ситуация в России конца XX – начала XXI века характеризуется демографическим неблагополучием, ростом смертности населения и снижением рождаемости, ценности и значимости семьи в становлении ребёнка, потерей межпоколенных связей, ростом числа неполных и неблагополучных семей.

Информационная война, развязанная мировой закулисой против народов всего мира и подхваченная в России в последние тридцать лет корыстными руководителями СМИ всех мастей и видов, а также продажных и безнравственных работников искусства, принесла свои горькие плоды.

Дошкольное детство является тем периодом, которое зависит от взрослого мира. Маленький ребёнок не может не ощущать на себе воздействие этого взрослого мира? При кажущейся его невключённости в мир взрослых проблем, он эмоционально испытывает их, реагирует на них и изменяется под их воздействием. В поведении маленького человека начинают моделироваться образы взрослого человека, и именно они являются для ребёнка эталоном собственного подражания.

Педагоги и родители постоянно ставят перед собой вопросы: «Каким будет их ребёнок, который формируется в этом жестоком, нервном и агрессивном мире взрослых? Чем прежде всего «накормить» ребёнка – хлебом или духовными ценностями? Чем наполнить пространство его детской жизни: прекрасными тепличными условиями или способами выживания в этом мире борьбы, страстей, войн, социальных явлений. Всем, кому не безразличен сегодня ребёнок, будущее России и нации, должны объединить свои помыслы, усилия, знания и профессиональные способности для создания новой высокодуховной среды развития ребёнка. Особое внимание при этом необходимо обращать на физическое развитие детей.

Ребенок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Одновременно его с самого раннего возраста надо приучать самого заботиться о своем здоровье. Вот почему в детском саду и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку; способствовать овладению основами культурно-гигиенических навыков; знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности; учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие; воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их.

Следует отметить, что в последнее 10–15 лет на государственном уровне охране детства стали уделять гораздо большее внимание. Создаются лучшие материальные условия для будущего ребёнка – выплачивается материнский капитал, увеличиваются детские пособия, становится всё более доступной высокотехнологичная медицинская помощь для больных детей и т.д.

Вопросы воспитания детей с раннего возраста поднимаются в новых образовательных программах для дошкольных учреждений («Радуга», «Детство», «Здоровье», авторских программах Ю. Змановского и Н. Авдеевой, О. Князевой, Р. Стеркиной. Анализ программ позволяет выделить следующие задачи по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста:

- научить определять свое состояние и ощущения;
- формировать представления о своем теле;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- знать гигиенические требования к телу, одежде, к месту проведения занятий физическими упражнениями;
- обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и при работе с предметами быта;
- уметь оказать элементарную помощь при травмах;
- уметь позвать на помощь в случае необходимости;
- формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Полезные материалы предлагает образовательная социальная сеть nsportal: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/08/29/konsultatsiya-dlya-pedagogov-zabotitsya-o-svoem-zdorove>

Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста авторов Авдеевой Н.Н., Князевой О.Л., Стеркиной Р.Б. (СПб., 2015) содержит программу и систему развивающих заданий для детей старшего дошкольного возраста. Задания предполагают разные формы взаимодействия детей и взрослых (игры, тренинги, занятия, беседы) и направлены на формирование основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, осторожного обращения с опасными предметами, безопасного поведения на улице. Комплект состоит из учебного пособия и 4 рабочих тетрадей и предназначен как для воспитателей детских садов, так и для родителей.

Организуя процесс обучения с детьми дошкольного возраста, воспитатель должен соблюдать ряд основных принципов:

**Принцип полноты.** Содержание работы должно быть реализовано по всем разделам. Если какая-либо тема выпадает, то дети оказываются не защищенными от представленных в нем определённых источников опасности.

**Принцип системности.** Работа должна проводиться систематически весь учебный год при гибком распределении содержания. Занятия целесообразно проводить в первой половине дня, а игры и другие виды деятельности детей можно осуществлять на прогулке, в процессе экскурсий и во второй половине дня (во время организации самостоятельной деятельности детей).

**Принцип сезонности.** Следует, по возможности, учитывать местные условия, усилия профилактическую работу в осенне-зимний период.

**Принцип возрастной адресности.** Работу по охране жизни и здоровья ребёнка следует начинать в группах раннего возраста, приучая ребёнка ухаживать за своим телом. Содержание работы должно усложняться от одной группы к другой. При этом используются методы, соответствующие возрастным особенностям детей.

**Принцип интеграции.** Занятия могут быть организованы как самостоятельные, а также являться составной частью других. Прежде всего, это касается занятий по изобразительной деятельности, экологическому и физическому воспитанию.

**Принцип координации деятельности педагогов.** Этот принцип тесно связан с предыдущим. Тематические планы воспитателей и специалистов должны быть скоординированы таким образом, чтобы избежать повторов. Например, инструктор по физическому воспитанию, комментируя физические упражнения, рассказывает об их пользе, опираясь на уже имеющиеся у детей сведения о строении организма. Психологов рекомендуется привлекать к работе по профилактике и психотерапии детских страхов, последствий сексуального насилия, наказаний в семье, преодолению конфликтов.

**Принцип преемственности** взаимодействия с ребёнком в условиях дошкольного учреждения и семьи. Родители должны тесно сотрудничать с педагогами в вопросах здорового образа жизни. Они должны продолжать беседы с ребёнком на определённые темы. Воспитатель, в свою очередь, проводит консультации, беседы с семьями своих воспитанников с целью достижения полного взаимопонимания. В работе с родителями следует учесть возможные направления:

- организация собраний (общих и групповых) с целью информирования родителей о совместной работе и стимулирования их активного в ней участия;
- ознакомление родителей с работой детского сада по предлагаемой программе (собрания, открытые занятия, специальные экспозиции, тематические видеофильмы и т.д.), организация различных мероприятий с участием родителей;
- ознакомление родителей с результатами обучения детей (открытые занятия, различные общие мероприятия, информация в «уголках родителей» и пр.

### **Старший дошкольник должен ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ:**

- что такое здоровье и что такое болезнь. Очень важно дать детям возможность рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болели, что именно у них болело (ухо, горло, нос, голова, живот и т.д.). Можно познакомить детей с таким явлением, как инвалидность. Рассказывая о слепоте или глухоте, попросить ребёнка закрыть глаза и уши, чтобы он на собственном опыте почувствовал то, что испытывают слепые и глухие, и научился сострадать им;

- элементарные сведения об инфекционных болезнях, об их возбудителях: микробах, вирусах, бактериях. Можно предложить детям под микроскопом рассмотреть, например, каплю слюны и находящиеся в ней микроорганизмы. Рассказать о том, что в крови есть лейкоциты, которые борются с проникшими в организм микробами. С этой целью можно использовать форму сказки, привлечь опыт ребёнка;
- правила личной гигиены, бережного отношения к своему телу и уходу за ним;
- как надо заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих его людей. Например, чихая или кашляя, человек разбрасывает большое количество капель слюны (до 40 тысяч), которые разлетаются на большое расстояние (более 3 метров). Они могут долгое время находиться в воздухе, потом опускаются на пищу, другие предметы, их вдыхают находящиеся кругом люди. Если ребёнок не здоров (болен гриппом, например), то окружающие могут от него заразиться, т.к. в каплях слюны находятся микробы, передающиеся воздушно-капельным путём;
- элементарные сведения о лекарствах: о том, какую пользу они приносят, как помогают бороться с вредными микробами, проникшими в организм, усиливают его защиту, что лекарства принимают только по назначению врача и только в присутствии взрослых. Никаких «чужих» лекарств (маминых, бабушкиных) брать в рот и пробовать нельзя;
- что помимо лекарственных средств вред здоровью наносят табачные и алкогольные изделия. У людей, которые курят и часто принимают алкоголь, будь даже это «безобидное» пиво и «марочное» вино, вырабатываются привычки-потребности, переходящие в пристрастия и химические зависимости, которые приносят много бед им самим и окружающим.

### **К концу дошкольного возраста все дети должны УМЕТЬ:**

- мыть руки, чистить зубы, причёсываться, самостоятельно одеваться. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребёнка, приносящие пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье;
- при кашле и чихании прикрывать рот и нос рукой или носовым платком, пользоваться индивидуальной посудой;
- обратиться к старшим при недомогании;
- показать в игре, как встречать праздники трезво: с играми, конкурсами, песнями, вместе научиться делать молочно-фруктовые коктейли;
- защитить своё право на чистый без табачного дыма воздух.

Ниже даны примеры занятий с детьми *старшего дошкольного возраста*.

### **Занятие 1**

*Тема: «Здоровье и болезнь»*



*Цель:* научить ребёнка заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред.

*Методы и приемы:* беседа, рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений.

*Материал:* детские книги «Доктор Айболит» К. Чуковского, стихотворение «Прививка» С. Маршака и др.; сюжетные картинки.

### *Ход занятия*

Воспитатель рассказывает детям, что такое здоровье и что такое болезнь, дает возможность детям обменяться опытом, рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болело горло, голова, живот. Рассказывает о хронических заболеваниях, учит считаться с плохим самочувствием другого человека. Проводит беседу о профессии врача. Объясняет, почему необходимо своевременно обращаться к врачу. С этой целью можно вспомнить сюжеты из жизни детей, художественные произведения. Объясняет детям, что врача бояться не надо, рассказывает о важности профилактики инфекционных заболеваний, в том числе с помощью прививок. Просит детей ответить на следующие вопросы: Какие ситуации могут быть опасными для здоровья? Отчего можно заболеть? Как помогают прививки? Рассматривает вместе с детьми сюжетные картинки, изображающие ребёнка, который: (1) зимой на улице ест мороженое, (2) ест много сладостей, (3) ходит по лужам без сапог, (4) сосет сосульки, (5) стоит рядом с чихающим и кашляющим человеком, (6) выходит на улицу в дождливую погоду в сапогах, плаще, с зонтиком, (7) ест морковь, (8) занимается зарядкой и др. Детям предлагается поиграть в игру «Верно – неверно». Читается стихотворение С. Маршака «Мороженое». Детям объясняют, что зимой на улице и летом в жаркую погоду нельзя есть много мороженого, иначе можно заболеть.

## **Занятие 2**

*Тема:* «Отношение к больному человеку»

*Цель:* дать детям знания о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности, пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям; воспитать чувство уважения к старшим.

*Методы и приемы:* беседа, рассказ, вопросы, рассматривание иллюстраций

*Материал:* изображение модели человека, зеркало, модели многофункциональных связей и целостности живого организма, сюжетные картинки.

### *Ход занятия*

Воспитатель организует беседу с детьми о назначении разных органов и частей тела. Дети рассматривают модель человека, определяют части тела, их функции, затем находят их у себя, используя зеркало. Воспитатель рассказывает о различных заболеваниях: инфекционных, хронических, подводит к понятию инвалидность. Рассматривается модель целостности живого организма: перевязан глаз, болит зуб, перевязаны рука и нога, человек в инвалидной коляске.

Проводится тренинг, в ходе которого детям предлагается закрывать руками последовательно глаза, уши, нос и рассказывать, что они при этом чувствуют. Затем просят вообразить, что сломаны и не двигаются рука, нога. Это задание нельзя превращать в шутиливую игру: дети должны почувствовать, чего лишен человек, который из-за тяжелой болезни потерял зрение, слух, возможность самостоятельно двигаться.

Рассматриваются сюжетные картинки, изображающие людей, попавших в беду. Обращается внимание на изменения в ситуациях. В процессе беседы следует задавать следующие вопросы: «Как дети на картинках помогают больным людям? Как вы думаете, почему они это делают? Встречались ли вам на улице, в транспорте люди-инвалиды? Что вы при этом чувствовали? Чем и кому вы можете помочь? Кому из нуждающихся в помощи и поддержке вы хотели бы сделать подарок?» После этого начинается изготовление подарков.

### **Занятие 3**

*Тема:* «Вредные привычки человека»

*Цель:* сформировать у детей понятие о вредных привычках, о том, какой вред они наносят человеческому организму; показать, что алкоголь и табак – это плохо.

*Методы и приемы:* беседа, рассказ, просмотр мультфильмов, кинофильмов.

*Материал:* мультфильм «Здоровье начинается в семье», картинки.

#### *Ход занятия*

Вспомнить с детьми значение витаминов, навыков личной гигиены, продуктов питания. Дать сведения о полезных вещах, продуктах. Кроме полезных предметов есть такие, которые наносят вред нашему организму. К ним можно отнести сигареты и алкоголь и их употребление может привести к формированию вредных привычек. Опросить детей, какие другие вредные привычки они ещё знают (сосать пустышку, грызть ногти). Это – тоже вредные привычки, но от них избавиться намного легче, чем от табака или алкоголя, требуется помощь специалистов, которые не всегда могут помочь, поэтому лучше держаться от таких вредных привычек подальше. На примере из мультфильма показать детям, какой вред наносят табак и алкоголь, как они изменяют личность человека и отношения в семье. Предложить детям поиграть в игру «Плохо и Хорошо». Воспитатель называет предметы, а дети называют, полезны ли они для человека или нет и почему.

### **ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ**

#### **Салют**

*Цель:* научить распознавать вредные и полезные привычки.

Дети мелко нарезают разноцветные листки бумаги, сортируют их по темам. После этого воспитатель предлагает проанализировать предложенные ситуации: мальчик чистит зубы, папа ругается с мамой, девочка причёсывает во-

лосы, мужчины распивают пиво и т.д. Если взрослый показывает положительную ситуацию, дети кидают в центре комнаты светлый салют, а если отрицательную, с вредными привычками, то темный салют.

### **Солнышко и дождик**

*Цель:* научить распознавать вредные и положительные привычки, изображать их на листе бумаги с помощью предложенных изображений.

Детям предлагается изобразить: навыки личной гигиены – солнышком, а вредные привычки взрослых – дождевиком. Затем попробовать это сделать наоборот и обосновать свои варианты видения ситуации.

### **Снег**

*Цель:* научить детей анализировать ситуации, изображенные на картинках, и соответственно реагировать на них.

Воспитатель вместе с детьми нарезает снежинки, и к отрицательным ситуациям дети устраивают снегопад, засыпая все плохое снежинками, а к ситуациям с положительным содержанием устраивают оттепель.

### **Кукольный домик**

*Цель:* научить детей проявлять разные чувства. Расставляется набор игрушечной мебели.

Дети в комнатах поселяют разные чувства в соответствии с рассказанной воспитателем ситуацией. Например, у ребёнка болит зуб – переживание, сочувствие, ребёнок в инвалидной коляске – чувство сострадания и т.д.

### **Маски**

*Цель:* научить с помощью маски выражать свои чувства на предложенные ситуации.

Воспитатель раздает детям цветные бумажные салфетки. Затем показывает карточки с различными ситуациями: семейные сцены, сцены из жизни детей. Дети складывают салфетки вдвое и щипковыми движениями делают отверстия, чтобы получилась маска, выражающая реакцию взрослого человека (мамы или папы), чувства ребёнка.

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В МЛАДЕНЧЕСКОМ И ПРЕДШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Считать свою задачу выполненной, рассказывая только о здоровье и гигиене в целом недостаточно. Как рассказывать о трезвости? Прежде всего, следует относиться к трезвенному просвещению ребёнка как части нравственного воспитания. А нравственное развитие начинается с грудного возраста. Взрослые на протяжении всего первого года жизни ребёнка выражают своё отношение к его поведению, используя мимику, пантомимику, интонации речи.

Важным событием является включение взрослыми таких слов, как «можно», «нельзя», «молодец», «хорошо» и «плохо». Эти слова сопровождаются жестами одобрения или осуждения. Таким путём взрослые закрепляют в сознании ребёнка положительное и осуждают отрицательное. В результате ребёнок начинает понимать сложившиеся в семье правила поведения.

К трёхлетнему возрасту ребёнок в основном познаёт, что такое хорошо и что такое плохо, у него вырабатывается отрицательное отношение к тому, что в данной семье считается дурным.

### **Трезвая воспитательная среда**

Выше уже было сказано, что воспитание ребёнка начинается с младенчества. Судя по народным обычаям и согласно современным научным данным, подготовка к воспитанию ребёнка начинается ещё раньше: *с момента зачатия и даже задолго до зачатия*. Главный парадокс воспитания, видимо, состоит в следующем: чтобы воспитать ребёнка, нужно сначала воспитать будущих родителей. Воспитание будущих родителей начинается с возраста ребёнка.

Если молодые люди травят себя алкоголем и табаком, то на генном уровне происходят изменения, которые приводят к риску передачи детям генетической предрасположенности к алкоголизму и разным видам наркоманий. Доказано, что каждое последующее поколение спивается быстрее предыдущего: раньше приобщается к алкоголю и быстрее погибает. Род пьяницы и алкоголика вырождается за 3–4 поколения. Род курильщика – за 5 поколений, род наркомана – за 1–2 поколения. Даже если наркоман успевает породить потомство (что бывает редко), уже во втором поколении его род, как правило, вымирает. Но в молодости современные молодые люди о детях ещё и не думают, информационной защиты у них нет. Нередко они не думают о здоровье детей ни находясь в браке, ни готовясь к отцовству и материнству, если вообще готовятся.

Сегодня научно доказано, что момент зачатия является важнейшим этапом в развитии будущего ребёнка. И если в этот момент родители были в нетрезвом состоянии, это может привести к серьёзнейшим нарушениям в организме ребёнка, вплоть до явных уродств и патологий. В момент зачатия важным является состояние обоих родителей, но особенно важно состояние матери. И в дальнейшем здоровье и благополучие будущего ребёнка зависит от каждого шага, прежде всего, матери.

В 7–8 недель у плода уже сформированы все основные органы и системы организма, это уже маленький человечек, остаётся лишь дальше развиваться и расти. А это как раз то время, когда женщина часто даже не знает о своей беременности. И в это время роковым может стать даже фужер шампанского. В том, что сегодня *около половины детей уже рождаются нездоровыми*, во многом виноваты установившиеся в последние десятилетия нездоровые обычаи. В дальнейшем к наркотизации родителей добавляется наркотизация самих детей через ранее приобщение к табаку и пиву, а потом и к другим наркотикам.

Установки детей на курение, употребление алкоголя и другие формы поведения формируются буквально с первых дней жизни. Если любящая мама курит, то ребёнку, конечно, неприятно, но он терпит и даже начинает любить этот запах: ведь это же мама! А если женщина кормит ребёнка грудью, то она передаёт с грудным молоком табачные яды и своему ребёнку. Формируется и предрасположенность к зависимости. К сожалению, даже из тех 50% женщин, которые всё-таки ради ребёнка смогли отказаться от курения во время беременно-

сти, после родов 7 женщин из 10 возвращаются к этому пагубному пристрастию.

Иные говорят: *«Я курю только на улице, и ребёнку дым не попадает»*. Современная наука доказала, что даже если родители не курят в доме, в течение круглых суток они выдыхают ядовитые компоненты табачного дыма, и эти яды оседают на детских игрушках, мебели, постели. Детские простуды, ОРВИ, бронхиты, общая болезненность нередко являются следствием курения взрослых. Если любящий папа дышит на ребёнка продуктами распада алкоголя, ребёнка, конечно, неприятно, но ведь это – папа! И у ребёнка в коре головного мозга формируются положительные нейронные связи с этим запахом. А это уже *психологическая запрограммированность* (по Г.А. Шичко) на употребление табака и алкоголя в будущем. Получается двойной вред: от ядов страдает здоровье малыша, и формируются установки на наркотическое поведение.

Таким образом, *сущность трезвенного воспитания детей, в том числе раннего возраста, заключается, прежде всего, в формировании трезвой воспитательной среды*. Трезвых и благополучных детей могут воспитать только трезвые и благополучные родители. Из этого правила бывают исключения, но в большинстве случаев влияние семьи – определяющее.

## Метод условного рефлекса

Бывший разведчик и автор книги «Система мер по формированию у детей и взрослых отвращения к наркотикам, алкоголю, курению, ко всему аморальному и дурному» А.Т. Губанов (Калуга, 2002) предлагает собственную систему формирования у детей (от грудного возраста до трёх лет) *стереотипа специальных рефлексов отвращения к курению*, апробированную на собственных детях и внуках. Эту систему можно критиковать и не принимать, но изучить чужой опыт всегда полезно.

Итак, методика формирования у младенца рефлексов отвращения к курению, разработанная А.Т. Губановым, состоит из *советов родителям* и собственно процедуры проведения мероприятия. Родителям следует определить целесообразность проведения этой процедуры в зависимости от состояния здоровья младенца. Если ребёнок здоров, то лучше не упускать время и провести это мероприятие на первом же году жизни.

Процедура формирования отрицательного условного рефлекса к курению состоит в кратковременном лёгком задымлении или слабом окуливании ребёнка. *Цель* процедуры – сформировать у младенца специализированный условный рефлекс на табачный дым. Затем эти рефлексы путём продолжительных и последовательных речевых воздействий нужно перевести в стереотип нервных процессов. В ходе создания условных рефлексов нужно добиться установления у ребёнка взаимосвязи табачного дыма со словами осуждения: *«курить нельзя»*, *«курить плохо»* и т.п.

Процедура в младенческом возрасте состоит из подготовительного этапа и двух сеансов.

На *подготовительном этапе* курящий сосед, которому было поручено провести процедуру кратковременного окуривания одиннадцатимесячного ребёнка, несколько раз наведёлся в гости, чтобы ребёнок привык к нему и не испугался при проведении самой процедуры.

*Первый сеанс* состоял в том, что курящий сосед вошёл в квартиру с сигаретой во рту и стал пускать дым в сторону младенца. Родители стали громко возмущаться, разгоняя дым и притворно кашляя. Сосед быстро ушёл, а словесный сеанс воздействия ещё некоторое время продолжался со словами, что «курить плохо», что «табачный дым отвратителен» и т.д. Затем *сеанс только словесного* воздействия продолжился перед сном и рано утром, т.к. специалисты в области памяти утверждают, что воспринятый перед сном текст и его повторение рано утром способствуют лучшему запоминанию.

*Второй сеанс* задымления повторили через 20 дней. На этот раз младенец, едва увидев соседа с сигаретой, стал реагировать на него отрицательно, а почувствовав табачный дым, отвернулся и заплакал. Аналогичный рефлекс у того же ребёнка сформировали на слово «наркотик». При этом использовался запах скипидара. Этих процедур было тоже две. В результате на слово «наркотик» ребёнок морщился и даже мог заплакать.

Поскольку в трезвенном воспитании главным является принцип «*не навреди*», были предприняты все предосторожности, чтобы процедура не причинила никакого вреда: она была кратковременной, неагрессивной и проводилась на здоровом ребёнке. Автор проводил этот эксперимент на собственном внуке.

Работа с детьми такого возраста является продолжением мероприятий, проведённых с младенцами. *Целью* работы с детьми такого возраста является закрепление созданных в младенчестве условных рефлексов отвращения к курению. *Методика решения* – слабое задымление или лёгкое окуривание – три сеанса; убеждение и внушение – продолжительно.

В результате у ребёнка сформировался стереотип нервных процессов, вызывающих отвращение к курению. Дальнейшее закрепление отрицательного условного рефлекса на курение проводилось в разных педагогических ситуациях. Например, дедушка, страдающий кашлем, рассказывает мальчику, что когда был маленьким, то курил, поэтому теперь болеет. А ведь можно находить примеры из реальной жизни, чтобы периодически напоминать ребёнку, что «*курить – отвратительно*».

Аналогичным образом необходимо вырабатывать отвращение и к наркомании и токсикомании. При запахе клея, бензина и т.п., нужно демонстративно показывать, как осторожно нужно с ними обращаться, говорить, как это вредно, нужно немедленно проветрить комнату и т.п., чтобы у ребёнка сложился стереотип нервных процессов на токсичные запахи буквально на уровне рефлексов.

Можно предвидеть критику в адрес А.Т. Губанова, что, мол, зачем некурящим родителям заниматься такими ненужными и глупыми вещами, как искусственное окуривание ребёнка. Но в том-то и дело, что дети даже из самых благополучных семей не живут где-то на другой планете, а находятся, в том

числе, среди весьма неблагополучных детей и подростков. А запах табачного дыма в современной России повсюду: на остановках и общественном транспорте, на улице, в подъезде, в парке, детской площадке и т.д. *«Пассивное курение для пассивных»*, ребёнок должен научиться отстаивать своё право на чистый воздух с раннего возраста.

Что касается выработки специальных условных рефлексов к алкоголю, то известно, что ещё в Древнем Риме специально напояли рабов неразбавленным вином допьяна, чтобы наглядно показать, насколько отвратительно пьянство. К сожалению, наша жизнь изобилует большим количеством поучительных отрицательных примеров, даже ничего не нужно искать специально. Важно только при виде пьяных не пропускать этих воспитывающих ситуаций и внушать ребёнку, что *«быть пьяным – отвратительно, недостойно, противно, стыдно»*. Ребёнок способен усвоить эти понятия уже к трёхлетнему возрасту. В трёхлетнем возрасте малыш автора эксперимента пытался объяснить курящей женщине, что курить нехорошо.

Таким образом, метод условного рефлекса – своеобразная *прививка от пороков*, называемых «курение», «наркомания», «токсикомания», «пьянство». И средствами формирования условных рефлексов являются в данном случае личные неприятные ощущения ребёнка, отрицательная оценка взрослыми этих явлений на вербальном и невербальном уровнях.

## **Методы трезвенного воспитания дошкольников (старше 3 лет)**

Дети, начиная с раннего возраста, копируют поведение взрослых, подражательность – одна из главных психологических характеристик детского возраста. Метод примера – самый действенный, особенно в этом возрасте. Поэтому курящему воспитателю работать с детьми нельзя. Даже эпизодическое употребление алкоголя трудно скрыть от детей; а курение – это такой порок, который замечен сразу: это – запах дыма и перекуры, без которых курильщик не может обойтись. В идеале воспитатель детей должен быть некурящим и не употребляющим алкоголь, т.е. абсолютно трезвым.

### **Метод активной трезвости**

*Метод активной трезвости* – это не только сохранение детьми их естественной трезвости, но и противостояние наркотическому давлению среды. Автор метода И. Смирнов сумел добиться поддержки и одобрения государственными, религиозными и общественными организациями Республики Беларусь, где он проживает: Комиссией по охране здоровья Палаты представителей Национального Соборания; Министерством образования; Министерством культуры; Министерством здравоохранения; Министерством обороны; Министерством внутренних дел; центром дошкольного образования Национального института образования; кафедрой психологии Белорусского госуниверситета; кафедрой психотерапии медицинской академии последипломного образова-

ния; Православной церковью; иудейским и мусульманским религиозными объединениями; Федерацией профсоюзов; детскими дошкольными учреждениями и средними школами города Минска.

Ижевским информационным Центром трезвости этот метод доработан и апробирован в детских садах Удмуртии, в г. Клин Московской области, в Ярославле, Челябинске и других регионах страны. Ниже представлена одна из программ с применением этого метода.

### **Программа «Борьба со злом» (сказкотерапия)**

В последние десятилетия большинство родителей в России и Белоруссии употребляют алкоголь. В то же время детям пить запрещается. Дети стоят перед дилеммой: им пить и курить нельзя, а родителям и другим взрослым людям – можно. Почему, если это – яд?

Программа «Борьба со злом» снимает это противоречие. Дети мыслят образно и верят в сказки и чудесные превращения. Поэтому формой реализации метода активной трезвости является *сказкотерапия*. Детям нужно напрямую рассказать, что их родителей заколдовали, и они находятся в странном про-наркотическом сне. Ясные любящие честные детские слова способны пробудить родителей, заставить их взглянуть на мир реально и ради детей преодолеть зелёного змия и другие злые силы. Можно и просто намекнуть, через сказочный сюжет или образ, что даже очень многие люди могут серьёзно заблуждаться. Сказку нужно обыграть как притчу – нечто нравоучительное.

#### **Русская народная сказка «Репка» (в обработке К.Д. Ушинского)**

Посадил дед репку – выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тащить. Тянет – потянет, вытянуть не может. Позвал дед на помощь бабку. Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут. Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут. Кликнула внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут-потянут, вытянуть не могут. Кликнула Жучка кошку Машку. Машка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут. Кликнула кошка Машка мышку. Мышка за Машку, Машка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут – вытащили репку!

*Вопросы после прослушивания сказки:* Кто главный в этой сказке? Оказывается, все, ведь в самый важный момент самой нужной оказалась маленькая мышка, чьих усилий как раз не хватало. Это значит, что даже маленькие дети могут помочь своим родителям в трудной ситуации.



### **Голый король (по Г.Х. Андерсену)**

В одном королевстве жил-был король, который очень любил наряжаться. Он каждый день менял наряды и приглашал разных портных, чтобы они шили ему невиданные платья.

Однажды к нему пришли два обманщика и сказали, что они сошьют королю одеяния, которые смогут увидеть только умные и честные люди. Король очень обрадовался. Он посчитал, что сейчас он сможет различить, кто из его придворных умный и честный, а кто нет. Дал он заказ на изготовление одеяния и через некоторое время послал вельможу посмотреть, что сшили портные. Вельможа увидел, что портные водили руками с иголками, что-то шили, но ничего не увидел из одежды. Он побоялся, что его сочтут за дурака, и доложил королю, что платье для короля очень красивое. Король пригласил обманщиков во дворец, и они с важным видом начали одевать короля в несуществующее одеяние.

На следующий день король устроил парад, вышел впереди войска и всех придворных и с важным видом пошёл по городу. Все жители королевства, собравшиеся на парад, видели, что король голый, но боялись показаться глупыми, и молчали. И вдруг маленький мальчик закричал: «А король-то голый!» В народе начали переговариваться: «Малыш говорит, что король голый! Ребёнок не может врать. Он говорит правду. И все стали говорить: «А король-то голый!»

*Вопросы после прослушивания сказки:* Почему люди боялись признаться, что король голый? Кто помог людям различить правду? Могут ли дети помочь взрослым узнать, что алкоголь и табак – это «голый король», люди, которые их употребляют, заблуждаются, как свита короля?

Сказкотерапией занимаются трезвенники-добровольцы разного возраста. В России этот метод использует Н.В. Январский (г. Ижевск, Удмуртия). И везде эти мероприятия проходят успешно. Дети с радостью воспринимают идеи трезвости. Многие родители, посмотрев выступления детей и прослушав лекции трезвенников соглашаются пройти курсы освобождения от алкогольной и табачной зависимости по методу Г.А. Шичко. Сказки можно просто выразительно читать детям.

### **Рекомендации родителям дошкольников**

Трезвенное воспитание – органичная часть общей системы духовно-нравственного воспитания дошкольников. К *методам духовно-нравственного воспитания* в дошкольном возрасте можно отнести:

- развитие нравственных чувств: сострадания, сопереживания, стыда за дурные поступки и т.д.;
- формирование чётких представлений о добре и зле;
- создание радостного жизненного настроения;
- сдержанное отношение к неудачам и проблемам;
- развитие чувства ответственности у детей;

- формирование активной жизненной позиции: способности постоять за свои интересы и интересы близких людей;
- воспитание трудолюбия, способности всегда находить для себя полезное занятие.

Преподнося различные знания ребёнку дошкольного возраста по табачно-алкогольной проблеме, нужно помнить, что говорить об этом нужно только в редких случаях, с целью противостоять лживой пропаганде алкоголя и табака в связи с конкретной ситуацией. Ни о каких системных знаниях в этом возрасте, речь не идёт. Информация не должна превышать уровень интеллектуального и социального развития ребёнка. Важнейшим условием эффективности трезвенного воспитания является отсутствие двойных стандартов, искренность.

### **Классификация заботливых родителей**

Е.В. Адмакина условно делит всех заботливых родителей *на 4 группы*:

- те, кто стали трезвенниками ещё до рождения своих детей;
- те, которые пришли к трезвости, уже имея детей;
- те, которые сами живут трезво, но живут с родственниками, которые пьют и курят;
- те, которые пьют и курят, но хотят, чтобы их дети избежали участи алкоголиков, курильщиков и наркоманов.

### **Рекомендации родителям, которые позволяют себе выпить и закурить**

Обращаясь к родителям дошкольников, которые позволяют себе выпить и закурить, Е.В. Адмакина *предупреждает и рекомендует*:

- младенец с рождения имеет хорошее обоняние. Запахи алкоголя и табака от родителей он воспринимает как «родные», не дышите на ребёнка алкоголем и табаком;
- отравление родителей алкоголем и табаком в присутствии детей часто программирует их на такое поведение в будущем. Однако наблюдение сцен пьянства и курения детьми не всегда означает, что и дети будут себя так вести. Бывает наоборот: в семьях пьяниц, насмотревшись на сцены пьяных застолий, пьяные скандалы и драки, вырастают убеждённые трезвенники, а в семьях «культурно» пьющих у детей отношение к процедуре употребления алкоголя положительное. В таких семьях они начинают очень рано «культурно» отравляться. Появление наркотиков в жизни запрограммированных на одурманивание детей часто становится просто вопросом моды и доступности.
- нужно избегать продуктов в детском питании даже с малым содержанием алкоголя (конфеты и пирожные с алкогольными добавками, кефир, крепкий квас). Хотя содержание алкоголя в этих продуктах почти незаметно для взрослого, следует учитывать, что вес ребёнка очень мал, и даже этой малой дозы достаточно для скрытой алкоголизации детей;
- не допускать застолий с «детским шампанским». «Детское шампанское» – это программирование ребёнка на употребление алкоголя, уловка алкогольно-

го капитала с целью разрушения врождённой нравственной установки на трезвость;

- нельзя покупать жевательные конфеты в виде сигарет или сувениры в виде алкогольных бутылок. Цинизм табачного и алкогольного капитала не знает предела. Задача родителей – защитить своего ребёнка;

- предупреждать возможность проб алкоголя детьми из недопитых рюмок;

- категорически недопустимо угощать детей алкоголем, даже «по капельке» и «в честь великих праздников»;

- нужно оберегать детей от просмотра фильмов, содержащих скрытую рекламу алкоголя;

- самый лучший воспитатель – среда, в которой растёт малыш. Лучше формировать трезвые семейные традиции и избегать алкогольных застолий и курения.

### **Рекомендации родителям, которые живут трезво**

Что касается семей, которые живут трезво, то рано или поздно и их дети обязательно столкнутся с выбором: идти им по стопам родителей или пить и курить «как все». То, какой выбор сделает ребёнок, зависит, прежде всего, от авторитета родителей и морального климата в семье. Если, несмотря на свою трезвость, родители не сумели их создать, то выбор детей трезвенников может быть и отрицательным – «назло». Поэтому нравственное, внимательное отношение друг к другу, забота о детях, взаимное уважение – задачи первостепенной важности.

И опять рекомендации от Е.В. Адмакиной:

- абсолютная трезвость и убеждённость родителей и других лиц в непосредственном окружении ребёнка;
- основная цель семейного трезвенного воспитания – сформировать у ребёнка твёрдое убеждение, что алкоголь и табак – это яды, опасные вещества. Поэтому если в семье для хозяйственных или лекарственных нужд хранятся какие-то изделия, например, водка для обработки рук и предметов или приготовления бабушкиных лекарственных настоек, то хранить такие вещества следует либо рядом с другими предметами бытовой химии, либо в аптечке, но никак не в холодильнике или серванте;
- избегать посещения пьющих и курящих компаний, т.к. вид пьющих, курящих людей может пробудить у ребёнка нездоровое любопытство;
- выключать телевизор, когда идёт реклама пива или показывают сцены курения и пьянства;
- при необходимости использовать ситуации курения и пьянства для проведения воспитательных бесед, объяснять, что люди, которые пьют и курят, сильно ошибаются, т.к. алкоголь и табак – яды, разрушающие человеческое здоровье и укорачивающие жизнь. Часто достаточно отрицательной реплики, возмущения, чтобы показать своё отношение к увиденному или услышанному;

- для «упрямцев», не желающих слушать наставления взрослых, устраивать сеансы косвенного внушения через разговоры взрослых, якобы предназначенные только для них самих;
- использовать примеры из сказок и литературы, чтобы показать, что трезвость – естественное состояние человека. Некоторые сказки прямо указывают на пагубность пьянства.

### Литература

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. 144 с. ISBN 978-5-89814-121-9
2. Адмакина Е.В. Формирование трезвеннических убеждений у детей // Оптималист. Общероссийская газета оптималистов. 2011. № 1(144). С. 6–15.
3. 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.
4. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 2: Методика трезвенной работы. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 259 с. ISBN 978-5-00151-008-6 (Часть 2). ISBN 978-5-00151-004-8 (часть 1).
5. Здоровье детей в детских садах и в школах России. Информационно-методический комплект для практической реализации указов Президента Российской Федерации В.В. Путина №761 от 1 июня 2012 года, № 240 от 29 мая 1917 года «Об объявлении в РФ десятилетия детства» / Автор-составитель И.В. Михнюк. М., 2017. <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1749115281&tld=ru&lang=ru&name=2-metodicheskij-komplekt-zdorove-detej.pdf&text> (дата обращения: 05.06.2025)
6. Консультация для педагогов «Заботиться о своем здоровье». <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/08/29/konsultatsiya-dlya-pedagogov-zabotitsya-o-svoem-zdorove> (дата обращения: 14.02.2025)/
7. Обзорный аналитический доклад: «О ситуации в сфере российского и мирового образования». Т. 1. Введение в проблематику / Автор-составитель И.В. Михнюк. Москва, 01 июня 2024 г. Межрегиональный центр «Развитие». [www.razvitie-mmcs.ru](http://www.razvitie-mmcs.ru) (дата обращения: 17.06.2025)

# ТРЕЗВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

## Цели, задачи и содержание трезвенного воспитания

Согласно педагогическому словарю, *цель* это – «осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека», а целью образования является «образовательный идеал, задаваемый социальным заказом и реализуемый через различные подходы».

Цели и задачи трезвенного воспитания в школе определяются возрастными особенностями учащихся на каждой из ступеней обучения. Однако есть задачи, общие для всех этапов развития. Это, согласно нашей концепции, – духовно-нравственное развитие и воспитание, а также воспитание безопасной/жизнеспособной личности.

**Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России**, согласно ФГОС второго поколения для общеобразовательных школ, входит в Фундаментальное ядро содержания современного школьного образования. Напомним, что духовно-нравственное развитие и воспитание личности гражданина предполагает возврат к традиционным национальным ценностям: патриотизм, семья, дети, межконфессиональный мир, солидарность, любовь к природе, науке, литературе, искусству. Именно трезвость, а не одурманенное состояние было и остаётся одной из важнейших ценностей нашей традиционной культуры.

**Концепция безопасной/жизнеспособной личности** предполагает оказание всесторонней помощи человеку в современных непростых условиях, формирование защитных факторов личности, и всё это не вызывает возражений. Однако борьба за собственное выживание может иметь и отрицательные формы. В сочетании с концепцией духовно-нравственного воспитания и развития концепция воспитания безопасной/жизнеспособной личности будет иметь гуманистическую направленность.

**Стратегической целью** трезвенного воспитания, очевидно, является преобладание в обществе нравственных, жизнеспособных личностей, для каждой из которых трезвость – нравственная категория. Что касается собственно профилактики, то перед учителем можно поставить три глобальные **задачи**:

1) дать учащимся объективную информацию о ценности трезвости и отрицательных последствиях употребления АТН соответственно возрастной ступени развития;

2) скорректировать психологические отклонения личности, мешающие нормальной социализации; сформировать навыки положительного общения;

3) помочь детям в обретении жизненных целей, в учёбе и организации полезного досуга, в профессиональной ориентации, в принятии ответственности за себя, за своё будущее, за своих близких, за всё, что происходит вокруг. Ответственность за собственное здоровье расценивается как проявление ответственности вообще.

Эти задачи определяют **три компонента содержания** трезвенного воспитания в школе:

- **Образовательный (информационно-педагогический):** *специфический* – знания о действии одурманивающих веществ и понимание последствий их употребления; *неспецифический* – знания о себе, понимание своих чувств, эмоций, знания о возможных способах работы с ними, заботы о себе; знание этических категорий и этических норм; знание своих традиционных национальных ценностей.
- **Психолого-коммуникативный.** Это – развитие эмоций и чувств, коррекция определённых психологических состояний личности, препятствующих нормальной социализации личности: работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищённости; это – упражнения на выработку адекватной положительной самооценки; это – формирование навыков положительного общения со сверстниками и родителями; это – создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация подростка из группы риска в учебном коллективе и др.
- **Социальный компонент.** Помощь в социальной адаптации подростка, привлечение родителей к созданию условий для успешного обучения в школе и дома; организация здорового досуга; помощь в профессиональной ориентации и в решении проблемы занятости. Развитие активной жизненной позиции, воспитание гражданина и патриота.

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ НА КАЖДОЙ ИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТУПЕНЕЙ**

### **Начальная школа (1–4 классы)**

#### **Цели:**

- расширение и уточнение ранних детских представлений о добре и зле, должном и допустимом, вредном и полезном;
- формирование представлений о трезвом здоровом образе жизни (ТЗОЖ) и ценностного отношения к нему;
- формирование жизненных навыков и развитие защитных факторов личности.

#### **Задачи:**

- воспитывать любовь к природе, к своему Отечеству, ко всему живому на земле, сознательное отношение к своему здоровью и здоровью других людей;
- формировать умения и навыки личной гигиены, трезвого здорового образа жизни;
- формировать элементарные навыки безопасного, культурного, экологически грамотного, нравственного поведения в природе, быту, обществе, в том числе, в ситуации предложения одурманивающего вещества;

- формировать элементарные навыки общения со сверстниками, родителями, учителями, другими взрослыми;
- формировать элементарные навыки саморегуляции эмоциональных состояний, расслабления и т.п.

***Выпускник начальной школы должен:***

***Знать:***

- что мешает и помогает сохранить равновесие в природе и обществе;
- что мешает и помогает стать хорошим человеком;
- что мешает и помогает расти здоровым;
- что такое патриотизм;
- какое значение имеет хорошая учёба и общественно-полезный труд для самого ребёнка, для семьи, для общества;
- какие полезные увлечения можно иметь в этом возрасте;
- как сохранять хорошие отношения с родителями, учителями, сверстниками;
- с чего начинается приобщение к употреблению алкоголя и курению;
- в чём опасность употребления пива, «энергетических напитков», других алкогольных изделий, курения табака и употребления других токсических веществ в раннем возрасте;
- что такое «пассивное» курение;
- что такое игровая/компьютерная/гаджет зависимость и как её избежать;
- в чём состоит вред громкой музыки.

***Уметь:***

- бережно относиться к окружающей природе;
- ценить собственное здоровье и здоровье окружающих;
- иметь базовые гигиенические навыки;
- соблюдать режим дня;
- регулировать собственные эмоциональные состояния: расслабляться, успокаиваться, преодолевать отрицательные эмоции;
- адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, сохраняя при этом положительное отношение к себе и другим;
- принимать в случае необходимости помощь от других и предлагать посильную помощь тем, кто в ней нуждается;
- выполнять необходимую общественно-полезную работу в школе и дома (подмести, помыть полы, посуду и т.п.);
- доводить начатое дело до конца;
- адекватно общаться с взрослыми и сверстниками: вступать в разговор, поддерживать разговор, заканчивать разговор, пользоваться средствами невербального общения;
- противостоять всему дурному и аморальному, в том числе, в ситуации предложения одурманивающего вещества;
- защищать своё право на чистый воздух (отойдя от курящего или обратившись с просьбой не курить в его присутствии);
- отстаивать свои представления о добре и зле.

## **Основная школа (5–9 классы)**

### **5–6 классы**

#### **Цели:**

- дальнейшее усвоение духовно-нравственных ценностей, этических норм и добродетелей;
- дальнейшее формирование ценностного отношения к трезвому здоровому образу жизни; представлений о вредных привычках человека (курение, употребление пива, слушание громкой музыки);
- дальнейшее формирование жизненных навыков и развитие защитных факторов личности.

#### **Задачи:**

- формировать базовую систему представлений об основных общечеловеческих, национальных ценностях и этических категориях;
- формировать основы знаний о физическом и психосоциальном здоровье: 1) внешних факторах физического здоровья (солнце, воздух, вода, свет, тепло, информационные воздействия) и внутренних факторах физического здоровья (гигиена, режим дня, физическая активность, здоровое питание, здоровые напитки); 2) основных факторах психосоциального здоровья – информационные воздействия, общение с родителями, учителями и сверстниками, учёба, увлечения, умение расслабляться, преодолевать тревожные состояния, конфликтные и проблемные ситуации);
- формировать понятие о том, какие нравственные и физические потери может понести подросток (сегодня, сейчас), употребляя табак, пиво и «энергетические коктейли», слушая громкую музыку, злоупотребляя компьютерными играми и виртуальным общением (мобильный телефон, Интернет);
- разоблачать основные актуальные для данного возраста мифы, связанные с употреблением АТН;
- формировать социально-психологические установки и опыт эмоциональной устойчивости к отрицательным психологическим и социальным факторам, в том числе, в ситуации предложения одурманивающего вещества.
- развивать умения самостоятельно работать с различными источниками информации и использовать полученные знания на практике;
- развивать умения реального, а не виртуального общения и досуга;
- формировать активную социальную позицию учащихся за ведение трезвого здорового образа жизни и его пропаганду.

### **7–9 классы**

#### **Цели:**

- дальнейшее усвоение духовно-нравственных ценностей, этических норм и добродетелей; оказание помощи в становлении личного морального кодекса учащихся;



- дальнейшее формирование ценностного отношения к трезвому здоровому образу жизни; расширение представлений о вредных привычках человека (курение, употребление пива, слушание громкой музыки);
- дальнейшее повышение уровня социальных и психологических защитных факторов личности.

#### ***Задачи:***

- изучить этические основы поведения человека;
- обеспечить учащихся достоверной информацией о факторах, влияющих на здоровье человека;
- дать представление о взаимосвязи физического и нравственного здоровья человека и образа жизни;
- изучить основные причины и последствия табакокурения, наркомании и употребления алкоголя в подростковом возрасте;
- разоблачать основные актуальные для данного возраста мифы, связанные с употреблением АТН;
- сформировать у подростков конструктивные навыки взаимодействия: умение безопасно и эффективно общаться; умение понимать и выражать свои чувства; умение противостоять давлению в ситуации предложения одурманивающего вещества;
- способствовать выработке у подростков защитных личных качеств: уверенности в себе; честности; открытости; чувства юмора; умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения; умения принимать решения; умения преодолевать кризисные ситуации;
- развивать умения самостоятельно работать с различными источниками информации и использовать полученные знания на практике;
- формировать активную социальную позицию учащихся за ведение трезвого здорового образа жизни и его пропаганду.

#### ***Выпускник основной школы должен:***

##### ***Знать:***

- базовые духовно-нравственные ценности, этические нормы и добродетели, укоренённые в родной культуре;
- основные факторы, воздействующие на физическое и психосоциальное здоровье;
- основные мифы об АТН, актуальные для своего возраста;
- причины употребления АТН;
- основные последствия употребления АТН;
- об отношении к трезвости в разных религиях;
- о трезвеннических движениях.

##### ***Уметь:***

- поддерживать себя в хорошей физической форме и ответственно относиться к своему здоровью;
- регулировать свои эмоциональные состояния;
- положительно общаться с родителями, сверстниками, учителями, взрослыми;

- преодолевать конфликтные и проблемные ситуации;
- прийти на помощь сверстнику в трудной ситуации;
- отдыхать и общаться без одурманивающих веществ;
- делать что-то своими руками: убрать, помыть, постирать, смастерить, пошить, связать, отремонтировать;
- ставить перед собой положительные цели и добиваться их достижения;
- самостоятельно работать с разными источниками информации и использовать полученные знания на практике;
- отстаивать свои трезвенные и этические убеждения.

### **Старшая школа (10–11 классы)**

#### ***Цели:***

- формирование системы понятий об основных общечеловеческих и национальных ценностях и этических категориях и дальнейшее становление личного морального кодекса;
- формирование достаточно полного представления о взаимосвязи здоровья человека, образа жизни и состояния окружающей среды;
- формирование базовых жизненных навыков и развитие защитных факторов личности.

#### ***Задачи:***

- изучить правовые и этические основы поведения человека;
- обеспечить учащихся достоверной информацией о факторах, влияющих на здоровье человека;
- разоблачать основные актуальные для данного возраста мифы, связанные с употреблением АТН;
- формировать опыт эмоционально-волевой саморегуляции: устойчивости к отрицательным факторам; устойчивого положительного настроения и т.п.
- развивать умения самостоятельно работать с различными источниками информации и использовать полученные знания на практике;
- формировать активную социальную позицию учащихся за ведение трезвого здорового образа жизни и его пропаганду; вовлекать их в добровольческую деятельность по профилактике табакокурения, наркомании и употребления алкоголя в подростковом возрасте.

#### ***Выпускник старшей школы должен:***

##### ***Знать:***

- общечеловеческие и национальные ценности;
- о взаимосвязи экологии природы, человека, общества;
- основные психологические и социальные защитные факторы личности;
- основные мифы об АТН, актуальные для своего возраста;
- основные права и обязанности личности гражданина России;
- об основных профессиях и перспективах дальнейшей учёбы и трудоустройства.

*Уметь:*

- отстаивать свои нравственные убеждения и ценности;
- владеть своими эмоциональными состояниями, навыками общения и навыками решения конфликтных и проблемных ситуаций;
- ставить жизненные цели и добиваться их;
- бережно относиться к природе;
- ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, вести трезвый здоровый образ жизни;
- чётко формулировать аргументы против АТН, разоблачать мифы и предрассудки;
- работать с разными источниками трезвенной информации и применять знания на практике.

Самым трудным является определить тематику уроков культуры здоровья. Очевидно, что конкретная тематика будет, прежде всего, ограничиваться подходом, которым будут руководствоваться авторы учебников. Однако можно выделить основные **общетематические комплексы**, инвариантные для разных подходов. По нашему мнению, их 4:

1. Учение о нравственности и духовно-нравственных ценностях.
2. Экология природы, человека, общества.
3. Психологические защитные факторы личности.
4. Социальные защитные факторы личности.

Таким образом, цели, задачи и содержание трезвенного воспитания в школьном возрасте определены концепцией духовно-нравственного воспитания и развития и концепцией воспитания безопасной/жизнеспособной личности. Здоровье понимается не только как телесное здоровье, но и как здоровье нравственное. Употребление одурманивающих веществ вредит душе и физическому телу. Тело – храм души, который нельзя осквернять пороками и одурманенным образом жизни.

## **СОБРИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Опираясь на лучший опыт предшествующих исследователей, Мы предлагаем основные **собриологические принципы** профилактики в образовательном учреждении.

**Системность** – учёт в профилактике всех причин (социальных, психологических и др.), приводящих к асоциальному и саморазрушающему поведению; соблюдение логических связей в процессе формирования мировоззренческих знаний об одурманивающих веществах.

**Комплексность** – выработка отрицательного отношения ко всем видам одурманивающих веществ, т.к. это – комплекс однородных явлений. Данный принцип предполагает согласованное взаимодействие семьи и школы: для трезвенного просвещения родителей можно устроить утренники и вечера, совместные школьные родительские собрания;

**Научно-методическая обоснованность** определяет необходимость планирования и проведения всей профилактической работы в соответствии с рекомендациями специалистов, основываясь на данных науки и проверенной временем практики.

**Валеологическая направленность** состоит в том, что предупреждение конкретных форм зависимости следует рассматривать как один из элементов приобщения школьников к здоровому образу жизни.

**Возрастная и культурная адекватность.** Это – учёт возрастных особенностей развития, – учёт культурных традиций. В русской национальной культуре трезвости было всегда больше, чем пьянства. Никогда *не было регулярного* употребления вина, пива, поэтому нет никакой необходимости внедрять подобные «традиции» в нашу культуру сейчас, и тем более с детского возраста. В современной наркотической ситуации самое разумное – восстановить ценностное отношение к трезвости, прежде всего, среди женщин, детей и молодёжи.

**Информационная безопасность и практическая целесообразность.** Информационная безопасность подразумевает приоритет положительных воздействий над отрицательными. Нужно агитировать не против вредных привычек, а за полезные привычки, иначе легко перейти грань, когда профилактический эффект замещается популяризаторским, когда вместо профилактики начинается пропаганда алкоголя, табака и других интоксикантов. Поэтому лучше говорить о трезвости, о преимуществах трезвой жизни, учить детей жить трезво, отдыхать трезво, общаться трезво, хотя тренировка, например, навыков отказа попробовать что-то запретное в конкретной ситуации тоже может пригодиться. Практическая целесообразность базируется на **принципе диагностичности**.

**Диагностичность** означает, что необходимо владеть информацией о наркотической ситуации в конкретном коллективе и постоянно отслеживать необходимость и эффективность тех или иных собриологических воздействий. Она также предполагает информированность обучающихся по проблемам употребления алкоголя, табака и наркотиков. Следует давать только действительно необходимую информацию, чтобы не превращать уроки в пропаганду и безнравственного образа жизни. Принцип «Не навреди» – главный.

**Многоаспектность** – это сочетание разных направлений профилактической деятельности: *социальный* аспект ориентирован на формирование положительных моральных и нравственных ценностей, выбор трезвого здорового образа жизни; *психологический* направлен на формирование стрессоустойчивых личностных установок, формирование навыков положительных выборов, в том числе в ситуации предложения одурманивающего вещества.

**Социальная активность.** Трезвенные убеждения формируются в трезвенной деятельности, которая понимается: во-первых, как частный случай ответственности за своё поведение вообще «Я сам в ответе за свой род, за жизнь потомства и народ»; «Тот России патриот, кто не курит и не пьёт»; «Куришь ты, он, она – гибнет целая страна»; во-вторых, как деятельность по отрезвлению других.

Трезвенная деятельность может стать тем «деланием», «новой идеей», вокруг которой можно объединиться, приняв ценности трезвости, и это уже будет объединение не на отрицательной, а на положительной почве.

**Аксиологичность** – это опора на традиционные национальные ценности.

В православной культуре трезвость – это добродетель, и православных юношей и девушек традиционно отличала скромность. Трезвость – этическая категория. «Трезвость – добро», «Алкоголь и курение и тем более наркотики – зло». Никаких компромиссов и концепций «уменьшения вреда». Кроме того, быть трезвым выгодно для себя, для семьи, но это также патриотично, эстетично, этично. Трезвость сочетается с целомудрием и уважением к традиционным семейным ценностям.

**Формирование ответственности обучающихся за своё здоровье** как частный случай ответственности за своё поведение вообще.

**Последовательность** предусматривает этапность всех проводимых мероприятий, разделение на общие стратегические и частные этапные задачи.

## МЕТОДЫ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

**К общим** методам воспитания относятся:

1) **методы организации деятельности и опыта поведения** (приучение, упражнение, педагогическое требование, общественное мнение);

2) **методы стимулирования деятельности и поведения** (поощрение, наказание);

3) **методы формирования сознания** (рассказ, беседа, конференция, метод примера, анализ воспитывающих ситуаций);

4) **методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании** (наблюдение, беседа, опросы, анализ результатов деятельности воспитанника, создание воспитывающих ситуаций, психодиагностика, тренинги).

Все перечисленные методы являются универсальными, но их применение зависит от ступени развития, целей воспитания и конкретной ситуации.

**Специальные** методы трезвенного воспитания зависят от моделей, целей, задач, принципов, содержания. На наш взгляд, **оптимальная модель** трезвенного воспитания состоит из следующих компонентов:

1) **образовательный компонент** – знания о вреде одурманивающих веществ и знания о себе;

2) **психологический и коммуникативный компонент** – коррекция определённых психологических отклонений личности, препятствующих нормальной социализации и формирование навыков общения;

3) **социальный компонент** – помощь в социальной адаптации подростка в школе, в семье, в обществе.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ) МОДЕЛЬ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

### Трезвенное воспитание на уроках

Как уже было отмечено, трезвенное воспитание можно осуществлять как на отдельных уроках культуры здоровья, так и в процессе преподавания отдельных учебных дисциплин: ОБЖ, истории, русского языка и литературы, математики, химии и биологии, географии, иностранного языка.

Образовательные методы трезвенного воспитания базируются на общих методах воспитания. Самое привычное – *этические беседы и дискуссии* на темы: «Как научиться отличать Добро от Зла?»; «Прежде, чем сделать – подумай», «Почему говорят: семь раз отмерь, один раз отрежь?», «Подумай – потом скажи и сделай», «Умеешь ли ты управлять своим поведением?», «Почему говорят: река начинается с ручейка, а пьянство – с рюмочки?», «Почему Марк Твен сказал: нет ничего легче, чем бросить курить, сто раз бросал?», «Почему говорят: кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким умрёт?», «Почему пиво и табак мешают мальчикам и девочкам вырасти мужественными и женственными?».

*Информационный метод* предполагает организованную педагогом передачу знаний учащимся. Это может осуществляться как на отдельно отведённой системе уроков, так и в процессе преподавания существующих школьных дисциплин. Формы передачи знаний – обычные: рассказ, показ и объяснение учителя, беседа, лекционные и семинарские занятия, практические и лабораторные работы (например, на уроках химии и биологии можно на опытах проверить пагубное воздействие АТН на растениях и животных). Информационными могут быть и различные формы внеклассных и общешкольных мероприятий: постановка спектаклей, проведение вечеров, викторин, организация музеев трезвости.

Информационный метод часто критикуют. Однако с точки зрения первичной и отчасти вторичной профилактики, как показал наш опыт, этот метод себя оправдывает. Он даёт подросткам и юношам мощную *информационную защиту*, которой так не хватает в нашем обществе. Ведь большинство детей никогда бы не начали употреблять ни алкоголь, ни табак, если бы не массовая «мода» на одурманенный образ жизни, если бы в их головы не вбили мысль, что пить и курить – самые естественные на свете занятия. Поэтому оправдывают себя уроки трезвости даже сугубо информационной направленности. Метод Шичко по избавлению от алкогольной и табачной зависимостей является прежде всего информационным, методов формирования трезвенных убеждений.

*Поисковый метод* включает учащихся в самостоятельное добывание знаний из различных источников. Для этого необходимо сообщить учащимся, какие источники могут быть для них информативными, и, возможно, сообщить методы проведения научного исследования. Но для школьников можно ограничиться реферативным или обзорным исследованием, то есть таким исследованием, где излагаются различные точки зрения на проблему, но без критическо-

го анализа автора. Поисковыми являются проведение интервью с компетентными людьми, участие в диагностических исследованиях.

**Метод проектов** является разновидностью поискового метода. Под проектом можно понимать любой практический замысел, который реализуется обучаемым. При этом он самостоятельно ставит цель, составляет план, практически его осуществляет, оценивает и контролирует качество конечного продукта.

Одним из достоинств метода является то, что знания и навыки не даются обучаемому теоретически, а приобретаются в процессе выполнения конкретного задания. Учащиеся самостоятельно добывают информацию и на всех этапах выполнения проекта принимают самостоятельные решения.

Однако при работе со школьниками педагогическое руководство должно осуществляться обязательно. Оно может состоять в чёткой формулировке пунктов плана и самой поставленной цели, консультативной помощи, рекомендации необходимой литературы, организации времени и места осуществления проекта, выборе темы и т.д. Применительно к трезвенническому воспитанию можно предложить следующие задания для учащихся: разработку сценария вечера трезвости, создание сценария для антинаркотического спектакля на основе ролевой и театрализованной игры, выпуск стенгазеты «За трезвый образ жизни», подборку и адаптацию текстов трезвенного содержания для диктантов и изложений, создание мини-книжки для детских садов и младших школьников, пропагандирующей трезвость, составление арифметических задач трезвенного содержания и т.д.

**Метод взаимного просвещения** основан на взаимном обучении и сотрудничестве. Его формами могут быть рефераты и доклады. Проектная работа, многие формы информационного и дискуссионного методов являются одновременно и методом взаимного просвещения.

**Дискуссионный метод** как нельзя лучше отвечает потребности подростков в диалоговом общении. Это метод обсуждения и аргументированного доказательства собственной точки зрения при руководстве и участии педагога.

Кроме традиционного диспута, существуют другие формы дискуссии: «мозговой штурм», групповая дискуссия, подражательные и деловые игры, ролевая игра, театрализованная игра и т.д.

Во всех современных технологиях самым важным является заключительный этап, анализ и коллективная выработка решения при руководстве и участии педагога. Педагогическое руководство является необходимым и оправданным, так как педагог является наиболее компетентным лицом.

**Групповая дискуссия.** Цель – обучение умению аргументированно отстаивать собственную точку зрения. Можно предложить следующую форму проведения групповой дискуссии.

Вначале запускается стартер дискуссии, то есть вниманию участников дискуссии предлагается рассказ, видеозапись, телепередача, кинофильм, статья и т.д. После однократного просмотра и прослушивания на доске или на листках бумаги, разделённых на две половины, тщательно записываются аргументы «за»

и «против». При необходимости информация повторяется ещё раз. Затем участники дискуссии (желательно не более 15 человек) садятся лицом друг к другу, и начинается коллективное обсуждение. Руководитель задаёт уточняющие вопросы, которые он составляет заранее, и всячески стимулирует дискуссию, опираясь на самых активных. Затем участникам можно предложить проиграть ситуацию в ролевой игре на местах, где один принимает на себя роль защитника, а другой – оппонента. После небольшой тренировки можно заслушать одну-две самых активных пары. Ролевая игра проигрывается до логического разрешения. В случае неудачной ролевой игры учащихся «на публику» в игре может принять участие сам педагог, взяв на себя одну из ролей («за» или «против»). Решающим моментом групповой дискуссии является заключительная выработка коллективного решения.

Таким образом, в групповой дискуссии можно выделить следующие *этапы*:

- 1) запуск стартера (информация);
- 2) запись аргументов «за» и «против»;
- 3) обсуждение в группе, ответы на вопросы руководителя и товарищей;
- 4) ролевые игры в парах на местах;
- 5) ролевые игры «на публику»;
- 6) коллективная выработка решения.

Для групповой дискуссии можно рекомендовать следующие темы: «Правда и ложь об алкоголе», «Вейпы – безопасная альтернатива сигаретам?», «Можно ли пьющим доверять руководство?», «Отношение человека к одурманивающим веществам на заре цивилизации: легенды и реальность», «Пьянство и трезвость на Руси: мифы и реальность», «Реклама алкоголя и табака: «за» и «против», «Легализация наркомании: «за» и «против» «Почему трезвость – лучший выбор?» и т.д.

**«Мозговой штурм».** Цель – выработка нестандартных коллективных решений. В основе «мозгового штурма» лежат **три принципа**:

- 1) принимать любую идею некритично и записывать её,
- 2) нацеливать участников на количество идей, а не на их качество,
- 3) идеи не обсуждать.

Процедура простая. Выберите тему: например, отказаться от предложения алкоголя (табака, наркотика). Разбейтесь на подгруппы по 6–12 человек, назначьте в каждой группе по 1–2 ответственных для записи вырабатываемых идей. Чётко обозначьте указанные 3 принципа и заставьте всех им подчиняться. Обозначьте временной предел, например, 10 минут. В конце этого периода попросите группы пересмотреть списки идей и «закодировать» их: например, поставить звёздочку напротив тех идей, о которых вы хотели бы узнать больше, птичку напротив тех, которыми намерены пользоваться, заведомо нереалистичные идеи вычеркните. Теперь можно приступать к общей дискуссии. От имени своих групп ведущие зачитывают списки выработанных идей, и начинается их обсуждение. Руководитель задаёт стимулирующие вопросы, такие же вопросы



может задать каждый участник дискуссии. Заканчивается обсуждение коллективным резюме, которое лучше всего записать.

Таким образом, в проведении «мозгового штурма» следует выделить следующие *этапы*: 1) выбор темы и разбивка на подгруппы; 2) выбор ответственных для записи вырабатываемых идей; 3) пересмотр и кодировка идей; 4) коллективное обсуждение и запись коллективного резюме.

«Мозговой штурм» целесообразно применять для выработки дефиниций и терминологии, при планировании программ и планов трезвеннического воспитания, отдельных мероприятий, при выработке способов отказа в конкретной наркотической ситуации и т.д.

**«Пассивная дискуссия»** или метод письменного доказательства. Убеждения подпитываются постоянной полемикой, диалоговым общением. Нужен постоянный поиск новых доказательств, подтверждающий или, наоборот, подвергающий сомнению вашу правоту. Поэтому после каждой словесной битвы, особенно если вы потерпели поражение, необходимо проводить пересмотр своих аргументов и доказательств.

Возьмите чистый лист бумаги и поделите его пополам. В левую колонку тщательно выпишите все аргументы вашего идейного противника. На каждый аргумент должен быть найден контраргумент, а ещё лучше несколько контраргументов или остроумный ответ. Если чувствуете, что вам не хватает знаний, поработайте с литературой. Если вдруг окажется, что вы были неправы, найдите в себе мужество это признать, умейте отказаться от собственных предрассудков. Помните: ничто не отталкивает так сильно, как тупое упрямство, неспособность услышать другого. Побеждать противника нужно за счёт более глубоких знаний, большей настойчивости в отстаивании своей позиции, если знаете, что правы. Попробуйте отстроить систему своей защиты заново. Наверняка, можно найти ещё много аргументов, подтверждающих вашу правоту. Держите ваше оружие – ваши аргументы – в постоянной «боевой готовности». Вовремя сказанное слово стоит десяти, сказанных с опозданием. Но такая готовность достигается только постоянной тренировкой, начитанностью, постоянным творческим поиском.

**Дилемма.** Цель технологии – обучение искусству принятия решений. В качестве стартера можно использовать незаконченный рассказ о ситуации предложения АТН и закончить рассказ вопросом: «Что ему (ей) делать?».

С помощью «мозгового штурма» можно составить список возможных действий. Затем всем участникам дискуссии предлагается разделить лист бумаги на три части и слева выписать возможные действия, а справа – возможные положительные и отрицательные последствия этих действий. После окончания письменной работы следует обсудить свои наработки сначала в малых группах, а потом в классе в целом. Неразумные решения ликвидируются. Вынос коллективного решения и вывод учителя являются важнейшим этапом дискуссии. Именно здесь осуществляется главная учёба.

**Технология «Спасибо, нет».** Цель – отработка навыков отказа при давлении со стороны сверстников. Предлагается следующая схема работы с учащимися: запуск стартера (ознакомление с описанием наркотической ситуации), обсуждение возможных последствий принимаемых решений, например, с помощью групповой дискуссии или мозгового штурма, распределение ролей на тех, кто оказывает давление и тех, кто испытывает давление, и ролевая игра до разрешения конфликта, анализ ролевой игры.

**Ролевая игра.** Цель – разыграть свою роль или роли других людей в новой неизвестной ситуации. В конце игры необходимо поразмышлять над обретенным опытом. Оценивание и рефлексия – главный итог ролевой игры.

Ролевая игра не может решить все проблемы. Она зависит от способности участников быть творческими; она может стать основой для расширения коммуникативных умений, помочь всем участникам почувствовать и увидеть то, что чувствуют другие.

Нужны чётко очерченные цели. Начать лучше с простой ситуации. Чтобы расширить число участников, необходимо назначить остальных на роли наблюдателей или экспертов, поручить им ведение записей о том, что происходит. Это могут быть ответы на следующие вопросы: Кто играл роли? Какое влияние оказала игра на других участников? Какова атмосфера игры? Каким было разрешение конфликта? Каким было сотрудничество?

Можно проиграть ситуацию заново. Разрешите участникам говорить о том, что они чувствуют, ещё находясь в роли. Затем попросите их снять маски-роли и поделиться тем опытом, который они приобрели, находясь в роли.

Таким образом, при проведении ролевой игры необходимо выделить следующие *этапы*: 1) выбор ситуации и распределение ролей; 2) ролевая игра; 3) вопросы к участникам ролевой игры об обретенном опыте; 4) заслушивание мнения экспертов; 5) подведение итогов.

Для ролевых игр можно взять, например, следующие *ситуации*.

*Ситуация 1:* Вы оказались в компании, в которой некоторые ребята выпивают и курят. Предлагают попробовать и вам. Вы твёрдо решили, что останетесь трезвым и некурящим...

Ролевая игра в данной ситуации является частью технологии «Спасибо – нет».

*Ситуация 2:* В школе вы узнали, что пиво, которое папа и мама покупают к ужину, является вредным веществом. Вы твёрдо решили поговорить с родителями сегодня же...

*Ситуация 3:* С вашим младшим братом что-то происходит. Он стал хуже учиться, прогуливает занятия, у него появились какие-то странные друзья, после школы он где-то подолгу задерживается. Папы у вас нет, а мама, чтобы прокормить семью, работает на трёх работах и пока что ничего не замечает. Значит, за брата отвечаете вы. Сегодня вы будете с ним говорить...

## **ТРЕЗВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. КОМПЛЕКСНАЯ ДЛИТЕЛЬНАЯ ИГРА «МЫ ВЫБИРАЕМ ТРЕЗВОСТЬ»**

Нужно заметить, что жёсткой границы между трезвенным воспитанием на уроках и во внеурочной деятельности нет. Урочная и внеурочная деятельность часто переплетаются. В данном случае речь идёт о том, какие формы, какие методы трезвенной работы являются предпочтительными. На наш взгляд, важное место в трезвенном воспитании школьников во внеурочное время должна занять игра как форма освоения действительности. В эпоху массовой цифровизации и все большего ухода в виртуальное пространство это один из островков живого общения, который можно и нужно использовать. Рассмотрим потенциал некоторых видов игр.

*Театрализованная игра* может стать удобной формой проведения дискуссии. В отличие от драматического произведения, в театрализованной игре не существует готового сценария со всеми присущими ему атрибутами: завязкой, кульминацией, развязкой и т.д. Участники игры получают роли, ищут к ним соответствующий материал, а затем начинается коллективный поиск сценарного или сценарно-режиссёрского хода и композиционного решения будущей игры, направляющей её в необходимое с педагогической точки зрения русло.

Главное, что характеризует театрализованную игру – это коллективное творчество и импровизация, в результате рождается сценическое произведение. Сценарий создаётся на основе спонтанной ролевой игры, но в отличие от обычной ролевой игры, эта игра тщательно записывается, шлифуется, отрабатывается руководителем. Так рождается сценарий будущего спектакля для неоднократного проигрывания. Последнее очень важно, так как готовых сценариев трезвенного содержания для школьной сцены не существует (или существует очень мало), а ролевое проигрывание даёт возможность писать свои сценарии на любом материале. Потом начинается подготовка спектакля для неоднократного публичного проигрывания, готовятся декорации, костюмы, бутафория. Распределяются роли, проводится застольная читка сценария, начинаются репетиции. Для маленького сценария достаточно двух-трёх репетиций, для сценария посложнее – 5–6.

Не следует увлекаться большим количеством репетиций, ведь дети – не профессиональные актёры, и их энтузиазма хватит ненадолго. Наличие дублёров на все роли – обязательно. Это позволяет расширить число участников, страхует будущий спектакль от случайных срывов. Репетиции проводятся по стандартному расписанию – его легче запомнить. Заучивание ролей – обязательно, но в дальнейшем импровизация не только допускается, но и поощряется. Обсуждение игры и подведение итогов после спектакля обязательны. Желательно привлечь зрителей к обсуждению в конце игры.

Спектакль можно проиграть несколько раз: на общешкольном вечере, перед родителями на родительском собрании, «на гастролях» в соседней школе и т.д.

Таким образом, при проведении театрализованной игры следует выделить следующие *этапы*: 1) выбор темы и жанра будущей игры; распределение ролей

и подборка материала, в том числе местного значения; 2) ролевая игра (2–3 проигрывания, как минимум) и первичная запись сценария руководителем; 3) тщательная запись сценария, его шлифовка руководителем; 4) утверждение на роли и застольная читка готового сценария; 5) подготовка костюмов, декораций, бутафории и репетиции; 6) заключительный спектакль с элементами импровизации и последующим обсуждением (театрализованная игра).

Для проведения театрализованной игры можно предложить следующие **жанры**:

1) **сценка** – маленькая пьеса на 5–20 минут сценического действия с двумя-тремя действующими лицами;

2) **спектакль-суд**. Суть этого жанра состоит в оценивании того или иного явления через форму суда со всеми необходимыми действующими лицами – судьями, адвокатами, прокурором, обвиняемым, свидетелями;

3) **пресс-конференция** – имитация реальной пресс-конференции с разыгрыванием ролей журналистов, специалистов разных профилей, родителей, учащихся и т.д.;

4) **интермедия** – жанр из группы разговорных номеров, суть которого – в противопоставлении двух точек зрения с юмором и спором;

5) **парный конферанс** – жанр из группы разговорных номеров. Термин употребляется в широком значении. Интермедия является подвидом этого жанра;

6) **спектакль-шоу «Один на один»** – имитация телевизионного шоу с одноимённым названием, где с помощью ведущего организуется аргументированная дискуссия двух идейных противников;

7) **спектакль-съезд** – спектакль в форме съезда со всеми необходимыми участниками и процедурой заседания. Суть жанра – в оценивании того или иного явления с точки зрения разных специалистов и действующих лиц, стоящих на единой идейной платформе.

8) **спектакль-шоу «Круглый стол»** – спектакль, имитирующий разговор участников круглого стола, специалистов разных профилей на злободневную тему. Разговор завершается выработкой коллективного решения;

9) **спектакль-шоу «Процесс»** – спектакль, имитирующий дискуссию двух и более действующих лиц, стоящих на противоположных точках зрения. Завершается дискуссия подведением итогов каждой из сторон.

В нашем опыте апробированы следующие театрализованные игры: «Первые трубки» (по роману М. Твена «Приключения Тома Сойера»), парный конферанс «Аргументы и факты против курения», спектакли-суды «Обвиняется Алкоголь», «Обвиняется Сигарета», спектакль-съезд «Союза борьбы за народную трезвость», спектакль-шоу «Один на один» на тему «Правда и ложь об алкоголе», спектакль-шоу «Круглый стол» на тему «Разговор о наркомании», спектакль-шоу «Процесс» на тему «За и против курения», спектакль-презентация «Трезвая Русь-Россия».

В современных условиях для некоторых видов спектаклей полезно использовать в качестве декораций и наглядных опор для артистов и зрителей презентации PowerPoint и др.

Ценность школьных спектаклей значительно возрастёт, если они станут частью недели, декады или месячника пропаганды трезвенных знаний и трезвого здорового образа жизни. В педагогике такие мероприятия получили название «длительной игры».

**Комплексная длительная игра «Мы выбираем трезвость».** Это – система трезвенных мероприятий, охватывающих весь школьный коллектив (обучающихся и педагогов) в пользу трезвого здорового образа жизни. Это – наша авторская разработка, неоднократно апробированная на практике.

По времени длительная игра занимает от недели до полутора месяцев. Однако при проведении волонтёрского десанта, когда игру проводит командированный учитель трезвости, наиболее реалистичный срок – декада, то есть полторы недели. Главное отличие от обычного «месячника» «декады или «недели» состоит в игровой атмосфере проведения всего комплекса мероприятий. Основные признаки длительной игры – протяжённость во времени (от декады до одного месяца и более), массовость (игра охватывает весь коллектив школы или отдельно начальную школу, средние классы, старшие классы), игровая атмосфера проведения игры, переплетение реального и игрового планов.

В длительной игре как нельзя лучше реализуется выдвигаемая в современной российской педагогике идея о том, что *образование и воспитание держатся на трёх китах: знаниях, эмоциях, ценностях*.

Сегодня уже никто не спорит о том, что важнейшей задачей на современном этапе развития образования является преодоление разобщения естественно-научного и гуманитарного компонентов в содержании образования. Длительная игра/неделя/декада/месячник сочетает в себе возможности формирования понятийного мышления и воспитания средствами искусства. В длительной игре целесообразно воспользоваться преимуществами разновозрастного коллектива и привлечь старшеклассников для трезвенной работы с младшими школьниками. **Осуществление длительной игры требует педагогического руководства, желательно со стороны педагога, профессионально подготовленного к профилактической работе.** Но может справиться любой учитель с трезвенными убеждениями, радеющий о нравственном и физическом здоровье детей, в том числе волонтёр-учитель.

Следует выделить следующие *этапы* проведения длительной игры:

- 1) организационный (подготовительный);
- 2) основной (собственно игра);
- 3) заключительный (подведение итогов).

На *подготовительном этапе* следует сделать 2 главных шага.

*Во-первых*, установить контакт с педагогическим коллективом школы и объяснить коллегам цели и задачи игры, распределить роли, предложить информационное обеспечение, сориентировать на проведение заключительного праздника трезвости. Желательно провести обучающий семинар на ближайшем

педсовете. Дальнейшая связь поддерживается через социальные сети в группе учителей-предметников, которую создает организатор игры, либо замдиректора по ВР/ОВР школы, например, под названием «Мы выбираем трезвость» (Мх, Telegram, ВКонтакте, плюс рассылка документов по электронной почте).

Для обеспечения учителей необходимой информацией в школьной библиотеке или в вестибюле школы полезно устроить *выставку* бумажной трезвенной литературы и обязательно создать и переслать в группу педагогов ссылку на электронный архив учебно-методической литературы, разместив его, например, на своём ресурсе на Яндекс-диске, а также дать ссылки на дополнительные адреса интернет-сайтов, на которых можно найти трезвенную информацию.

*Во-вторых*, необходимо провести встречу педагога-организатора со школьным активом, готовым помогать в организационных вопросах и поучаствовать в подготовке спектаклей на основе технологии театрализованной игры или готовых сценариев трезвенного содержания. Сплочение актива вокруг единого творческого дела, поможет лучше подготовиться к заключительному празднику трезвости, ведь детский спектакль является украшением любого праздника. Сборы на репетиции будут одновременно и днями кратких отчётов и совещаний о ходе игры в целом.

Можно предложить примерный *план встречи* с будущими юными помощниками:

1. Мотивация на участие в длительной игре. Показ ролика Шлегеля. Год молодёжи: <https://disk.yandex.ru/d/iwziLbTow4JryA>

2. Заполнение личной анкеты.

3. Выбор или самовывдвижение лидера среди активистов и создание группы в соц. сети Макс или Телеграмм, например под названием «Театр».

4. Застольная читка сценария школьного спектакля с опорой на презентацию, которая сегодня успешно заменяет декорации и расширяет возможности визуального восприятия. Распределение ролей, желательно с дублерами на главные роли. Составление расписания репетиций.

5. К сожалению, сегодня привлечь старшеклассников к участию в спектаклях не всегда получается, так как они заняты подготовкой к ЕГЭ. Но дети помладше, 12-14 лет, тоже могут справиться. В этом случае вместо первой застольной читки сценария руководителю нужно самому представить спектакль в формате показа слайдов и описания картинок. Сценарий в этом случае дети могут адаптировать под себя. Получается своеобразный рассказ 2-3 артистов своими словами по картинкам, но с опорой на сценарий.

Стратегической *целью* комплексной длительной игры является: массовая переориентация общественного мнения *всего* школьного коллектива в пользу трезвого здорового образа жизни, создание информационной антинаркотической защиты для *всех* обучающихся через *трезвенное просвещение* и привлечение *всех* субъектов учебно-воспитательного процесса к *реальной деятельности*.

Перед началом и после игры, руководствуясь принципом целесообразности, необходимо провести *диагностику антинаркотической устойчивости*, используя методы наблюдения, интервью, компетентного мнения, анкетирования и т.п. Диагностика – не самоцель, а средство соблюдения техники безопасности и контроля эффективности проводимого мероприятия (см.: Раздел «Диагностика антинаркотической устойчивости обучающихся»).

В конце организационного этапа вывешивается афиша о начале игры «Мы выбираем трезвость» или декады трезвости, делается объявление о начале события, накануне объявления о начале длительной антинаркотической игры, педагог-организатор делает рассылку списка задач и информационным обеспечением всем учителям предметникам.

Начальная школа тоже участвует в декаде трезвости, но ограничивается просмотром мультфильмов с последующим обсуждением, выполнением упражнений по русскому языку и решением задач по математике на основе Комплекта учебно-методических материалов «Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения» в четырех частях (**далее – комплект ТЗОЖ, части 1, 2, 3, 4**). На уроках музыки дети разучивают песни трезвенного содержания, на уроках ИЗО рисуют картинки. Главная задача - учить отдыхать и жить трезво.

В нашем опыте проведения длительной игры «Мы выбираем трезвость» в ОШ 15 г. Ельца в апреле и СОШ 24 в сентябре 2025 года, мы предложили педагогам следующую примерную программу.

### НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

1. Диагностика ситуации помощью рисуночных тестов «Нарисуйте праздник» и беседа, как можно весело и интересно встретить любой праздник без алкоголя.
2. Просмотр и обсуждение мультфильма «Минздрав СССР предупреждает» (1-2 кл.): <https://disk.yandex.ru/i/wi53sy1jxkNQ4A>
3. Просмотр и обсуждение мультфильма «Здоровье начинается в семье» (1-2 кл.): <https://disk.yandex.ru/i/lsLmxvhDbx9M7A>
4. Просмотр и обсуждение мультфильма «Ваше здоровье» (3-4 кл.): <https://disk.yandex.ru/i/DVeLyLhSjTd77g>
5. Разучивание песни трезвенного содержания (Пузатый чайник): [https://disk.yandex.ru/d/iw1yYi\\_gpkFdvG](https://disk.yandex.ru/d/iw1yYi_gpkFdvG)
6. Просмотр и обсуждение уроков нравственности и здоровья на выбор: Плейлист «Уроки нравственности и здоровья»: <https://rutube.ru/plst/101864/>
7. Выполнение отдельных упражнений по русскому языку и по математике согласно изучаемой теме школьной программы (ТЗОЖ, часть 2. Русский язык; ТЗОЖ, часть 3. Математика). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>

## ОСНОВНАЯ И СТАРШАЯ ШКОЛА

### 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. Опыт с поливом растений раствором спирта. Результаты опыта в конце эксперимента – ТЗОЖ 3 (Биология). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>
5. Интервью об энергетиках:  
<https://cloud.mail.ru/public/UXXg/wW9Rbvt3u>  
<https://disk.yandex.ru/d/V8eaEWXU0GE6uw>
6. Агитбригада «Знаете ли Вы?» об опасностях сигарет и вейпов – подготовка артистов к празднику трезвости. Скачать презентацию в качестве фоновой декорации: <https://cloud.mail.ru/public/mXBm/XYpdorDvE>
7. Решение задач и проведение опытов в рамках текущей тематики уроков по комплекту учебно-методических материалов (ТЗОЖ 3. Химия. Биология). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>

### Математика

1. Решение задач в рамках текущей тематики уроков по комплекту учебно-методических материалов – ТЗОЖ 3 (Математика). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>
2. В 7–11 классах – решение задач по Антиалкогольной кампании 1985–1987 гг. в связи с 40-летием майских Постановлений об ограничительных мерах и демографии – ТЗОЖ 3 (Математика). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>

### Русский язык

1. Выполнение упражнений и заданий в рамках текущей тематики – ТЗОЖ 2 (Русский язык). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>
2. Видеоурок «Осторожно – мат»:  
<https://rutube.ru/video/37d0be0bbab7d7731b2c4d799c2d9c6c/>

### Литература

8. Пронаркотическое культурное поле ТЗОЖ 2 (Литература). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>
9. 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: ТЗОЖ 2 (Литература). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>



10. Литературная викторина по исследованиям В.М. Ловчева – подготовка к празднику трезвости. ТЗОЖ 2 (Литература). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>
11. Стихи о Любви. <https://rutube.ru/video/4b61cf747cd2b8677cafcf13cb2d4b9f/>

### **История**

1. Видеоурок «Антиалкогольная кампания 1985–1987 гг.». [https://vk.com/id202331469?z=video202331469\\_456241355%2F93b900bbbc8720f873%2Fpl\\_post\\_202331469\\_21303](https://vk.com/id202331469?z=video202331469_456241355%2F93b900bbbc8720f873%2Fpl_post_202331469_21303)
2. Видеоурок «Трезвый воин – победитель!» В связи с 80-летием Великой Победы <https://rutube.ru/video/private/5a75e5b623a4d537523e4d525d19b490/?p=IcHJ3SiRnIEELK7-0ScIw>; <https://vk.com/id202331469>
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 области. В папке «Презентации к урокам»: <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 на английском языке. Перевод и пересказ на АЯ. <https://www.mashed.com/239831/the-real-reason-donald-trump-doesnt-drink-alcohol/>; [https://vk.com/video-17549882\\_456244061?t2fs=9cbc5253fe5514a100\\_3](https://vk.com/video-17549882_456244061?t2fs=9cbc5253fe5514a100_3)
4. Просмотр и обсуждение антитабачных роликов на английском языке: <https://cloud.mail.ru/public/huGV/jW9NEPukq>

### **ОБЗР**

1. Видеоурок программа «Чистый город». <https://rutube.ru/video/9eeec549f31842add51f022e37389a39/>
2. Организация общешкольного 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>
12. Проведение одного из уроков по ТЗОЖ 4 (ОБЗР). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>

### **Обществознание и право**

1. Видеоурок «Трезвость – норма жизни»:

- <https://rutube.ru/video/private/542df2a48655a781b81e4a7ac61691bb/?p=X-cnKP5BcdiUvrT2KdcxHg>; <https://rutube.ru/plst/1230118/>
2. Видеоурок «Алкогольная война в информационном пространстве»: <https://rutube.ru/video/13976a3394b9f5e4d1b42b1d262aedef/>; <https://rutube.ru/plst/1230118/>
  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 (ОБЖЗР)). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>

### 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>

### Физкультура

1. Разучивание кричалок и рифмовок в сопровождении марша или физических упражнений: <https://cloud.mail.ru/public/RCrH/GtBUKNrjJ>
2. Разучивание упражнений для физкультминуток на уроках и переменах – ТЗОЖ 1 (Физическая культура). – СБНТ. Книги Н.А. Гринченко: <https://sbnt.ru/knigi/>

### 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

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»: <https://cloud.mail.ru/public/RCrH/GtBUKNrjJ>

**Основной этап** начинается с объявления о предстоящей игре по общешкольному каналу связи и вывешивания афиши в школьном вестибюле. И работа начинается: диктанты, изложения и сочинения на уроках русского языка и литературы, задачи на уроках математики, конкурсы рисунка «Я умею отдыхать и общаться трезво» на уроках изобразительного искусства, опыты на уроках биологии и химии, разучивание песен трезвенного содержания на уроках музыки, подготовка кричалок с трезвыми маршами, разучивание упражнений для физкультминуток на уроках физкультуры в помощь учителям-

предметникам, подготовка спектаклей, просмотр документальных фильмов проекта «Общее дело», трезвые пробежки, трезвые акции и т.д.

На уроках химии, биологии, географии, Основы безопасности и защиты Родины также уместно поговорить об экологии природы и человека, экологическом поведении личности, семье как основе демографического благополучия страны. На уроках русского языка и литературы, иностранного языка нельзя обойти молчание проблемы сквернословия и излишнего, часто не оправданного увлечения англицизмами, о чистоте и защите русского языка.

*Педагог-организатор* осуществляет главное педагогическое руководство, координирует всю игру как через социальные сети, так и живую. Для очных встреч желательно выделить специальное время и место. Лучше всего для этого подойдёт репетиционное время старшекласников – главных помощников организатора, которые являются связующими звеньями между учителями-предметниками, классными руководителями и педагогом-организатором игры. Основная и старшая школа готовятся к заключительному общешкольному празднику трезвости.

Начальная школа, как было отмечено выше, ограничивается своей программой.

**Заключительный этап** – Общешкольный праздник трезвости с постановкой спектаклей, с отчётами классов о проделанной работе, с подведением итогов, с полноценной технической поддержкой, с присутствием всего педагогического коллектива школы и приглашенных родителей обучающихся. Зал, где будет проводиться праздник трезвости, следует украсить афишей с программой, рисунками и плакатами трезвенного содержания.

### **Программа заключительного праздника трезвости**

*Дата: Время проведения: Место сбора:* актовый зал

*Участники и гости:* педагогический коллектив, учащиеся 5-11 классов, родители обучающихся.

*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 презентаций для спектаклей, которые служат опорой и декорациями.

(Звучит самодеятельная песня дуэта трезвенников Feihoa)

<https://cloud.mail.ru/public/sKr6/XaFrHVPLm>

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» – старшеклассник  
<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. Литературная 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. Видео. Стихи о любви.  
<https://rutube.ru/video/4b61cf747cd2b8677cafcf13cb2d4b9f/>
12. Поздравления, награждения.

### **Примерная схема отчёта о проделанной работе учителя-предметника**

1. ФИО
2. Дата проведения мероприятия
3. Учебный предмет

	Классы	Участники
Учебное пособие, выполненные упражнения и задания		
Видео уроки. 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.		

Комплексная длительная игра/декада трезвости помогает найти добровольцев, готовых продолжить трезвенную пропаганду среди сверстников: участвовать в подготовке уроков и праздников трезвости, трезвенных акциях. После окончания игры следует провести повторную диагностику, отметить положительные сдвиги в отношении обучающихся к проблеме употребления АТН и наметить коррекционную работу на будущее.

Полезными компонентами комплексной длительной игры и текущей трезвенной деятельности всего школьного коллектива могут стать *трезвенные акции*. Акция – это единичное мероприятие, подготовленное при взаимодействии ряда учреждений. Примерами могут быть: *организация сбора подписей* за запрет рекламы пива и табака, *организация общегородской выставки детских рисунков* на темы трезвого здорового образа жизни, *организация конкурса* на лучшее школьное сочинение на темы здорового образа жизни, *проведение общегородских дней здоровья, дней отказа от курения, сбора подписей* о выносе торговли алкоголем и табаком в специализированные магазины, за «сухой закон» в дни массовых праздников и гуляний и т.д. Популярной среди подростков и молодёжи является *трезвая пробежка* как физкультурно-оздоровительное мероприятие, подготовленное на уровне школы, микрорайона, села, города.

### **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ОТ УЧИТЕЛЯ ТРЕЗВОСТИ**

Большинство взрослых до сих пор пытаются учить детей «культуре питания», а ведь нужно всего-навсего научить детей культуре сохранения трезвости.

Большинство современных занятий по профилактике можно разделить на два направления: запретительные и отвлекающие. *Запретительное* направление – это различные запугивающие материалы о последствиях употребления ядовитых веществ. Например, это может быть информация о *пагубных последствиях употребления для организма* от врачей. Или информация о *юридических последствиях для нарушителей закона* от сотрудников правоохранительных органов. Часто запретительная форма профилактики ведётся в назидательном тоне.

Второй вид профилактики – *отвлечение (замена)*. Это так называемая альтернатива, которую необходимо дать ребёнку, отвлекая его от вредных веществ и зависимостей. Это пропаганда спорта, туризма, культуры, семейных ценностей, выбора профессии и пр. Часто это называют позитивной профилактикой, т.к. акцент ставится, в отличие от запретительного подхода, не на негативном явлении, а на созидательных формах человеческой деятельности.

На практике же мы наблюдаем, что тактика запугивания плохо работает, а созидательная деятельность соседствует с самоотравлением. Вредным привычкам и зависимостям часто подвержены спортсмены, туристы, музыканты, учёные и прочие хорошие и успешные люди.

Где же выход? Можно ли обойтись без прямых запретов или предложения альтернатив?

В этом поможет *теория решения изобретательских задач (ТРИЗ)*, разработанная советским инженером Генрихом Альтшуллером. Одним из базовых понятий ТРИЗ является «идеальный конечный результат». Это – ситуация, когда нужный результат или действие *происходят сами собой без дополнительных затрат*. В нашем случае идеальный конечный результат профилактики – это когда подросток не употребляет вредные вещества *даже без запретов и без отвлечения*. Это очень важно, потому что именно в ситуации, когда запреты ослабевают, а человек не вовлечён в какую-то созидательную деятельность, возникают проблемы с вредными веществами.

### **Совет № 1. О ТРЕЗВОСТИ**

Обозначьте для себя и для вашей аудитории что именно вы от неё ждёте по итогам профилактической работы. И обязательно обозначьте этот желаемый результат конкретным понятием. Как мудро говорил Радищев, любое явление должно быть обозначено конкретным словом, чтобы можно было его прочувствовать. Или у Выготского: «Пока не найдешь слово, не поймешь мысль». Наш желаемый результат – это отсутствие у детей, подростков и молодежи *желания* принимать внутрь какие-либо вредные вещества. Самое подходящее слово в русском языке для этого состояния – это слово *трезвость*. Примерно так большинство людей и воспринимает слово *трезвость* как полную свободу от ядовитых веществ (никотина, алкоголя, наркотиков). То есть вместо негативно-го «отказа от вредных привычек» и «скажи наркотикам нет», то есть *отрицания*, мы переводим обсуждение в плоскость позитивного *утверждения*: «*Сохрани трезвость*», «*Защити трезвость*», «*Скажи трезвости да*».

### **Совет № 2. О ВОЗДЕРЖАНИИ**

Нужно показать принципиальную разницу между трезвостью и волевым тягостным воздержанием от алкоголя, табака, наркотиков. Для этого хорошо подойдут две истории, хотя вы можете придумать с ребятами свои.

**История про спортсмена.** *Мой друг профессиональный спортсмен с детства погружён в тренировки, соревнования и правильный режим. Никогда он не пробовал ни алкоголя, ни табака. Но он рассказывает, что избегает праздничных застолий, потому что не может спокойно смотреть на бутылки с алкоголем. Они его манят и заставляют представлять, как он их красиво наливает себе в стакан. Можно ли назвать это состояние трезвостью, то есть полной свободой от алкоголя? И да, и нет. С одной стороны, организм человека «чист» от яда. С другой стороны человек не свободен от алкоголя в своих мыслях. Это состояние неправильно назвать трезвостью. Но алкоголизмом это назвать тоже нельзя. Правильно обозначить это состояние ВОЗДЕРЖАНИЕМ.*

**История про человека в клетке.** В Турции живёт человек, который чтобы справиться с табачной зависимостью смастерил себе клетку для головы, которая запиралась на ключ. Ключ он отдал своей жене, чтобы исключить возможность сорваться и отравить себя табачным дымом. По прошествии определённого времени организм этого человека очистится от никотина. Можно ли считать этого человека свободным от ядовитых веществ, то есть находящимся в состоянии трезвости? Нельзя, потому что он **хочет** отравить себя табачным дымом, но терпит, выстроив искусственное препятствие. Он находится в состоянии воздержания.

В отличие от указанных выше примеров, человек в состоянии трезвости ведёт себя иначе. Он не испытывает дискомфорта при виде алкогольных изделий. И он не нуждается в клетке, чтобы не отравлять себя табачным дымом.

### **Совет № 3. О ЕСТЕСТВЕННОСТИ**

Самый стойкий эффект достигается, когда он соответствует естественному ходу вещей. То есть намного проще, когда наш желаемый результат не противоречит законам природы. В нашем случае этот принцип соблюдается. Состояние трезвости, как полной свободы от любых самоотравлений, естественное. Нужно объяснить это и вашей аудитории, что можно сделать на самых простых примерах.

**Пример про амёбу.** Давайте представим поведение самого простого одноклеточного существа. Если мы добавим в раствор, где оно живёт, что-то пищевое, куда поплывёт одноклеточное? Ответ очевиден – поплывёт к пище, т.к. это для него это – источник энергии и строительных материалов. А если мы капнем в раствор не пищевое, а ядовитое вещество, куда будет двигаться одноклеточное? И тут всё просто: подальше от этого яда, ведь оно навредит этому существу.

**Пример про ребёнка.** Представьте младенца, лежащего в кроватке, рядом с которым кто-то отравляет себя табаком. Если младенец попадает в атмосферу табачного дыма, как он будет на это реагировать? Очевидно, что будет плакать и кашлять. И то, и другое – реакции защитные. А если представить ребёнка постарше, который уже умеет бегать? Такой ребёнок убежит в комнату, где всё в табачном дыму. Какие его действия? Он убежит. А если вдохнёт дым, то будет кашлять и убежит. И это несмотря на то, что ребёнок не знает о вреде табачного дыма. Такие защитные реакции естественны и закономерны – так устроен организм.

Таким образом, свобода от ядовитых веществ есть у каждого человека с рождения и вообще такое правильное отношение к ядовитым веществам свойственно всему живому.

### **Совет № 4. О КЛАССИФИКАЦИИ ВРЕДНОГО**

Я не рекомендую на занятиях ставить акцент на их разнообразии. Например, перечислять виды алкогольных изделий, наркотических средств или

устройств доставки никотина. Это приковывает внимание аудитории к тому, от чего мы, наоборот, должны оградить детей и подростков. На эту тему есть анекдот:

*«Директор возмущён повальной матерщиной среди детей в его школе. На собрании педагогов он рассказывает об этом и предложил как-то решать эту проблему. Завуч предлагает провести профилактику матерщины, ответственными назначают классных руководителей.*

*Мария Ивановна проводит классный час: дети, сегодня у нас профилактика матерщины, давайте запишем слова. Называет матерные слова и записывает из на доске: ... .... Вовочка тянет руку и добавляет ещё одно. Мария Ивановна его благодарит.*

*«Дети, вы записали все слова в тетради? Запомните их – это плохие слова и их произносить нельзя. Домашнее задание: все эти слова зарисовать, подчеркнуть красной чертой. Рисунки приносите мне, лучшие работы будут участвовать в конкурсе!»*

Очевидно, что при таких акцентах уровень сквернословия, наоборот, повысится.

Алкоголь, табак, наркотики уместно обозначить простым и знакомым всем словом «яды». Точное определение этого слова звучит так: «*Яд – вещество, приводящее в определённых дозах, небольших относительно массы тела, к нарушению жизнедеятельности организма: к отравлению, заболеваниям, иным болезненным состояниям и к смертельным исходам*». Я упрощаю, не искажая смысл: яды – вещества, разрушающие организм. В противовес этому пища – это вещества, строящие его.

Также, я рекомендую в школьной среде избегать ряда «специальных» и, к сожалению, провокационных терминов:

1. «*Психоактивное вещество*». Дети могут сделать вывод, что вещество активизирует психические процессы, хотя большая часть веществ, которые специалисты называют психоактивными, по своей природе, наоборот, угнетают нервную систему.

2. «*Наркотик*» – это противоречивый термин, который объединяет разные вещества в разных областях. Например, в юриспруденции наркотик – это вещество, внесённое в перечень наркотических средств. Алкоголь, табак, многие лекарственные препараты и бытовая химия не являются наркотиками с юридической точки зрения. С точки зрения медицины наркотик – вещество, угнетающее нервную систему, буквально вводящее в наркоз. По этим критериям вышеперечисленные вещества являются наркотиками. Но вот, например, кокаин и амфетамин наркотиками с точки зрения медицины не являются. И, наконец, существует обывательское понимание слова «наркотик», обозначающее вещества или явления, вызывающие удовольствие и/или привыкание. Отсюда мы можем слышать такие фразы: «спорт – наркотик», «сахар – наркотик», «любовь – наркотик».

Применяя по отношению к алкоголю, табаку, наркотикам обобщение «яды», мы избегаем этих разночтений. Кроме того, мы убираем ореол некой



протестности, который есть у слова «наркотик». А если нужно упоминать о наркотиках с юридической стороны, то можно говорить «нелегальные/запрещённые яды».

## **Совет № 5. О ТЕХНОЛОГИИ ПРОДВИЖЕНИЯ ЯДОВ**

Из определения трезвости логично вытекает вопрос: если трезвость так естественна, то есть организм настроен на отторжение ядов, то почему тогда яды так притягательны для людей? Настолько притягательны, что они готовы из-за них терять деньги, здоровье, репутацию. Все говорят о формировании зависимости от алкоголя, табака и наркотиков, однако часто упускают её главное условие. Ядовитые вещества, чтобы на них выработалась зависимость, должны быть *красиво поданы!* Я имею в виду, что сами по себе в чистом виде они абсолютно не притягательны. Более того, они в таком виде могут быть даже смертельны. Поэтому чтобы от них выработать зависимость, производители этих веществ должны соблюдать определённую технологию:

1) *разбавить яд*, иначе человек с первой же пробы либо серьезно пострадает, либо погибнет. Например, алкоголь, энергетики разбавляют водой, а никотин глицерином.

2) *замаскировать яд*, как для грызунов, от которых яд скрывают ароматными приманками. Так и для людей яды маскируют – ароматизаторами, красителями, вкусовыми добавками, яркой упаковкой и пр.

3) *создать бренд*. Яды продаются под каким-то брендом, именно известные бренды наделяют яды в глазах покупателя ценностью.

4) *привлечь к продвижению ядов известных людей*. Музыканты, актёры, спортсмены – участники как прямой рекламы, так и косвенной пропаганды ядовитых веществ через произведения искусства, СМИ, предметы одежды и быта. Им подражают в одежде, причёсках, манере речи. Подражают и в самоотравлении алкоголем, табаком, нелегальными ядами.

5) *продавать яды вместе с продуктами питания*. Совместная продажа еды и ядов (алкоголя, табака, никотиновых смесей, энергетиков) ставит с самого детства ядовитые вещества в один ассоциативный ряд с нужными и полезными товарами – молоком, соком, печеньем и колбасой, одеждой. Таким образом, даже получая информацию о вреде алкоголя и прочих ядов, ребёнок будет считать их просто едой или веществами, вредными при «злоупотреблении».

## **Совет № 6. О ВЫБОРЕ**

Часто специалисты по профилактике делают акцент в своей аудитории именно на выборе между ядами. Есть даже такой лозунг «сделай свой выбор!» Однако слово выбор у людей ассоциируется со свободой. Исходя из того, что ядовитые вещества целенаправленно и профессионально продвигаются с самого раннего возраста, некорректным было бы говорить о свободном выборе человека. Это, по сути, *выбор без выбора*, главный смысл которого состоит в том, что «нормальный взрослый должен пить и курить». Поэтому правильнее гово-

рить о ПРИНУЖДЕНИИ. Если ребёнку говорить о выборе, он справедливо задумается, а почему же большинство людей, имея возможность выбирать, выбирает алкоголь, табак и прочее? Наверное, яды так хороши, что ради этого удовольствия люди готовы жертвовать деньгами, здоровьем, репутацией. А если мы говорим именно о ПРИНУЖДЕНИИ, то есть «выборе без выбора», то ребёнок не захочет становиться жертвой манипуляционных схем производителей ядов. *Подлинная свобода выбора может состоять только между трезвостью и нетрезвостью*, вне зависимости от того, чем предлагают отравиться.

Ну и, наконец, самый банальный и вместе с тем самый главный совет –

## **Совет № 7. О ЛИЧНОЙ ТРЕЗВОСТИ**

К сожалению, любой ребёнок сейчас стоит перед *ложным выбором*.

Во-первых, как было отмечено выше, ложный выбор состоит в том, что человек выбирает не между естественным природным состоянием трезвости и отравлением ядами (эту проблему манипуляторы уже за него решили – травись!), но между разными видами ядов или их сортами (брендами) – пива, вина, водки, табачных изделий и т.д.

Во-вторых, совратители предлагают травить себя не много и часто, а «умеренно» и «культурно». Примера трезвости у большинства детей нет ни дома, ни в масс-медиа. Ну, конечно же, беря в руки первую сигарету или первую рюмку, никто не собирается стать алкоголиком или заядлым курильщиком, который часа не может прожить без отравлений. Подросток уверен, что будет употреблять «умеренно» и «культурно» и бросит, когда захочет. Тем более, что ему внушена мысль, что «так делают все нормальные люди», надо только повзрослеть. Между тем, согласно исследованиям, подросток становится алкоголиком через полгода регулярных выпивок, а если подросток выкурил хотя бы 2–3 сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет травить себя всю оставшуюся жизнь. Среди взрослых спивается каждый 16 «умеренно» пьющий. Возникает вопрос: *насколько важна личная трезвость специалиста по профилактике (учителя трезвости, педагога-собриолога) для воспитания трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения?*

Ответ дал выдающийся русский педагог XIX века Сергей Александрович Рачинский: *«Пока я держался умеренности, все мои речи оставались гласом вопиющего в пустыне. Все со мной соглашались, никто не исправлялся. С тех пор, как я дал и исполняю обет трезвости, за мною пошли тысячи»*. (Из письма студентам 4 курса Казанской Духовной академии, 21 декабря 1890 года).

В.А. Пономарев. Председатель РООО УСТ «Трезвый Дон».

Канал «Учитель трезвости»

## **ПСИХОЛОГО-КОММУНИКАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Цель* этой модели – развитие эмоций и чувств; коррекция определённых психологических состояний, препятствующих нормальной социализации личности: работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, работа по фор-

мированию положительной самооценки, работа с проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищённости. Это – формирование навыков общения со сверстниками и родителями; это – создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация подростка из группы риска в учебном коллективе, психологическая адаптация в собственной семье и др.

### Упражнения на коррекцию эмоционально-волевых качеств

А.А. Востриков и А.А. Табидзе приводят целый арсенал упражнений на выявление и тренировку зрительных представлений, эмоций, чувств, состояний. Авторы исходят из того, что жертвами вредных привычек часто становятся дети со слабым эмоционально-волевым потенциалом. Сделаем попытку представить примерные сценарии уроков в виде кратких описаний предлагаемых упражнений.

1. **Развиваем эмоциональную выразительность.** Подумай и скажи: какой человек тебе больше нравится: весёлый или грустный; выразительный или невыразительный, серый. Выразительный человек – это какой? Как он выражает свои чувства, эмоции? По нему сразу ясно, что он желает, о чём просит. А как он это делает? Как владеет интонацией, мимикой, жестами? Какие выразительные слова применяет? Теперь и ты можешь научиться выразительно показывать людям свои приятные чувства.
2. **Техника выразительной мимики.** Что такое мимика? Мышцы лица могут быть развитыми и неразвитыми. Чтобы они были развитыми, нужно их тренировать. Для проведения гимнастики возьми зеркало и сделай следующие упражнения: нахмурься, сделай сердитые глаза; сморщи лоб и сделай удивлённые глаза; сделай радостное лицо; изобрази отвращение и т.д.
3. **Техника выразительной интонации.** Проговори предложенные слова: спокойно, грустно, радостно, с сомнением, нежно, восторженно, с удивлением, с отвращением.
4. **Техника выразительного жеста.** Что такое жест? Изобрази или скажи с помощью жеста «убедительно» и «выразительно»: укажи кому-то путь; укажи на себя; укажи на соседа; погрози; «Спокойно»; «Не балуй»; «Плохо»; «Опасность».
5. **Тренируем эмпатию.** Эмпатия – это способность сочувствовать, сопереживать. Тренировка эмпатии связана с формированием трёх *навыков*: перевоплощение в кого-либо или что-либо; присвоение мыслей и чувств объекта перевоплощения; сопереживание чужой радости, боли и т.п. Представь себе лисичку, перевоплотись и почувствуй себя лисичкой. Изобрази: бежит лисичка, поворачивает голову вправо. Влево, оборачивается. Оглядывает свой пушистый хвостик.
6. **Этюды на телесное и чувственное перевоплощение.** Представь, что ты старичок. Какое переживание ты испытал, когда мимо тебя пробежали мальчики и девочки и чуть не сбили тебя с ног? Представь, что ты Иван-

царевич. Какое переживание ты бы испытал, если бы тебе пришлось сражаться со Змеем Горынычем? Представь, что ты Дюймовочка. Какие бы чувства ты испытывала, когда ухаживала за ласточкой? Почему?

7. **Развиваем эмоциональную устойчивость.** Вообрази ситуацию, в которой тебя кто-то ругает, унижает. Что ты чувствуешь? Как защититься? Ты должен обратить внимание на свои эмоции и сказать себе: «Я испытываю вредные эмоции. Стоп. Эти эмоции мне не нужны». Вспомни что-то приятное. Сдержи волнения и переживания, сосредоточься на спокойном дыхании, начни дышать медленно и глубоко, чувствуя успокоение. Осмысли ситуацию. Вообрази, что смотришь на себя со стороны. Представь обидчика маленькой фигурой. Думай, как тебе выгоднее поступить.
8. **Обучаемся вызывать** у себя хорошее настроение. Вообрази ситуацию, в которой у тебя плохое настроение – что-то не получается, кто-то испортил настроение, возникли неприятные воспоминания. Скажи себе «стоп»; представь себе что-нибудь приятное; сделай мысленный массаж лица; почувствуй, как у тебя улучшается настроение.
9. **Самопознание.** Какие люди мне нравятся и почему? Какие качества кажутся отвратительными? А какие самыми лучшими? Какой я? Отношусь ли я к другим так, как хотел бы, чтобы люди относились ко мне? Что я должен сделать, чтобы меня полюбили в группе?
10. **План самосовершенствования.** Как это делать? Когда это делать? Где это делать? Как часто это делать? Самоприказ, самоубеждение, саморазъяснение. Вообрази ситуации, когда тебе не хочется что-то делать. Побуди себя это сделать любым возможным способом: прикажи, убеди, разъясни.
11. **Подражание герою.** Вообрази ситуацию, в которой тебе не хочется что-то делать. Представь себе человека, которого ты уважаешь и хотел бы ему подражать. Как бы он поступил в этой ситуации? Ты мог бы поступить, как он? Представь, что ты подражаешь своему герою. Это получается легко и свободно, ты гордишься своими успехами.
12. **Образ жизни.** Какой образ жизни вреден для здоровья? Каким должно быть питание? Какая пища вредна? К чему приводит пренебрежение к своему телу? Какая одежда может быть полезной и вредной? Какое жилище может быть полезным и вредным? Какое общение может быть полезным и вредным? Как можно проводить свободное время с пользой для здоровья и во вред здоровью? Какие есть полезные и вредные привычки? В чём для меня проявляются полезные привычки? Вредные привычки?
13. **Приёмы защиты от мнимого удовольствия.** Представь себе вред твоему здоровью, который может принести употребление этих веществ; вообрази, какие страдания ты будешь испытывать, если такое употребление станет привычкой; мысленно сравни мнимое удовольствие и эти страдания; почувствуй облегчение оттого, что отказался от употребления этого вредоносного изделия.

14. **Как не стать курильщиком?** Что такое мода? Полезная мода проявляется в увлечении здоровым образом жизни. Человек, желающий быть индивидуальностью, никогда не следует массовой моде. Многие приверженцы массовой моды – слабые люди. Табак – наркотик, он вызывает быстрое привыкание и требует постоянного употребления. Если тебе кто-то предлагает закурить, то знай – он враг твоему здоровью. Как ты думаешь, почему твои родственники, даже если они курят, не хотят, чтобы закурил ты?
15. **Как перестать быть курильщиком?** Какими качествами ты обладаешь, чтобы бросить курить? Кто в твоей семье может помочь тебе бросить курить? Как он может это сделать? Как ты планируешь его об этом попросить? Каков твой план действий? Как ты реализуешь свой план?
16. **Как отказаться от наркотика?** Защити себя от разных способов принуждения принятия наркотиков. Вообрази ситуацию, когда кто-то из знакомых стал употреблять наркотик. Твои действия. Чего ты будешь избегать? Что ты должен сообщить его родителям, учителям, своим родителям? Почему?

### Игры-активаторы

Эти игры описаны в учебных пособиях по профилактике наркомании и ранней алкоголизации С.Б. Белогурова и В.Ю. Климовича. Они помогают подросткам лучше разобраться в себе, друг в друге, улучшают взаимодействие между детьми.

1. **Я люблю.** Мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто его поймает, должен назвать, что он любит: действия, предметы, еду, напитки.
2. **Я умею.** Сейчас все будут говорить о том, что они умеют. Это может быть любое действие, умение, но нельзя называть одно действие дважды. Тот, кто ничего не назвал, выходит из круга.
3. **Я вижу.** Поделится на пары. Каждый будет говорить партнёру, что он делает в данный момент. Нужно называть только *действия*, а не качества. Можно сказать: я вижу, что ты посмотрела в сторону. Нельзя: я вижу, что ты весёлый/уставший/сонный или что у тебя длинные волосы. Побеждает тот, кто сделает больше высказываний.
4. **Я имею право.** Учащиеся записывают на доске или листе ватмана варианты того, на что они имеют право. Какие из этих прав нарушают люди, употребляющие наркотики?
5. **Зеркало.** Группа разбивается на пары. Один – ведущий, второй – зеркало. Ведущий начинает что-то делать, «зеркало» начинает это повторять. Затем пары меняются ролями.
6. **Разожми кулак.** Упражнение проводится в парах. Задача – любыми способами, но без применения физической силы, заставить разжать кулак.
7. **Рассмеши друга.** Учащиеся разбиваются на команды. Один из них изображает убитого горем человека. Другой старается рассмешить его любыми

ми способами. Затем партнёры меняются местами. Затем пары объединяются в четвёрки, шестёрки и т.д. Процедура повторяется.

8. **Поводырь и слепец.** В игру играет двое детей. Одному завязывают глаза. Другой исполняет роль поводыря. Пара должна преодолеть препятствия, подойти к доске и закончить рисунок, изображающий лицо без носа. Задача поводыря – давать только словесные советы и инструкции.

## **Другие психологические и коммуникативные упражнения и игры**

1. **Пять качеств.** В тетради на отдельном листе обведите свою руку с растопыренными пальцами, в контур каждого пальца впишите качество, за которое вы себя уважаете.
2. **Всё наоборот.** По кругу мы будем называть те свои качества, которые нам не нравятся. У каждого оно своё. После этого, задача – найти в качестве каждого положительную сторону.
3. **Способы преодоления стресса.** Проводится «мозговой штурм». Обычно называют такие способы, как: поспать, погулять одному или с друзьями, принять душ и т.д.
4. **Принятие решений.** Каждый придумывает ситуацию, требующую решения, и описывает свой вариант решения.
5. **Способы общения.** Учащиеся называют способы общения, которые они знают, ведущий записывает: слова, мимика, жесты, позы, взгляды.
6. **Правила эффективного и безопасного общения.** Правила можно выработать с помощью «мозгового штурма».
7. **Близкие люди.** По каким признакам можно отнести человека к близким людям? Проводится мозговой штурм. Возможные ответы: близкие люди – это те, с кем есть кровное родство, кто нас понимает, с кем есть общие цели и т.п.
8. **Групповое давление.** Что это такое? Способы группового давления. Проводится мозговой штурм. Возможные ответы: лесть, шантаж, уговоры, угрозы, запугивание, насмешки, похвала, подкуп, подчёркнутое внимание, обман, призыв «делай как мы».
9. **Сопроотивление массовой рекламе.** Попробуем сделать правдивую «рекламу» пива, сигарет, желательно с юмором.

## **СОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ТРЕЗВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ**

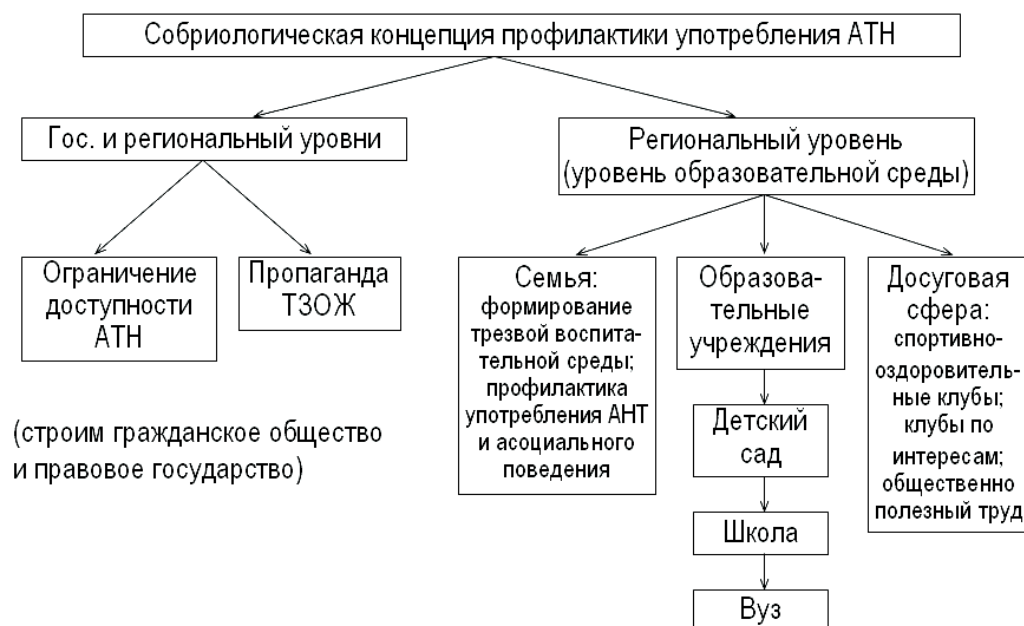
Цель социальной модели трезвенного воспитания – помочь в социальной адаптации личности подростка в современном мире. Основные направления работы:

- **Помощь в учении.** Неуспешность в учёбе часто становится причиной дезадаптации подростка, асоциального поведения.
- **Профориентационная деятельность.** Нет неспособных детей, нужно только найти точку приложения сил, помочь ребёнку определиться с адекватным выбором профессии.

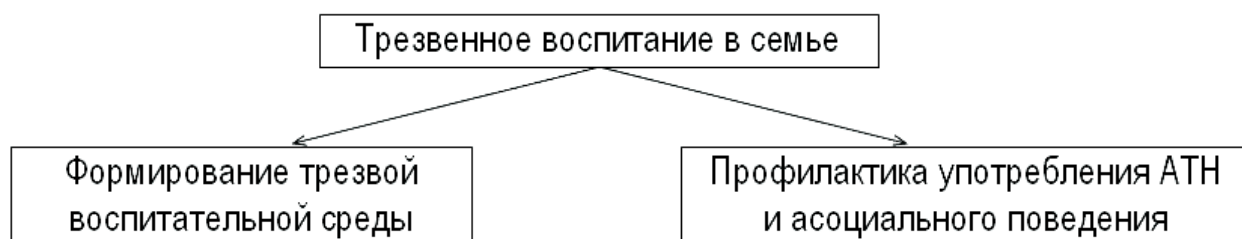
- *Помощь в трудоустройстве.* Современные подростки, даже из благополучных семей, стремятся рано познать труд. И это нужно приветствовать. Можно привлекать подростков к сезонным работам в сельском хозяйстве или по благоустройству населённых пунктов.
- *Организация полезного досуга.* Умение правильно отдыхать не менее важно, чем умение трудиться. Поэтому учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, спортивные клубы, лагеря отдыха в периоды каникул и в выходные дни должны быть наиболее активны.
- *Общественно-полезный труд (ОПТ):* добровольный труд по уборке улиц и парков, помощь в восстановлении памятников старины, опека над престарелыми людьми и инвалидами. ОПТ имеет чётко выраженную патристическую направленность, является проявлением любви к своей малой и большой Родине, прививает чувство ответственности, является средством духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения. Кроме того, ОПТ полезен для здоровья обучающихся, отвлекает детей от гаджетов и социальных сетей, имеет огромный развивающий потенциал для самой личности.
- В диссонансе с этим находится ст. 34, ч. 4 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Согласно этой статье, школьники имеют право на посещение по своему выбору мероприятий, которые проводятся в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и не предусмотрены учебным планом, в порядке, установленном локальными нормативными актами. Привлечение детей без их согласия (для несовершеннолетних требуется еще и согласие их родителей или законных представителей) к труду, не предусмотренному образовательной программой, ЗАПРЕЩАЕТСЯ. *Это – явно неправильное, ошибочное решение, которое необходимо как можно скорее пересмотреть.*
- *Формирование активной жизненной позиции.* Это, прежде всего, добровольческая деятельность по пропаганде трезвого здорового образа жизни среди сверстников. Но это также может быть деятельность по ограничению доступности АТН рядом со школами, детскими садами, спортивными учреждениями, например, участие в сборе подписей за вынос торговли алкоголем и табаком в специализированные магазины. Во время Специальной Военной Операции (СВО) на Украине школьники принимали участие в плетении маскировочных сетей, изготовлении окопных свечей, написании писем воинам на фронт для поддержания их морального духа.
- *Взаимодействие* с органами опеки, службами занятости, правопорядка, реабилитационными учреждениями для осуществления первичной, вторичной и третичной профилактики. Когда школа не может справиться сама, необходимо подключать всевозможные социальные службы. Для более успешного взаимодействия школы и служб поддержки, желательно иметь в каждом регионе какой-либо объединяющий орган: Совет, Попечительство и т.п.

# МОДЕЛЬ СОБРИОЛОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

**Схема 1**



**Схема 2**

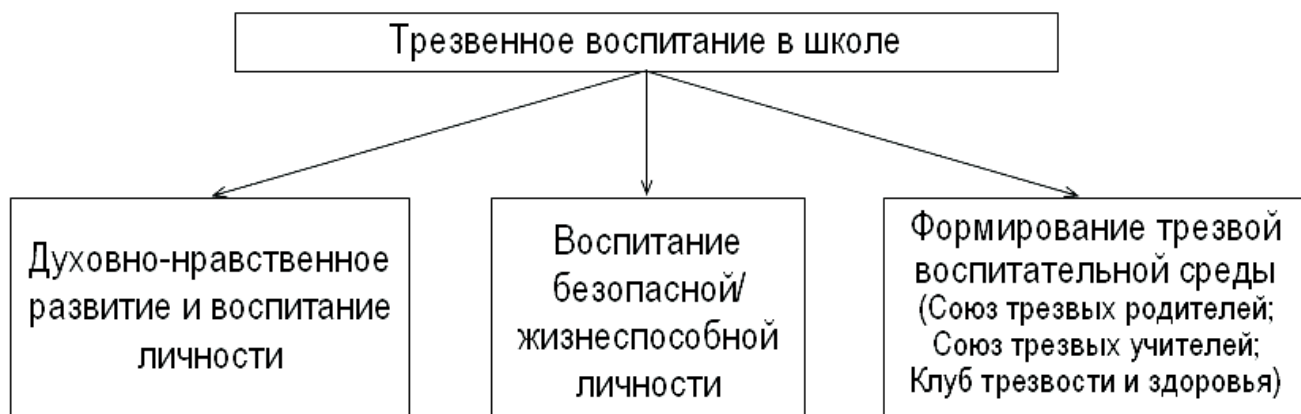


**Схема 3а**

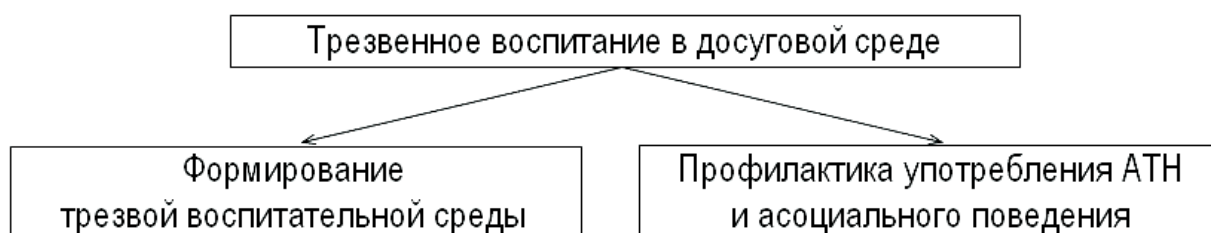




**Схема 3б**



**Схема 4**



## **ДИАГНОСТИКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В педагогической науке идея воспитания на диагностической основе получила всеобщее признание. В профилактике употребления АТН и трезвом просвещении принцип «не навреди» особенно актуален.

*Диагностические умения* – это система психологических и практических знаний, направленных на получение профессионально значимой информации. Диагностика сформированности антинаркотической устойчивости может иметь следующие *цели*: выявление отношения учащихся к трезвости, трезвому образу жизни, алкоголю, табаку и наркотикам; выявление информированности учащихся об алкоголе, табаке, наркотиках, распространённости различных форм наркотизма и т.д.

### **Методы диагностики**

Основными *методами диагностики* являются наблюдение, устный и письменный опросы (анкетирование, интервью), метод «баллотирования», метод «компетентного мнения», методы рисуночных тестов, незаконченных предложений, незаконченных рассказов и т.д., в зависимости от целей и условий исследования. На уровне отдельного учебного коллектива можно обойтись «ручными» технологиями.

### **Наблюдение**

Осуществляется как по внешним признакам, так и по классификационным признакам группы риска. Если даже благополучный подросток стал хуже успе-

вать в учёбе, опаздывает на уроки, стал чаще болеть простудными заболеваниями, возможно, он начал курить. Если подросток просыпает школу, снизил успеваемость, на уроках сидит сонный и уставший, общается в подозрительной компании, можно заподозрить употребление алкоголя. Принадлежность к пьющей семье ещё больше увеличивает этот риск. Наконец, самые стремительные изменения в личности подростка, юноши или девушки происходят при приобщении к наркотическим веществам. У них заметно меняется характер, поведение, обостряются проблемы с учёбой и отношения с окружающими. В момент наркотического возбуждения человек ведёт себя странно: либо очень возбуждённо, либо подавленно, глаза стекленеют, налицо все признаки опьянения, но без характерного спиртного запаха, матери отмечают у подростка либо чрезмерный аппетит, либо полное его отсутствие, либо чрезмерную сонливость, либо необычное возбуждение. Иными словами, наблюдение всегда подскажет вдумчивому педагогу, что «что-то не так». Значит, требуется более серьёзное изучение. В этом могут помочь устный и письменный опросы.

### Устный опрос

Это – доверительные *беседы* с детьми, их друзьями, классными лидерами, преподавателями, врачами наркодиспансера, школьным врачом, родителями по заранее составленным вопросам.

Если Вы пришли на разовый урок трезвости, то видимо, наилучший вариант предлагают УСТовцы, которые эту уникальную встречу целиком посвящают разъяснению понятия «трезвость» как естественного природного состояния, которое необходимо сохранить или восстановить в случае утраты. В ходе сократовского диалога, дети сами приходят к нужному выводу, что яды (без акцента на конкретных веществах) буквально навязаны современному человеку и задача каждого из нас не дать себя обмануть и научиться применять эти вещества исключительно по их назначению – как технические или гигиенические жидкости и т.п., но не в качестве еды-отравы только потому, что ради интересов определённых социальных группы их продают в продовольственных магазинах или супермаркетах рядом с продуктами питания.

Для выяснения ситуации в группе дошкольников или младших школьников можно предложить нарисовать праздник или разыграть сценку праздника. А в группе детей старшего возраста вначале можно попросить поднять руки тех, у кого в семье не употребляют алкоголь даже по праздникам, у кого в семье никто не курит. К сожалению, таких семей мало, по крайней мере, в русских регионах. Тогда можно задать и провокационный вопрос: поднимите руки, кто «собирается стать алкоголиком» (заядлым курильщиком) или «выйти замуж за алкоголика». Подростки обычно воспринимают такой вопрос как шутку, а задача учителя – развенчать ложные убеждения в кажущейся безопасности, но акцент следует сделать на разъяснении понятия «трезвость» и раскрытии механизмов вовлечения в порочную зависимость.

## Метод компетентного мнения

Это – разновидность устного опроса, интервью с компетентными людьми; отличается от доверительных бесед большей формализованностью вопросов, их однотипностью с целью удобства дальнейшего сопоставления и анализа разных точек зрения.

В методах устного опроса и компетентного мнения можно использовать те же вопросы, что и в анкете, но устное общение отличается меньшей формализованностью, здесь можно задать много спонтанных вопросов, возникающих по ходу опроса, чего не сделаешь при анкетном опросе; кроме того, массовый устный опрос невозможен.

## Анкетирование

Это письменный опрос по заранее составленным вопросам, отпечатанным на специальных бланках, рассчитанный на обучающихся 14–17 лет. Современные технологии позволяют проводить массовые опросы с автоматической проверкой результатов на основе Google и Яндекс форм. Необходимо лишь грамотно составить опросник (анкету), что требует немалых усилий и оправдывает себя на больших выборках. Существуют определённые правила при разработке устных и письменных опросов:

1) нужно чётко знать, что вы хотите выяснить; существуют ли какие-либо взаимосвязи изучаемого явления с другими и хотите ли вы это выяснить. Составьте перечень всех тех явлений, которые, исходя из гипотезы вашего исследования, должны быть изучены;

2) выберите формат вопросов, облегчающих обработку. Например, все вопросы имеют ряд альтернативных ответов, или ответы «да» и «нет», или имеют ранжированный ряд из некоторого числа ответов («одобряю», «не одобряю», «безразлично» и т.д.);

3) сформулируйте вопросы в первом приближении. Постройте их так, чтобы каждый предыдущий вопрос подготавливал к искреннему ответу на последующий, сложные вопросы лучше сформулируйте косвенно;

4) проверьте опросник на себе и людях, которым вы доверяете. Не задавайте вопросов, на которые вам не хотелось бы отвечать самим;

5) проведите пробное исследование. Опросите 20–30 человек. Обработайте результаты так, как вы собираетесь это делать впоследствии. Вопросы, которые провоцируют отвечать «да» или «нет», лучше переформулировать, чтобы ответы на них стали равновероятными. Проведите пробное исследование столько раз, сколько необходимо для составления анкеты;

6) позаботьтесь о безупречном полиграфическом оформлении анкеты.

Ниже приводится образец анкеты, целью которой является выяснение распространённости потребления алкоголя, курения, наркомании и токсикомании по половому и возрастным признакам, по видам вещества (алкоголь, табак и т.д.) и типам употребления (случайное – 1–3 пробы; эпизодическое – иногда, по праздникам; регулярное – частое, привычное употребление; для алкоголя регулярным является 2 раза в месяц и чаще).

## АНКЕТА «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Фамилию, имя не указывать. Обведите кружочками номера нужных ответов.

Пол: а) муж; б) жен.

Возраст (укажите число полных лет): \_\_\_\_\_

Отношение к алкоголю:

а) не употребляю

б) пробовал 1–3 раз (укажите, что именно) \_\_\_\_\_

в) употребляю несколько раз в год (что именно?) \_\_\_\_\_

г) употребляю 3–4 и более раз в месяц (что именно?) \_\_\_\_\_

Отношение к табаку:

а) не пробовал

б) пробовал 1–3 раза

в) курю иногда, чтобы поддержать компанию (количество сигарет) \_\_\_\_\_

г) курю регулярно, привык (укажите количество сигарет в день) \_\_\_\_\_

Отношение к наркотикам:

а) не пробовал

б) пробовал 1–3 раза (что именно?) \_\_\_\_\_

в) употребляю иногда, чтобы поддержать компанию (что именно?) \_\_\_\_\_

г) употребляю регулярно, привык (что именно?) \_\_\_\_\_

Отношение к токсическим веществам (таблеткам и препаратам бытовой химии с целью «одурманивания»):

а) не пробовал

б) пробовал 1–3 раза (что именно?) \_\_\_\_\_

в) употребляю иногда, чтобы поддержать компанию (что именно?) \_\_\_\_\_

г) употребляю регулярно, привык (что именно?) \_\_\_\_\_

Вы можете указать отношение к анкете, ваши пожелания и предложения:

---

---

## Метод «незаконченный рассказ»

Это – изложение реальной жизненной ситуации, направленной на выявление установок подростков. Например:

Рассказ «У нас были гости». Гости разошлись, стол был не убран, на столе остались грязные тарелки, рюмки с недопитым вином, а я остался/лась один. И тогда я решил/а: «Дай-ка я... Попробую? Помогу маме вымыть посуду? Уберу со стола? Вылью остатки в раковину, чтобы маленькая сестрёнка/братишка не взял/а» и т.д.

Рассказ «Папа забыл сигареты». Папа оставил сигареты на столе и ушёл на работу. Я сразу же решил, что... «Позвоню ему? Выброшу сигареты в урну, чтобы он больше не курил? Попробую закурить? Дам сигареты другу, потому что он курит» и т.д.

*«В жизни всё надо попробовать?»*. «Каждый вечер мы собирались с друзьями во дворе, чтобы пообщаться, покурить вместе. Однажды к нам во двор пришёл новенький, он курил какое-то необычное вещество и называл его наркотой. Предложил и мне попробовать. Я отказался. Тогда он стал рассказывать о том, какие необычные ощущения даёт это вещество и что после одного раза ничего не будет...» (запишите свою версию концовки рассказа)...

Главное в методе «Незаконченный рассказ» – не предлагать готовые варианты ответов, а попытаться услышать самую первую реакцию детей на ситуацию, в которой кроется существенный элемент неосознанности, спонтанности возможного поступка, хотя с выбором вариантов ответов можно помочь, но позже.

*Технология составления ситуаций* для этого метода простая: нужны действующие лица, время, место события, проблема, которую нужно решить. Каждый воспитатель может составлять аналогичные рассказы сам. Он лучше знает своих детей, кроме того, жизнь всё время предлагает всё новые и новые ситуации, нужно только научиться их подмечать и работать с ними.

### **Метод незаконченных предложений**

Для выявления установок личности подростка также используют «метод незаконченных предложений» с рекомендацией писать первое, что приходит в голову, не раздумывая. Например:

Мой папа оставил на столе пачку сигарет и...

Курение – это...

Мой дедушка курит потому, что...

Курение является причиной следующих болезней: ...

### **Метод рисуночных тестов**

Целью данного тестирования может быть выявление информированности личности о том или ином явлении. Этот метод целесообразно применять при работе с детьми дошкольного и раннего школьного возраста. Например, вы предлагаете детям нарисовать праздничный стол, и если на столе дети рисуют бутылку, то по этому факту уже можно судить как об информированности ребёнка, так и о первичных установках на употребление алкоголя.

При всех видах опроса важно добиться доверия опрашиваемых, придерживаться принципа «не навреди» и, конечно, выбирать оптимальные для данной группы и данного возраста методы опроса. Кроме того, для повышения достоверности исследования желательно пользоваться не одним, а несколькими методами сбора информации.

## Метод «баллотирования»

При выявлении распространённости наркомании среди подростков достоверность исследования полезно проверить ещё одним методом – методом «баллотирования», который так называется, потому что он напоминает процедуру тайного голосования. Остановимся на нём подробнее. Дело в том, что наркомания – явление нелегальное, на искренние ответы особенно рассчитывать не приходится.

Суть метода в следующем: заготавливаются коробки (ящички) с соответствующими надписями: *«Не пробовал ни разу»*; *«Пробовал 1–3 раза»*; *«Употребляю иногда, чтобы поддержать компанию»*; *«Употребляю регулярно, привык»*. Они тщательно заклеиваются, сверху прорезается отверстие, чтобы можно было бросить полоску бумаги. Целесообразно предварительно бросить в каждую коробку по 2–3 листочка, чтобы снять с опрашиваемых психологическое напряжение (*«раз кто-то уже признался, почему бы и мне этого не сделать»*).

На столе оставляется *памятка* с просьбой указать на своём листочке название употребляемого вещества (анаша, маковая соломка, таблетки, прочее) и привязываются ручка и карандаш, чтобы кто-нибудь их по забывчивости не унёс, что помешало бы опросу остальных.

С испытуемыми проводится *краткий инструктаж*, снимающий напряжение и объясняющий их действия. Опрашиваемые запускаются в класс по одному, получая стандартные листочки перед самым входом, чтобы не успели разглядеть, что листочки всё-таки разные. Например, мальчикам можно давать листочки в клеточку, девочкам – в линейку, либо таким же образом выделить трудных подростков. Время пребывания каждого в пустом классе строго ограничено.

Данный метод позволяет собрать следующую информацию: распространённость наркомании по типу употребления (экспериментальное, эпизодическое, регулярное), вид вещества, показатели по полу, трудновоспитуемости и т.д.

## Метод АТН

Метод АТН (алкоголь, табак, наркотики) разработан красноярским учёным С.С. Аникиным. Этот метод хорош тем, что позволяет практически без всяких материальных и временных затрат на подготовку и проведение исследования за считанные минуты выяснить ситуацию в конкретном коллективе или образовательном учреждении на средней или старшей образовательной ступени. Перед началом опроса составляется рабочая таблица примерно следующего содержания:

Таблица 1. Распространённость вредных привычек								
Вещество	Никогда не пробовали		Пробовали 1–3 раза		Употребляют иногда		Употребляют регулярно	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Алкоголь								
Табак								
Наркотики								
Итого								
Конкретные вещества и их количество								

Проводится **краткая инструкция** обучающихся:

«Дорогие ребята/студенты! От вас требуется помощь в прояснении ситуации с алкоголем, табаком и наркотиками в вашей школе/нашем городе/университете и т.п. Опрос будет *анонимным, безопасным и необременительным* для вас.

Возьмите лист чистой бумаги и поделите его на три части. В правом верхнем углу укажите пол и возраст. Каждый из трёх разделов обозначьте буквами соответственно А (алкоголь), Т (табак) и Н (наркотики). Пользуйтесь следующими условными обозначениями:

0 – никогда не пробовал;

\* – пробовал 1–3 раза (и больше никогда);

\*\* – «Употребляю иногда». «Употребляю иногда» следует понимать:

а) алкоголь – несколько раз в год по великим праздникам;

б) табак – иногда в кругу друзей, в ситуации общения, если угостят;

в) наркотики – иногда в кругу друзей, в ситуации общения.

\*\*\* «Употребляю регулярно». «Регулярно» следует понимать так:

а) алкоголь – 2 раза в месяц или чаще;

б) табак – привык настолько, что курю даже один вне ситуации общения и сам покупаю сигареты;

в) наркотики – привык настолько, что употребляю даже один вне ситуации общения.

Обязательно укажите, какой вид изделия вы пробовали или употребляете и в каком количестве.

Заранее спасибо. Обещаем, что эта информация не будет использоваться против вас! Ведь наш опрос – анонимный».

Заполненный *лист опроса* может выглядеть примерно так:

		Пол жен. 17 лет
А	Т	Н
** пиво бутылку	* 1–3 раза э/устройство	0 ни разу

Указание вида изделия и его количество имеет ещё один важный смысл: в этом случае обучающийся оставляет образец своего почерка, по которому можно догадаться, кто, например, пробовал наркотики.

Таблица 2. Анализ и обработка результатов исследования

Вещество	Не употребляют		Употребляют					
			Случайно		Эпизодически		Регулярно	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Алкоголь								
Табак								
Наркотики								
Токсические вещества								

Например, при обработке анкеты «Вредные привычки», таблица заполняется цифровым материалом по мере обработки анкет. Для удобства анкеты обрабатываются по 10, 100, 1000 штук. Обычно исследователя интересуют не только *количественные*, но и *качественные* показатели. Для этого существуют следующие виды анализа: кластерный, факторный и компонентный, дисперсионный и другие.

*Кластерный или групповой анализ* позволяет провести объективную классификацию на основе ряда признаков. Так, при опросе по анкете «Вредные привычки» можно выделить кластеры по половому признаку, типам употребления, видам вещества, по возрасту и т.д. Вышеприведённая таблица как раз и является примером кластерного анализа данных.

*Дисперсионный анализ* устанавливает степень влияния качественных характеристик на количественные. Например, необходимо выяснить различия в степени информированности о наркотиках подростков, обучающихся в школе и ПТУ. При этом принадлежность к учебному заведению будет качественной характеристикой, а уровень информированности – количественной.

*Факторный и компонентный анализ* основан на группировке определённых признаков, которые можно содержательно интерпретировать. Например, при изучении отношения подростков к алкоголю, табаку, наркотикам и токсическим веществам можно выделить группы признаков, характеризующих склонность подростков к одурманивающим веществам. Одобрительное отношение к ним может свидетельствовать о принадлежности к группе риска.



*Канонический анализ* полезен при наличии двух рядов количественных показателей и применяется при обработке статистических данных. Например, имеется ряд показателей: динамика употребления алкоголя за последние 5 лет, а также статистика самоубийств, отравлений алкоголем и суррогатами, число алкогольных психозов, ожидаемая продолжительность жизни мужчин и женщин, частота заболеваний циррозом печени, количество разводов, преступлений, дорожно-транспортных происшествий и т.д. На основе сравнения этих показателей за указанный период можно вычертить кривые зависимостей. Это и будет каноническим анализом информации.

При применении Google и Яндекс-форм программа сама обрабатывает нужную информацию, но создание формы требует специальных умений и времени. Рекомендуются при опросах в больших коллективах.

При обработке анкеты «Вредные привычки» *видна взаимосвязь между различными видами токсических веществ*. Например, при одном из опросов выяснилось, что пробовавшие алкоголь девочки начинают курить в 11,3 раза чаще, чем не пробовавшие; пробовавшие алкоголь мальчики – в 2,3 раза чаще по сравнению с не пробовавшими, а все учащиеся, курившие анашу, начинали с курения табака. На этом основании мы сделали вывод, что антинаркотическую профилактику следует проводить комплексно.

Все виды анализа дополняют друг друга, поэтому при обработке данных собственных исследований не следует ограничиваться лишь одним видом опроса, а необходимо расширять поле исследования за счёт использования нескольких методов.

### **Диагностика на разных ступенях развития**

Возникает вопрос: какие методы диагностики предпочесть на разных ступенях развития в школе? Очевидно, что методы наблюдения, компетентного мнения, устный опрос носят универсальный характер. Метод рисуночных тестов хорошо зарекомендовал себя среди дошкольников и младших школьников. Метод АТН удобен на средней и старшей образовательных ступенях.

Следует указать на *приоритетность методов наблюдения и компетентного мнения*. Именно по результатам этих двух методов учитель может принять правильное решение о том, какие другие методы можно и нужно использовать в конкретном классе или школе или иной образовательной организации. Методы анкетирования, АТН, «баллотирования» можно успешно использовать и в вузе при опросе студентов. *Техника безопасности* – прежде всего.

### **Нельзя допустить, чтобы урок трезвости превратился в косвенную пропаганду интоксикантов**

## Литература

1. 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.
2. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 1: Теория трезвости. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 295 с. ISBN 978-5-00151-004-8 [https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko\\_Trezvy\\_obraz\\_zhizni\\_1.pdf](https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf)
3. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. Часть 2: Методика трезвенной работы. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. 259 с. ISBN 978-5-00151-008-6 [https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko\\_Trezvy\\_obraz\\_zhizni\\_2.pdf](https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_2.pdf)
4. Гринченко Н.А. Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений по пропаганде здорового образа жизни. Сценарии школьных спектаклей. Фурманов: «Издательский дом Николаевых», 2010. 50 с.
5. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. М.: Центр «Планетариум», 2004. 76 с.
6. 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»).
7. Какунина Е.А., Жаворонок Т.В. Уроки культуры здоровья: «Здоровье и счастье – в твоих руках!» (Книга для учащихся, родителей и педагогов). Чита, Краснокаменск, 2011. 198 с., илл.
8. Ключникова Е.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Теория трезвости: учебник для вузов / Е.А. Ключникова, А.А. Зверев. Санкт-Петербург: Лань, 2024. 184 с. ISBN 978-5-507-49058-5.
9. 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.
10. Плакаты, буклеты, листовки / Союз борьбы за народную трезвость <http://sbnt.ru/plakat/> (дата обращения: 11.11.2023).
11. 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.
12. 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.
13. Расту здоровым. Программа курса для учащихся 5–6 классов / Под ред. А.Н. Маюрова, Я.А. Маюрова. М., 2006. 34 с. (Серия «Уроки культуры здоровья»).
14. 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»).

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».*  
(Тиссо, французский врач XVIII века)

Физические упражнения, пожалуй, единственное средство, которое способно предотвратить развитие целого ряда грозных заболеваний и сделать организм невосприимчивым к инфекции. Среди сотен тысяч лекарств, препаратов и биологически активных веществ, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, которое могло бы конкурировать с физическими упражнениями по диапазону своего воздействия и отсутствию побочного, отрицательного влияния.

Избежать «сладких грез» и ужасных кошмаров наркомании можно иным, более надежным путем – путем предупреждения болезни. Для этого надо противопоставить «проказе души» занятия физической культурой и спортом, интересный, насыщенный увлекательными делами досуг и – более широко – здоровый образ жизни. Правильное физическое воспитание, благотворно влияя на развитие и здоровье детей и подростков, помогает им лучше учиться. А самое главное – юные атлеты, потренировавшись год-другой, начинают отчетливо осознавать, что настоящему спортсмену чужды табак, спиртные напитки и прочие вредные привычки, коварно разрушающие организм. Только в полном отказе от них – гарантия интересной, насыщенной и долгой жизни.

Важную роль в укреплении здоровья играет семья. Именно здесь формируются основы характера человека, его отношение к жизни. Поэтому все родители должны стремиться, как можно раньше, выработать у детей стремление к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Начинается ли утро в семье с зарядки? Часто ли зимой родители с детьми ходят на каток, совершают лыжные прогулки, а летом – все вместе играют, купаются, отправляется в походы?

Между тем, в наших силах сделать так, чтобы физическая закалка в семье стала нормой. Только осознанное отношение к физической культуре, использование всего арсенала её средств дадут желаемый эффект. Не так уж сложно приучить детей вставать пораньше, чтобы они могли успеть выполнить простой комплекс гигиенической гимнастики и закаливающие процедуры. Затем, позавтракав, отправить в школу – непременно пешком. В процессе дня пусть выкроют «пятиминутки бодрости». А вечером найдут час-другой для любимого спортивного увлечения. Тогда у ребят просто не останется времени для гаджетов или пустого времяпрепровождения.

Отсутствие хороших привычек приводит к вредным. Именно поэтому настоятельно рекомендуем родителям не только «пристроить» ребёнка в спортивную секцию, «завалить» его дорогостоящим инвентарем, облачить в красивую спортивную одежду, но и подать собственный пример, создать спортивную атмосферу в семье. Активный семейный досуг – это здоровье детей, прочность семейных отношений, долголетие без болезней.

Не должны отставать от родителей и педагоги, помогая организовать досуг детей в урочное время. В процессе преподавания теоретических дисциплин у детей школьного возраста наступает утомление и снижается умственная деятельность. Учителям-предметникам следует вводить в практику ежедневные физкультурные паузы, физкультминутки, «веселые перемены». Если чувство бодрости или, наоборот, расслабленность, которые мы ждем, делая перекур, на самом деле лишь плод фантазии, самовнушение, то движение, физические упражнения действительно помогут регулировать состояние организма. Физические упражнения повышают тонус центральной нервной системы, улучшают деятельность органов дыхания и кровообращения.

В период напряженного умственного труда у школьников обычно наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы, напряженная шея. Напряжение мышц тем сильнее, чем сложнее задача, которую приходится решать. Импульсы идущие от напряженной мускулатуры в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Учеными установлено, что при умственной работе, не требующей физических усилий и точных координированных движений, чаще всего напряжены мускулы шеи, плечевого пояса, мимики и речевого аппарата, потому что их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями и речью. При длительном письме напряжение постепенно перемещается от мускулов пальцев к мускулам плеча и плечевого пояса. Таким образом, нервная система стремится активизировать кору головного мозга, сохранить работоспособность. Если этот процесс идет достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга привыкает к этим раздражениям, начинается процесс её торможения, работоспособность снижается. Чтобы ограничить образование монотонного напряжения, необходимы активные движения. Они гасят нервное возбуждение и освобождают мускулатуру от лишнего напряжения. Не менее важно здесь и состояние мускулатуры человека, которая помогает нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Для усиленной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Различают отдых пассивный (сон) и активный, связанный с двигательной деятельностью. Физиологическое обоснование активного отдыха связано с именем И.М. Сеченова, впервые показавшего, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие. Существуют разнообразные формы использования двигательной деятельности в активном отдыхе: в режиме учебно-трудового дня – утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, физкультурная пауза, «веселая

переменка», учебные обязательные и самостоятельные занятия по физическому воспитанию в свободное от учебных, и тренировочные.

## **УЧЕБНЫЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Мышечная работа, совершаемая организмом, сопровождается изменением деятельности многих органов и их систем. Изменяется кровообращение, деятельность сердца, дыхание, деятельность почек, потовых желез, а также некоторых желез внутренней секреции и других органов.

Во время работы в организме происходит перераспределение крови, которая из внутренних органов приливает к мышцам.

В покое мышце раскрыта только небольшая часть капилляров; но достаточно мышце начать работать, как подавляющее большинство капилляров раскрывается, что влечёт за собой резкое увеличение кровоснабжения мышцы.

Расширение мышечных артерий и раскрытие капилляров сопровождается увеличением скорости тока крови. Сокращения сердца становятся более частыми.

Изменения, которое претерпевает сердечно-сосудистая система во время работы, приводят к повышению давления крови, что обеспечивает усиленное снабжение кровью мышц самого сердца и центральной нервной системы.

Описанное расширение артерий и капилляров мышц, а также изменение работы сердца обеспечивают как снабжение мышцы питательными веществами, так и вымывание продуктов распада.

Значительным изменениям подвергается также деятельность дыхательного аппарата, это связано с тем, что потребность в кислороде при мышечной работе возрастает в связи с повышением интенсивности окислительных процессов в мышцах.

При мышечной работе резко увеличивается вентиляция легких. Углекислый газ, который в больших количествах поступает в кровь, действует на дыхательный центр и вызывает изменение его деятельности. В результате дыхание становится более частым и глубоким.

Повышается деятельность потовых желез. Они, помимо удаления воды и солей из организма, играют важную роль в процессе поддержания постоянной температуры тела.

Изменениям подвергается также деятельность центральной нервной системы. От нее зависит координированная работа дыхательного, сосудодвигательного и сердечного центров.

Физические упражнения являются эффективным средством совершенствования двигательного аппарата человека. Они лежат в основе любого двигательного навыка и умения. Под влиянием упражнения формируются законченность и устойчивость всех форм двигательной деятельности человека.

При помощи систематической тренировки достигается увеличение мощности и полезного действия мышц тела. Это увеличение достигается, с одной стороны, благодаря развитию мышц, в первую очередь участвующих в данной ра-

боте, а с другой – в результате стойких изменений, которые претерпевают сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

В итоге тренировки повышается работоспособность. Тренированный человек может работать более продолжительное время и за единицу времени выполнить больше работы, чем не тренированный.

Изменения, которые наступают при тренировке, сводятся к тому, что тренируемые мышцы увеличиваются в объёме. Это явление называется рабочей гипертрофией, оно связано с увеличением объёма мышечных волокон. Происходит это благодаря увеличению массы саркоплазмы волокон вследствие усиленного усвоения белка. Рост объёма мышц связан также с развитием опорной соединительной ткани.

Под влиянием тренировки происходит изменение химического состава мышечной ткани, прежде всего, повышается содержание энергетических веществ в тренировочных мышцах – гликогена и фосфагена. Изменение химического состава мышц в процессе тренировки находится в зависимости от трофических воздействий центральной нервной системы.

В связи с тренировкой ход химических превращений в мышцах во время работы перестраивается. Отмечается повышение способности к восстановлению (ресинтезу) легко распадающихся фосфорных соединений. Несмотря на напряжённую работу, в мышцах тренированного организма происходит сравнительно меньшее накопление молочной кислоты и в то же время скорость её устранения увеличена; окислительные процессы во время работы протекают более интенсивно. При одной и той же работе уменьшение запасов гликогена в мышцах тренированного человека происходит медленнее, чем в мышцах нетренированного; это связано с большими размерами обратного синтеза углеводов из молочной кислоты. Ферментные системы в тренированных мышцах обладают большей активностью. В связи с усилением окислительно-восстановительных процессов, мышцы тренированного организма в состоянии использовать в большем количестве кислород из омывающих их крови, при этом коэффициент утилизации кислорода мышечной тканью повышается, что является одним из важнейших показателей тренированности.

Дыхание у тренированных людей в покое более редкое и доходит до 6–8 раз в минуту по сравнению с 16–20 у не тренированных. Уменьшение частоты дыхания сопровождается углублением дыхания, поэтому вентиляция легких, несмотря на замедление дыхания, не уменьшается. У тренированных людей возрастает жизненная емкость легких.

При мышечной работе легочная вентиляция резко увеличивается и может дойти в отдельных случаях до 120–140 л в минуту. У нетренированных людей наибольшая величина легочной вентиляции, при такой работе, значительно ниже (до 50–70 л). У тренированных людей увеличение вентиляции совершается за счёт углубления дыхания, между тем как у нетренированных – за счёт учащения дыхания, которое остается поверхностным. Углубленное дыхание тренированных людей способствует лучшему насыщению крови кислородом.

Изменения в сердечно-сосудистой системе характеризуется тем, что пульс у тренированных людей в покое более редкий (40–50 уд/мин), чем у нетренированных (60–80 уд/мин). Редкий пульс в состоянии покоя можно расценивать как один из признаков тренированности организма. Объем крови, выбрасываемый сердцем в одну минуту в покое, у них также больше. Таким образом, у тренированных людей происходит уменьшение числа сердечных сокращений, но увеличивается систолический (150–200 мл) и минутный (35–40 л) объем крови. При этом систолический объем увеличивается благодаря развитию сердечной мышцы, а, следовательно, и усилению её сократительной мощности. Увеличение минутного объема крови происходит за счёт возрастания систолического объема при незначительном учащении работы сердца. У нетренированных же людей минутный объем увеличивается за счёт учащения сердечной деятельности при незначительном повышении систолического объема.

Интенсивная мышечная работа вызывает усиленное разрушение эритроцитов (красные кровяные тельца) и тем самым является фактором, стимулирующим деятельность кроветворных органов. В результате систематически повторяющейся мышечной работы количество эритроцитов и гемоглобина в крови увеличивается, в связи с этим кислородная емкость крови повышается, реакция крови менее подвержена сдвигам и т.д. Повышение кислородной емкости крови – существенная приспособительная реакция тренированного организма.

Тренировка непосредственно связана с деятельностью центральной нервной системы. Ввиду того, что все двигательные навыки являются произвольными движениями, в основе их лежит условно-рефлекторная деятельность коры головного мозга.

Тренировка является единственным способом выработки выносливости, закаливания организма, экономной мышечной работы, а также выработки настойчивости.

Физическая культура – необходима абсолютно всем. Если мы будем стремиться достигнуть высокого уровня физической активности, – значит, обеспечим себе прочный фундамент здоровья и работоспособности.

Этот фундамент закладывается в детстве. Физическое воспитание должно сопутствовать человеку на протяжении всей жизни. Систематические занятия со специально подобранными упражнениями способствуют развитию центральной нервной системы и внутренних органов, совершенствуют их деятельность: растущий организм при этом быстрее приобретает свои защитные силы. Происходит развитие умственных способностей детей, морально-волевых качеств и эстетических наклонностей и т.д.

Занятия физическими упражнениями, их формы и организация, а также использование других средств физической культуры – на каждом этапе возрастного развития существенно различаются. Это связано с тем, что организм ребёнка отличается от взрослого по величине тела и органов, строения и деятельности. Вот почему в каждом периоде жизни целесообразны свои, качественно отличные формы и методы занятий.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего современное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребёнку виду движений, воспитание положительных, нравственно-волевых черт личности.

Успешное решение этих задач возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ДО 7 ЛЕТ)**

Внутренняя структура органов тела ребёнка к семилетнему возрасту определяется уже полностью, и в дальнейшем происходят преимущественно процессы роста и совершенствования функций органов и тканей.

Развитие костной системы у детей дошкольного возраста еще далеко не заканчивается и процессы окостенения не завершены. Поэтому механические воздействия при физической нагрузке легко могут деформировать кости и вызывать их искривление. Неправильные положения тела или постоянно влияющие мышечные напряжения, особенно односторонние, в этом возрасте могут привести к искривлению позвоночника.

Следует принимать во внимание, что в этом возрасте сращение костей таза также еще не заканчивается. При прыжках детей 7–8 лет с высоты на твердую поверхность возможны незаметные смещения тазовых костей и неправильное их сращение.

Точная координация движений с участием мелких мышц развивается постепенно. В связи с тем детям до 7–8 лет трудно производить мелкие и вместе с тем точные движения.

Двигательная деятельность детей, формирующаяся по механизму временных связей, с возрастом становится все более координированной, и к 7–8-летнему возрасту, ребёнок овладевает основными видами естественных движений – ходьбой, бегом, прыжками и метаниями. Возрастные особенности развития высшей нервной деятельности отражаются и на функции движения у детей. Характерной особенностью их двигательной деятельности является большая подвижность. В течение дня ребёнок 7–8 лет совершает значительно больше движений, чем взрослый, однако на свои движения ребёнок расходует меньший процент энергии из общего суточного обмена.

Движения ребёнка вследствие совершенствования процессов торможения в центральной нервной системе к семи годам становятся более координированными, и дети освобождаются от лишних действий.

Однако для детей дошкольного возраста характерна еще легкая иррадиация процессов возбуждения и процессов торможения, с чем связаны меньшая устойчивость внимания, эмоциональный характер реакций и большая утомляемость нервной системы. Поэтому детям-дошкольникам следует давать упражнения для развития основных двигательных координаций, приучать их выполнять различные движения, вырабатывать способность ориентироваться в про-



странстве, совершенствовать быстроту реакций. Точные движения часто быстро утомляют детей, поэтому задачи физического воспитания в этом возрасте разрешаются путем использования свободной двигательной деятельности ребёнка, спортивных развлечений и особенно подвижных игр, без длительного напряжения внимания, без сложных правил.

В целях выполнения задач физического воспитания детей-дошкольников с ними могут проводиться утренние пятиминутные упражнения, ежедневные игры и подвижные развлечения, и специальные занятия по физической культуре длительностью 15–20 мин 2–3 раза в неделю. На этих занятиях могут применяться с целью выработки правильной координации движений, легкий бег, прыжки типа подскоков и соскоков с небольшой высоты, метания и простые упражнения для развития больших групп мышц, особенно мышц спины и брюшного пресса, влияющих на осанку тела. Необходимо знать, что все занятия с детьми должны быть для них интересными.

Непосредственно в работе с детьми необходимо применять упражнения в основных движениях с учетом дидактических принципов обучения, в порядке последовательности и нарастающей трудности.

### **1. Ходьба и бег друг за другом в колонне по одному и парами, меняя направление по указанию воспитателя**

**«Флажок, погремушка».** Дети строятся в колонну. У первого ребёнка в руках флажок, у последнего погремушка. Под удары в бубен или музыкальное сопровождение дети идут или бегут друг за другом (в зависимости от заданного воспитателем темпа). На сигнал воспитателя «погремушка» все поворачиваются и бегут за ребёнком, у которого в руках погремушка, на сигнал «флажок»-поворачиваются и бегут за ребёнком с флажком.

### **2. Ходьба и бег врассыпную на ограниченной площади зала, участка, не наталкиваясь, уступая, друг другу дорогу, быстро останавливаться по сигналу; ходить на носках**

**«Холодно, горячо».** Дети ходят (бегают) врассыпную по залу. На сигнал воспитателя «горячо» дети идут на носках, на сигнал «холодно» – на всей стопе.

**«Не задень».** По всему залу (комнате) расставляются стулья, флажки, кегли и т.п. Дети должны ходить (бегать) между предметами, не задевая их, используя все пространство. Выполнять задание: двигаться между предметами, собирать их, перекладывать с места на место.

### **3. Ходьба и бег с преодолением препятствий (перелезать, подлезать, перешагивать); бег наперегонки, бегать и уворачиваться от ловящего**

Необходимо включать упражнения на равновесие. Ходьба и бег по доске, скамейке (шириной 15–20 см, высотой 30–40 см), бревну с разными положениями рук. Затем, усложняя упражнения дополнительными занятиями (перешагивать через предметы, поворачиваться, приседать и т.д.).

#### **4. Следующий этап подготовки – обучение прыжкам**

Научить сочетать при прыжках разбег и отталкивание. Можно использовать такие упражнения как подпрыгивание, стоя на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10–12 см. Спрыгивать с высоты (30–40 см) и мягко приземляясь. Подпрыгивать на одной ноге и двух на месте и продвигаясь вперед, прыгать через короткую скакалку. Прыгать в длину и в высоту с разбега.

#### **5. Обучение различным способам преодоления препятствий – лазание, перелазание, пролезание**

При влезании на гимнастическую стенку перебираться с одного пролета на другой.

Пролезать между рейками, под скамейкой, в обруч, не касаясь руками пола.

Лазать по гимнастической стенке, вышке, по наклонным лестницам.

Подниматься и опускаться на четвереньках по наклонной доске или лесенке.

В возрасте 5–8 лет заметно увеличивается точность и меткость движений. При метании в горизонтальную цель наиболее значительное возрастание меткости отмечается у детей в возрасте от 4 до 7–8 лет. Метание в вертикальную цель для детей дошкольного возраста является трудным.

Метание развивает глазомер, точность, ловкость движений. Кроме упражнений в метании в цель и на дальность, можно использовать целый ряд упражнений в бросании, ловле, перебрасывании мяча.

Бросать мяч вверх и ловить двумя руками; перебрасывать мячи друг другу снизу, из-за головы; отбивать мяч одной рукой о пол, продвигаясь вперед шагом и бегом; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; попадать мячом в движущуюся цель; бросать мячи и мешочки на дальность и другие упражнения.

У детей дошкольного возраста, не смотря на их подвижность, вследствие непрерывной смены движений результаты тренировки в воспитании выносливости не значительны, хотя к шести годам она несколько повышается. Тем не менее, дети продолжают предпочитать частую смену деятельности. Им трудно стоять, сидеть на одном месте, движения их непрерывно меняются.

Не следует организовывать занятия физическими упражнениями (за исключением утренней гимнастики, применяемой с 5–6 лет), в строго определённое время. Упражнения проводятся на протяжении всего дня в виде кратковременных игр.

Самые первые игры младших дошкольников имитируют наиболее близкие понятия детям явлений: «воробьи прыгают и улетают», «самолет», «аист ходит по огороду», «собираем яблоки», «собираем цветы», «паровоз» и т.д.

Для укрепления мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем использует общеразвивающие упражнения.

### **Упражнения для мышц плечевого пояса**

1. И.п. – Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Поднимание и опускание плеч. Следить, чтобы дети не сутулились.
2. И.п. То же. 1 – поднять руки вверх одновременно и встать на носки. 2 – и.п.
3. И.п. О.с. 1 – обхватить правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо. 2 – развести руки в стороны. 3 – снова обхватить плечи. 4 – и.п.
4. И.п. Стоя, ноги врозь (сидя), руки за голову. 1 – мах руками в сторону с поворотом туловища вправо. 2 – и.п, 3 – то же влево, 4 – и.п.

### **Упражнение для мышц ног**

1. И.п. Стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, поднимая руки вперед, вверх без предметов и с предметами. 2 – и.п.
2. И.п. То же. 1 – мах правой ногой, с хлопком под ней (сохраняя осанку). 2 – и.п. 3–4 то же левой.
3. И.п. О.с. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, переложить под ней предмет из одной руки в другую. 2 – и.п. 3–4 то же другой ногой.
4. И.п. Стоя, руки на пояс. Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, прыжки и т.д.

### **Упражнение для мышц туловища**

1. И.п. Сидя (стоя), руки за головой (на поясе или в стороны). 1 – поворот туловища вправо. 2 – и.п. 3–4 то же влево. Можно использовать гимнастическую палку.
2. И.п. Стоя (сидя), ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола. 2 – и.п. 3 – наклон назад, руки вверх, прогнуться. 4 – и.п. Можно использовать гимнастическую палку.
3. И.п. Сед упор сзади. 1 – поднять прямые ноги. 2 – и.п.
4. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – сед, согнув ноги в коленях. 2 – вернуться в и.п. без помощи рук.
5. И.п. Упор, стоя на коленях. Переступать вправо, влево и передвигаться вперед, назад.
6. И.п. Лёжа на спине. 1 – согнуть ноги в коленях, подтягивая их руками к груди. 2 – и.п.

Как уже говорилось, в комплексах занятий по развитию движений, даже в группе 6–7-летних детей, большое место занимают игры. Культура движений, воспитание правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать – задача не только упражнений, но и подвижных игр. Они способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, быстроте мысли, развитию положительных чувств. Активные действия в игре помогают устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Подвижные игры являются формой организации жизни детей в группе, имеют большое значение в воспитании взаимоотношений детей.

Преподаватель (воспитатель) должен правильно дозировать нагрузку. Увлеченные игрой дети не ответят на этот вопрос, они не замечают усталости. В связи с этим преподаватель должен следить за внешними проявлениями

утомления (учащенным дыханием, покраснением лица), а также за поведением детей (вялость и т.д.) и вовремя закончить игру.

### ***Медведи и пчёлы (5–6 лет, лазание)***

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – «медведи», остальные – «пчелы». На расстоянии 3–5 м вправо от вышки (гимнастической стенки) очерчивается «лес», а на расстоянии 8–10 м противоположной стороны находится «луг». Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке («улей»). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя «медведи!» пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом. После того как игра проведена 2–3 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться на вышке (гимнастической стенке), чтобы в случае необходимости оказать помощь играющим.

### ***Скворечники (3–5 лет, бег, ориентировка в пространстве)***

На площадке чертятся кружки: на один меньше, чем число играющих. Это – скворечники. Все дети – скворцы. Они свободно бегают – «летают» по площадке. На сигнал «По домам!» все бегут занимать скворечники. Оставшийся без скворечника считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз. Заканчивая игру, воспитатель обязательно должен отметить тех скворцов, которые ни разу не остались без дома.

### ***Воробышки и кот (3–5 лет, прыжки)***

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках. Это – «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой исполняет один из детей. «Воробышки полетели», – говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, т.е. вытянув руки в стороны, бегают враспынную по всей комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездах, заняв свои места.

### ***Поймай комара (3–4 года, прыжки)***

*Первый вариант.* Играющие становятся по кругу, друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной в 1–1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5 м) картонным «комаром». Воспитатель обводит прут (кружит комара) немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватил комара, говорит: «Я поймал».

Затем воспитатель снова обводит прут круг. Игра продолжается 4–5 мин. Перед каждым повторением игры воспитатель должен напомнить, чтобы дети отступили на один-два шага назад, так как они немного сужают круг при подпрыгивании.

Вращая прут с комаром, воспитатель должен то опускать, то поднимать его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

*Второй вариант.* Если группа играющих детей небольшая, воспитатель может бежать впереди, держа в руках прут с картонным комаром, а дети будут его догонять.

### **Мяч (2–4 года, прыжки)**

Группа играющих детей (5–6 человек) стоит около воспитателя полукругом. Один ребёнок, изображающий мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его головку ладонь, приговаривает:

*«Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!»*

После этого мячик убегает, а воспитатель с детьми ловит его. Игра повторяется с новым мячом.

### **Догоните мяч (2–3 года, бег)**

Руководитель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ней. Затем со словами «Догоните мячи» выбрасывает их из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны, подальше от детей. Дети бегут за мячами, берут их и снова кладут их в корзину. Игра повторяется.

Мячей должно быть столько сколько детей.

### **Огуречик, огуречик (3–4 года, бег, прыжки)**

На одном конце площадке – воспитатель (ребёнок) – «ловишка», на другом дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:

*«Огуречик, огуречик,  
Не ходи на тот конечек:  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет».*

По окончании слов дети убегают на свои места, а ловишка их ловит.

### **Охотник и зайцы (4–5 лет, метание в подвижную цель, бег, лазание)**

На одной стороне площадки очерчивается место для «охотника», назначаемого воспитателем. На другой стороне обозначаются кружками «места зайцев». В каждом кружке находится по 2–3 зайца.

Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе.

Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «Охотник!» зайцы приседают, а охотник, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник его уводит к себе.

После трехкратного повторения игры производится подсчет пойманных, выбирается другой охотник, и игра продолжается.

### **Караси и щука (6 лет, бег, ловля)**

Один ребёнок выбирается «щукой». Остальные играющие делятся на две группки: одна из них – «камешки» – образуют круг, другая – «караси», они плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

По сигналу воспитателя «Щука!» щука быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь играющих, стоящих по кругу, и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки. Пойманные уходят за круг.

Игра повторяется 3–4 раза, после чего подсчитывается число пойманных.

Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его меняются местами, и игра повторяется.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ)**

Этот возраст характеризуется значительными анатомо-физиологическими особенностями в развитии организма ребёнка, которые во многом определяют и перестраивают характер его мышления, интересы и основные психические процессы. Совершенно очевидно, что педагог должен знать, какие изменения происходят с детьми в этот период, и учитывать ход их дальнейшего развития.

Центральная нервная система является одним из основных механизмов всех жизненных процессов в организме ребёнка, в том числе его поведения и движений. К семилетнему возрасту завершается в основном дифференцирование нервной ткани коры больших полушарий головного мозга. Нервные клетки во всех слоях коры приобретают характерную развитую форму и становятся похожими на клетки коры взрослого человека. Продолжается миелинизация нервных волокон.

Совершенствование центральной нервной системы у школьников младших классов выражается, прежде всего, в развитии и усилении процессов торможений в коре головного мозга. Кора больших полушарий приобретает более выраженное регулирующее и задерживающее значение в поведении ребёнка.

Школьник 7–8 лет начинает в несравненно большей степени, чем дошкольник, контролировать, осмысливать и продумывать свои действия и поступки. У него быстро нарастает сдержанность. Когда нужно, он уже может скрывать свои переживания, тормозить эмоциональные проявления и удерживать свои порывы.

В неразрывной связи с развитием тормозных явлений в коре больших полушарий у школьников младших классов интенсивно нарастают и становятся более устойчивыми процессы концентрации возбуждения. Отсюда вытекает возможность проявления активного внимания и сознательной сосредоточенности.

Двигательная активность для младшего школьника является своеобразной физиологической потребностью, которая реализуется в играх, физической культуре, занятиях спортом. Это очень важный показатель здоровья детей, так

как здоровые дети двигаются, предпочитают игры с большим объёмом движений. Больные дети, как правило, малоподвижны в играх, у них преобладает минимальное количество движений.

Степень развития двигательной активности ребёнка является показателем развития всего двигательного анализатора, то есть нервного и костно-мышечного аппарата. Мышечная система школьника 7–8 лет в сравнение с дошкольным возрастом продолжает укрепляться и совершенствоваться за счёт развития преимущественно длинных мышц, обуславливающих быстроту и гибкость движений, и в меньшей степени за счёт развития силовых мышц. Поэтому в семь лет ребёнку легче производить крупные движения (прыжки, лазание и т.д.) и труднее – мелкие, точные движения (письмо, лепка, рисование и т.д.).

Таким образом, в течение младшего школьного возраста совершенствуются произвольные движения, регулируется их точность и соразмерность, вырабатываются разнообразные двигательные навыки и проявляются новые сложно координированные движения, которые объединяют в одно целое ряд одновременных и последовательных движений. Особенно же характерно для школьного возраста нарастающее развитие мелких движений руки и кисти, имеющее важнейшее значение в трудовом воспитании человека.

Младший школьник может уже производить все основные трудовые движения: давление, ощупывание, толкание, бросание, вытягивание, свободные движения в пространстве и т.д. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена.

В связи с большой двигательной активностью у школьника быстро развивается сила и координация крупных мышц верхних и нижних конечностей.

Несмотря на большую подвижность, дети 7–12-летнего возраста скоро утомляются, чему способствует неэкономная трата сил вследствие еще не достаточного совершенства функций центральной нервной системы, в частности в отношении координации движений. Благодаря более высокому обмену и обильному снабжению мышц кислородом работоспособность детей, если они работают с паузами и отдыхом, остается довольно высокой. Во время занятий с детьми этого возраста необходимо смена упражнений, исключение однообразных движений и крайне ограниченное использование силовых напряжений, неблагоприятно влияющих на сердечно-сосудистую систему и дыхание.

У детей 7–10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объём сердца, и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощность мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счёт увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту, по данным Мотылянской Р.Е., равна: у детей –  $134 \pm 6$ , у подростков –  $127 \pm 7$ ; у юношей –  $123 \pm 8$ . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребёнка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо.

Со стороны функций органов дыхания, как и в дошкольном возрасте, можно отметить большую частоту и вместе с тем недостаточную глубину дыхания. Это по-прежнему выдвигает задачу путем применения в данном возрасте соответствующих физических упражнений развивать и совершенствовать дыхательный аппарат.

Относительно большая поверхность тела по сравнению с его массой обуславливает большую теплоотдачу у детей, чем у взрослых, поэтому дети легко теряют тепло и менее способны бороться с охлаждением. Такая особенность детского организма должна быть принята во внимание при определении времени пребывания детей в воде во время купания и плавания.

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста не значительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7-9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться.

Средствами физического воспитания детей младшего школьного возраста могут быть: гимнастические упражнения, групповые игры, особенно сопровождающиеся эмоциональными реакциями, спортивные развлечения, прикладные упражнения, проводимые в естественных условиях местности и содержащие элементы борьбы, и элементы преодоления сопротивлений. Положительное влияние на организм детей – школьников оказывает также катание на коньках, лыжах и обучение прыжкам и метаниям.

При проведении занятий физическими упражнениями с детьми обязательно нужно учитывать, что развитие детского организма происходит волнообразно, и в каждой возрастной группе имеются свои особенности. Рост тела в длину изменяется неравномерно: периоды замедленного роста наблюдаются в 7–10 лет и сменяются ускоренным ростом 10–12 лет у девочек и 13–14 лет у мальчиков. Наибольшие приросты веса тела бывают в периоды относительно замедленного роста тела в длину, то есть с 7 до 10 лет и с 17 до 20 лет.

Периоды усиленного роста характеризуются значительным повышением энергетических и пластических процессов в организме. В эти возрастные периоды организм наименее устойчив по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды, например, к инфекции, недостатку питания, большим физическим нагрузкам. В периоды же наибольшего увеличения веса тела и относительно замедленного роста организм отличается большей устойчивостью к этим факторам.

При организации занятий физическими упражнениями необходимо учитывать, что продолжительность урока с детьми должна быть меньшей, чем с взрослыми (не превышать 40–45 мин). Плотность урока также должна быть меньшей, для чего увеличиваются длительность и число пауз в занятиях. При



выборе упражнений следует избегать движений, связанных со значительным статическим напряжением и задержкой дыхания.

В период от 7–8 до 11–12 лет продолжается дальнейшее развитие ходьбы, бега, прыжков, метаний. Можно использовать те же упражнения, которые мы предлагали для дошкольников, разнообразив их и усложнив дополнительными упражнениями и движениями.

### **Бег с преодолением препятствий**

Дети строятся в колонну по одному. На дистанции ставятся препятствия, например, гимнастические палки, положенные на подставки, стулья. Дети во время бега должны перепрыгнуть, переползти или подлезть под палку и т.д., не отставая от направляющих и не мешая, и не задерживая бегущего сзади (используйте небольшие горки).

### **Упражнения на равновесие**

Ходьба по скамейке или бревну с переносом груза. Когда дети научатся без затруднений выполнять эти упражнения, можно применять более сложное упражнение. Например, если на две параллельно поставленные скамейки положить гимнастические палки (расстояние между ними 50 см), пройти, поочередно перешагивая через палки, то правой, то левой ногой, чем выше положение палки, тем труднее выполнить упражнение. Вместо гимнастических палок можно использовать обручи.

### **Прыжки**

В младшем школьном возрасте дети должны уже уметь прыгать в длину и в высоту с разбега. Необходимо использовать упражнения с короткой и длинной скакалкой. Учите детей прыгать с одной ноги на другую, затем на правой и левой в отдельности. Перепрыгивать через вращающуюся длинную скакалку, затем вбегать, перепрыгивать через нее и выбегать.

### **Метание**

Бросать большой мяч любым способом в обруч, прикрепленный горизонтально на высоте 1,5–2 м. Броски через сетку, натянутую выше головы детей. Метание мяча в цель.

### **Лазание**

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, лазание горизонтально вправо и влево. Подниматься на четвереньках по наклонной доске (скамейке, лестнице). Все эти упражнения можно скомбинировать. Гимнастической стенке прикрепить лестницы, ребенок лезет на четвереньках по наклонной лестнице, переходит на гимнастическую стенку, по ней поднимается вверх, передвигается горизонтально влево или вправо, опускается вниз до наклонной лестницы и по ней спуститься на пол.

## **Комплекс общеразвивающих упражнений для девочек и мальчиков младших классов 7-9 лет**

1. Ходьба на месте или с продвижением и активными движениями руками, поднимая колени. 30 сек – 1 мин.

2. И.п. Стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – подняться на носки руки вверх, хлопок над головой. 2 – и.п.
3. И.п. Стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад. 8–10 раз.
4. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поднять руки вверх, отвести ногу назад на носок, прогнуться. 2 – и.п.
5. И.п. То же. 1 – мах правой рукой в сторону, с поворотом туловища вправо. 2 – и.п. 3–4 то же в другую сторону.
6. И.п. Стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вправо, правую ногу на носок. 2 – и.п. 3–4 то же влево. 10–12 раз.
7. И.п. О.с. 1 – наклон вперед с одновременным хлопком сзади колен. 8–10 раз.
8. И.п. Сед упор сзади. Поднимание обеих ног (под углом  $45^\circ$ ), движение ногами скрестно вверх и вниз, или движение ногами – «велосипед». 30–40 сек. Эти упражнения можно выполнять из и.п. – лёжа на спине.
9. И.п. Лёжа на животе. 1– поднять руки и ноги вверх, прогнуться. 2– и.п. 5–6 раз.
10. И.п. Упор, стоя на коленях. 1 – мах левой ногой назад, руки согнуть. 2 – и.п. 3–4 – то же правой. 5–6 раз.
11. И.п. Упор присев. 1– выпрямляясь, подняться на носки, руки через стороны вверх. 2 – и.п.
12. И.п. То же. 1– выпрямляясь, шаг правой вправо, руки к плечам. 2 – подняться на носки руки вверх. 3 – опуститься руки к плечам. 4 – и.п. 5–8 – то же, делая шаг левой влево.
13. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1– мах правой ногой вперед, хлопок под ней. 2 – и.п. 3–4 – то же другой ногой.
14. И.п. О.с. 1 – выпад правой вперед, руки за голову. 2 – наклон вперед, руки назад до отказа. 3 – выпрямиться, руки за голову. 4 – и.п. 5–8 – то же левой.
15. И.п. Упор присев (подбородок прижат к груди спина круглая). Кувырок вперед и назад 5–6 раз.
16. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. На счёт 1–3 – три прыжка на двух ногах. 4 – прыжком поворот кругом (на  $360^\circ$ ). 5–8 – то же с поворотом в другую сторону.
17. И.п. О.с. Ходьба на месте 1 мин.
18. И.п. То же. 1 – руки через стороны вверх, глубокий вдох. 2 – опустить руки с наклоном вперед – выдох (упражнение на восстановление дыхания).

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ИЛИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (12–15 ЛЕТ)**

Возраст от 12 до 15 лет является переходным периодом от детского к юношескому, период полового созревания.

Во избежание задержки роста костей в длину следует в этом возрасте ограничивать применение таких упражнений, которые способствуют усиленному развитию мышечной системы. Мускулатуру, особенно рук и ног, необхо-

димо развивать равномерно, без излишнего воздействия на какие-либо одни группы мышц. Наблюдения показали, что нарост костей в длину благоприятно действуют упражнения типа подскоков и прыжков. При выполнении таких упражнений происходит раздражение точек роста трубчатых костей, что способствует их удлинению. При правильном использовании средств физической культуры физическое развитие подростков улучшается, особенно в том случае, если период занятий физическими упражнениями совпадает с периодами их усиленного роста. Сердце в этом возрасте растет быстро и к 15 годам увеличивается по сравнению с моментом рождения почти в 15 раз. Однако оно еще не достаточно богато мышечной массой, поэтому с трудом может выбросить большое количество крови и выдержать напряженную работу.

Сосуды развиваются медленнее, чем сердце, вследствие чего просвет артерий по отношению к массе сердца уменьшается. Это приводит к некоторому затруднению кровообращения, выражающемуся в том, что более легко может повышаться кровяное давление, особенно при мышечной деятельности. Такого рода возрастное несоответствие в развитии сердца и сосудов, с одной стороны, и массы сердца и массы тела, с другой, вызывает необходимость более осторожно подходить к назначению физических упражнений, при выполнении которых нагрузка для детей этого возраста должна быть снижена. К тому же и возбудимость сердца у подростков повышена, вследствие чего при выполнении физических упражнений может быстро наступать учащение сердечных сокращений и повышение кровяного давления.

У подростков и юношей иногда отмечается некоторое отставание размеров сердца от роста и от увеличения веса тела – так называемое *малое сердце*. Чаще всего это с возрастом ликвидируется. Адаптация аппарата кровообращения к физической нагрузке при малом сердце осуществляется с большим напряжением и менее экономно. В связи с этим работоспособность у таких подростков и юношей оказывается сниженной. Физические упражнения и занятия спортом оказывают благоприятное воздействие на подростка, имеющего малое сердце, только при условии осторожного повышения нагрузок и тщательного врачебного контроля.

С возрастом значительно изменяются основные функциональные показатели дыхательной системы. Вследствие увеличения объема грудной клетки и массы легких, жизненная емкость легких в этом возрастном периоде увеличивается в среднем 1,0 л.

Следует отметить, что в период от 7 до 14 лет процессы роста мышечной ткани резко ускоряются как за счёт фибриллизации, так и за счёт увеличения соединительно-тканых образований. Именно в это время происходит важная дифференцировка мышцы как органа и развитие её структурных элементов. Сухожильный компонент мышцы начинает преобладать по отношению к мышечной ткани.

У детей к 13–14 годам достигает высокого уровня координация движений. В этом возрасте дети могут освоить любое сложно координированное движение, если оно не связано с силовым напряжением и с большой амплитудой. Вот

почему именно в этом возрасте дети достигают виртуозной техники игры на музыкальных инструментах, хореографического мастерства, точности и слаженности разных трудовых действий.

Надо считать, что оптимальным возрастным периодом, когда должна закладываться техника выполнения физкультурных, хореографических, трудовых движений и других сложных двигательных координаций, является возраст от 9–10 до 13–14 лет. Этот период, в течение которого наблюдается особенно крутой рост показателей развития двигательного анализатора. К этому возрасту созревает весь его морфологический субстрат. В более старшем возрасте с развитием выносливости, силы, способности выполнять движения с большей амплитудой, заложенные основы техники движения получает свое дальнейшее совершенствование.

Вследствие значительного роста тела в длину подростки в 12–15 лет приобретают астеническую (ослабленную) внешность. Перестройка деятельности эндокринных желез и еще не вполне сформированная координация вегетативных функций со стороны полушарий головного мозга обуславливают быструю утомляемость организма подростка, а при неумеренной нагрузке возможны случаи нарушения кровообращения и расширения полостей сердца. Физические упражнения в виде ходьбы на лыжах и на коньках, умеренного плавания и легкоатлетических упражнений правильно дозируемые, могут способствовать тренировке функций кровообращения. Вместе с тем не следует допускать выполнение упражнений требующих большой скорости движений и значительного силового напряжения. В детском и подростковом возрасте организм также еще не достаточно приспособлен к выполнению работы, требующей выносливости. Такого рода деятельность связана с предельным усилением кровообращения и дыхания, что возможно при тренированном сердце и дыхательном аппарате, в условиях полноценной регуляции этих функций со стороны больших полушарий. Недостаточно же устойчивая центральная нервная система ограничивает способности организма к длительному напряжению. Однако путем правильного использования физических упражнений можно постепенно развивать выносливость и в этом возрасте.

Необходимо отметить некоторую особенность в развитии движений у девочек. Период полового созревания у большинства из них сопровождается уменьшением движений. Данное обстоятельство в значительной мере связано с особенностями морфологического развития девочек в этот период. Лишь те девочки сохраняют двигательную активность, которые до этого систематически занимались спортом или другим видом мышечной деятельности.

Кроме того, подростки не устойчивы к воздействиям внешней среды, поэтому одной из важных задач физического воспитания в этом возрасте является закаливание организма.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений для девочек 10–14 лет**

1. Ходьба и бег на месте и с продвижением на месте.
2. И.п. О.с. Круговые движения руками вперед и назад.

3. И.п. Стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
4. И.п. Ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – рывки руками назад. 3-4 – махи руками назад с поворотом туловища вправо (или влево).
5. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-мах правой рукой в сторону с поворотом туловища вправо. 2-и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
6. И.п. То же. 1 – наклон вправо, мах левой рукой над головой. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
7. И.п. То же. Круговые туловища поочередно вправо и влево.
8. И.п. То же. 1 – руки вверх, прогнуться. 2 – наклон к правой. 3 – наклон к левой (коснуться ладонями пола). 4 – и.п.
9. И.п. Стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон влево, одновременно отводим правую ногу вправо (руки, туловище и нога на одной линии). 2 – и.п. 3-4 – то же вправо.
10. И.п. Широкая стойка ноги врозь, руки за голову. 1– полуприсед на правую ногу. 2 – и.п. 3-4 – то же левой (спина прямая).
11. И.п. Лёжа на спине, руки вдоль тела. 1 – поднять прямые руки, коснуться пола за головой. 2 – и.п. (колени не сгибать).
12. И.п. То же. 1 – приподнять руки от пола на 10–15 см от пола. Поочередные или одновременные сгибания и разгибания ног в коленном суставе, удерживая их на весу.
13. И.п. Лёжа на животе, руки за голову (или вперед). 1 – прогнуться и поднять туловище, удерживать 3–4сек. 2 – и.п.
14. И.п. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. 1– таз и туловище вверх, не отрывая головы от пола. 2 – и.п.
15. И.п. Упор лёжа, руки на скамейку. Сгибание и разгибание рук.
16. И.п. Узкая (средняя или широкая) стойка. Приседание.
17. И.п. Упор присед. 1– выпрыгивание вверх, руки вверх. 2 – и.п.
18. Ходьба на месте.
19. Упражнение на восстановление дыхания (вдох и выдох).

### **Комплекс общеразвивающих упражнений для мальчиков**

#### **10–14 лет**

С 1-го по 7-ое упражнения выполняются из комплекса для девочек 10–14 лет.

1. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола. 2 – и.п.
2. И.п. Выпад правой ногой вперед, руки на пояс. Смена положений ног в прыжке.
3. И.п. Широкая стойка, руки за голову. 1– присед на правую ногу. 2 – и.п. (Не наклоняясь вперед).
4. И.п. Лёжа на спине, руки вдоль тела. 1 – поднять прямые ноги, коснуться пола за головой. 2 – и.п. Ноги в коленях не сгибать.

5. И.п. Лёжа на спине, руки за голову. 1 – одновременно поднять туловище, приподнять ноги и согнуть в коленях (удерживая на весу); руками обхватить голень. 2 – и.п.
6. И.п. Лёжа на животе, руки за голову. 1 – прогнуться, поднять туловище и ноги, удерживая 3–4 сек. 2 – и.п.
7. И.п. Сед упор сзади. 1 – упор лёжа сзади. 2 – и.п.
8. И.п. Упор, лёжа узким (средним, широким) хватом. Сгибание, разгибание рук.
9. И.п. Узкая (средняя, широкая) стойка. Приседание.
10. И.п. Упор присев. 1 – упор лёжа (прыжком). 2 – и.п.
11. И.п. То же. Выпрыгивание вверх, руки вверх.
12. Ходьба на месте.
13. Упражнение на восстановление дыхания (вдох, выдох).

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО (ЮНОШЕСКОГО) ВОЗРАСТА 15–18 ЛЕТ**

В период с 15 до 18 лет заканчивается половое созревание, и темп увеличения роста и веса заметно снижается. Вследствие окончания окостенения основных частей скелета снова может преобладать рост тела в ширину по сравнению с ростом в длину.

Мышечная система в юношеском возрасте продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться. Это сопровождается увеличением сил и способности к длительной деятельности: улучшается координация движений и повышается умение владеть своим телом. Все это дает возможность выполнять физические упражнения с последовательным включением в них движений скоростных, затем на выносливость, а в последнюю очередь силовых.

Уровень работы сердца у юношей 15–18-летнего возраста приближается к уровню работы сердца взрослого. Сердце становится более устойчивым к различным влияниям, так как нервная регуляция его деятельности более совершенна, чем в предшествующих возрастных периодах.

В период окончания полового созревания физические упражнения, вызывающие чрезмерное или длительное напряжение, не должны применяться.

В этом возрасте наблюдается хорошая приспособляемость организма к выполнению скоростных физических напряжений и значительно хуже организм приспособляется к силовым физическим напряжениям. Упражнения силового характера требует мобилизации различных форм мышечной силы – от длительного статического напряжения до скоростно-силовых действий. Хотя к 15–18 – летнему возрасту, мышечная сила и достигает уже значительного развития, однако центральная нервная система, а также органы кровообращения и дыхания не подготовлены еще полностью к осуществлению силовых физических напряжений.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений для мальчиков старшего школьного возраста 15–18 лет**

1. И.п. О.с., руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием колен. 40 сек – 1 мин.
2. И.п. Стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения рук вперед, назад. 10–20 раз.
3. И.п. О.с. Поочередное поднимание левой (правой) руки с одновременным поворотом головы влево-вверх (вправо-вверх), 10–15 раз, темп средний.
4. И.п. То же. Круговые движения головы вправо, влево. По 6–10 раз.
5. И.п. То же. Руки вверх, прогнуться, наклон вперед, коснуться пола руками, не сгибая ног. 10–15 раз.
6. И.п. То же. Принять положение «ласточка», затем, низко приседая, сгруппироваться, опуская голову, руки за голову. 6–10 раз.
7. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вправо, влево, руки скользят по туловищу и бедру. 10–15 раз.
8. И.п. То же. Приседания на двух и одной ноге. Вставать быстро. 10–15 раз.
9. Бег на месте 3–5 сек. Выполнять с постепенным ускорением.
10. И.п. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. 8–10 раз.
11. То же упражнение, но с подниманием одной из ног. 6–8 раз.
12. Подскоки на одной ноге с расслабление и встряхиванием рук, и на другой ноге. 8–10 раз.
13. И.п. Лёжа на спине, руки вверх. Одновременное сгибание и разгибание туловища, ладонями коснуться ног. 8–10 раз.
14. Ходьба на месте. 30 сек – 1 мин.
15. И.п. О.с. Руки вверх, прогнуться – вдох, руки вниз, наклон – выдох. 3–5 раз.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений для девочек старшего школьного возраста 15–18 лет**

1. Ходьба на месте. 30 сек – 1 мин.
2. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. 8–10 раз.
3. И.п. Стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения руками вперед, назад. 8–10 раз.
4. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. 10–15 раз.
5. И.п. То же. Круговые движения туловищем вправо, влево. 10–15 раз.
6. И.п. То же. Круговые движения тазом. 10–15 раз.
7. И.п. Упор присев. 1 – упор лёжа (прыжком). 2 – и.п. 8–10 раз.
8. И.п. Упор, лёжа на скамейку. Сгибание и разгибание рук. 8–10 раз.
9. И.п. Сед упор сзади. 1 – упор, лёжа сзади. 2 – и.п. 8–10 раз.
10. И.п. Стоя на коленях, руки вперед. Отведение туловища назад, не прогибаясь. 10–15 раз.
11. И.п. Упор, стоя на коленях. Мах ногой назад, в сторону. 10–15 раз.

12. И.п. Лёжа на животе, руки за голову. Одновременно поднять голову и ноги, прогнуться. 8–10 раз.
13. И.п. Лёжа на спине, руки за голову. Скрестное поднимание и опускание ног до угла 90°. 8–10 раз.
14. Подскоки на одной и двух ногах. 10 раз.
15. И.п. О.с. Руки вверх – вдох, наклон туловища вниз – выдох.

## **УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, «пробуждает» его, оказывает оздоровительное действие, усиливая работу внутренних органов, а также имеет большое воспитательное значение.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики необходимо учитывать определённые требования к содержанию и характеру упражнений. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы организма. Схема составления комплекса примерно такова:

- потягивание;
- ходьба (на месте или в движении);
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища, живота;
- упражнения для мышц ног (приседания, прыжки);
- упражнения общего воздействия с участием мышц ног, рук (махи, выпады вперед, в стороны);
- упражнения силового характера;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Во время выполнения зарядки надо избегать упражнений, связанных с натуживанием. При подборе упражнений принимать во внимание их доступность и разнообразие (нагрузка на мелкие группы мышц должны сочетаться с нагрузкой на большие группы мышц). Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики следует менять для повышения заинтересованности занимающихся, поэтому упражнения постепенно надо заменять, начиная с третьей недели. Можно применять те же упражнения, но изменять исходные положения рук, ног, туловища, темп, ритм выполнения. Эффективность утренней зарядки возрастает, если включены упражнения с предметами: гантелями (для школьников старшего возраста 1,5–2 кг, для среднего 1–1,5 кг, для младшего 0,5–1 кг), мячом, гимнастическими палками и т.д. До и после зарядки следует посчитывать пульс. Если частота сердечных сокращений после занятия не превышает 100–110 уд/мин. у школьников старшего возраста и 110–120 уд/мин. у школьников младшего возраста, то все в порядке. После зарядки рекомендуется принять водные процедуры.



### **Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики без предмета**

1. И.п. (исходное положение). О.с. (основная стойка). Руки вверх, подняться на носки (потянуться). Повторить 6–8 раз.
2. И.п. О.с. Ходьба на месте 30–60 сек.
3. И.п. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперед (с постепенным увеличением амплитуды). То же назад 4–6 раз.
4. И.п. Стойка ноги врозь, руки вверх в «замок». Круговые движения туловищем вправо, влево 4–6 раз.
5. И.п. Лёжа на спине ноги закреплены, руки за голову. Подъем туловища (сед), наклон вперед 6–8 раз.
6. И.п. Выпад правой ногой вперед, руки на пояс. Пружинящие приседания. Прыжком смена положений ног. То же другой ногой. Повторить 4–6 раз.
7. И.п. О.с. Коленом правой ноги коснуться груди, руками обхватить голень, то же левой ногой 4–6 раз.
8. И.п. Упор лёжа. Мах правой ногой назад, то же левой 4–6 раз.
9. И.п. Руки в стороны. «Уронить» руки с полунаклоном туловища вперед 6–8 раз.
10. И.п. О.с. Руки вверх (вдох), руки через стороны вниз (выдох) 2–4 раза.

### **Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с большим мячом**

1. Ходьба на месте или в движении 30–60 сек.
2. И.п. Мяч в руках. Мяч вверх, правую ногу назад на носок (прогнуться). То же другой ногой. 6–8 раз.
3. И.п. Мяч в руках. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч двумя руками. 8–10 раз.
4. И.п. Стойка ноги врозь, мяч в руках. Наклон туловища назад, затем вперед с проносом мяча между ног. 4–6 раз.
5. И.п. Мяч вверх. Наклоны туловища вправо, влево. 4–6 раз.
6. И.п. Мяч в руках. Присед, мяч вверх (посмотреть на мяч). 6–8 раз.
7. И.п. Мяч в руках. Подбросить мяч вверх, после отскока поймать его двумя руками. 8–10 раз.
8. И.п. Мяч вверх. Мах левой ногой вперед, руки вперед. То же другой ногой. 4–6 раз.
9. И.п. Мяч на полу у носков ног. Прыжки через мяч вправо, влево, вперед, назад. 4–6 раз.
10. Ходьба с дыхательными упражнениями. 30–60 сек.

### **ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА**

Огромное значение для жизнедеятельности организма имеет отдых нервной системы. Если в связи с выполнением умственной работы нервные клетки значительно возбуждаются, то при переключении на другой вид работы восста-

навливаются все траты и нервные клетки заряжаются энергией. На этом основана целесообразность физкультурной паузы. Ее следует проводить до первых признаков утомления, до того, когда рассеивается внимание, снижается работоспособность. В процессе выполнения комплекса физкультурной паузы решаются оздоровительные *задачи*:

- 1) укрепление сердечно-сосудистой системы и улучшение функции дыхания;
- 2) улучшение осанки школьников и их физического развития.

На физкультурную паузу отводится 5–10 мин. Упражнения выполняются в классе, на открытой площадке. В основу её положен принцип активного отдыха, то есть смена одного вида деятельности другим. Физкультурные паузы проводятся через 1,5-2 часа после начала занятий и за 1,5-2 часа до окончания их. Чаще всего это проводится на большой перемене.

### **Комплекс физкультурной паузы**

1. И.п. О.с. Дугами вперед, руки вверх, левую ногу назад на носок (потянуться, посмотреть на руки), то же вправо. 4–6 раз.
2. И.п. Стойка ноги врозь. Поворот туловища вправо с переносом тяжести на правую ногу, мах руками вправо. То же влево 4–6 раз.
3. И.п. О.с. Два пружинистых наклона туловища вперед, руками коснуться пола, наклон туловища назад, руки в стороны. 4–6 раз.
4. И.п. О.с. Присед, руки в стороны, пружинистый присед, руки за голову. 8–10 раз.
5. И.п. О.с. Мах правой ногой вперед-назад, то же левой. 8–10 раз.
6. И.п. О.с. Наклон туловища вправо, левую руку на пояс, правую – за голову, правую ногу – в сторону на пятку. То же влево. 4–6 раз.
7. И.п. Стойка ноги врозь. Перенос тяжести тела на левую ногу руки к плечам, Перенос тяжести тела на обе ноги, правую руку вверх, левую в сторону. То же вправо. 12–14 раз.

Для детей младшего и среднего школьного возраста физкультурные паузы не очень эффективны, с ними следует проводить «веселые перемены». Вот что пишет об этом Шмаков С.А.: «...это очень трудно, когда ноги на подставке парты, руки на крышке «окошечком» и спина прямая». К концу третьего урока устает голова, хочется распрямиться, подвигаться. Появились первые признаки утомления, которые означают, что началось торможение в центральной нервной системе ребёнка. Клетки, охваченные торможением, отдыхают, причем, чем глубже торможение, тем быстрее идет восстановление трудоспособности утомленных клеток. Для того чтобы восстановить работоспособность школьников, необходимо добиться более глубокого торможения, для чего важно переключать его на другие виды работы, а не создавать полнейшую бездеятельность. Вот где бы пригодилась живая перемена на воздухе, обязательно на воздухе; причем не только весной и осенью, но и зимой. Активный отдых школьников на перемене может быть

разнообразным, но лучше всего, когда в этот отдых включены подвижные игры; состязание аттракционов, различные игровые упражнения.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ**

Двигательная игра – одна из существенных потребностей растущего ребёнка, подростка. Детям, как водителям автомашин, свойственно пьянящее чувство скорости. Вот почему они не ходят, а «летают». Активное развитие мышечной системы, выход накопленной энергии, смекалка, ловкость реализуются в Подвижных играх. Результат состоит не только в выигрыше, хотя это и важно для игры, но и в том, чтобы чувствовать радость движения, радость физических усилий при преодолении препятствий в игре. Препятствиями в подвижных играх могут быть механические преграды, трудные приемы движений, замыслы и действия водящих или команды противника. Подвижные игры могут быть малой, средней и большой подвижности. Таких игр в нашей практике очень много. Столетие играют в нашей стране в «разрывные цепочки», «гуси-лебеди», «лапту», «золотые ворота», «галки», «чижик», «салки» и т.д. Привлекательность подвижных игр в их состязательном характере, в движении, наполненном особым смыслом. Особенно любят подвижную игру младшие дети. У мальчиков и девочек младших классов не наблюдается резкой разницы в играх. Однако некоторые особенности все же имеются. Девочки больше любят хороводные игры с ритмическими движениями, мальчики имеют некоторое преимущество перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы, а также в играх с метанием мяча, палок в цель и на дальность. У ребят-подростков интересы к подвижным играм одинаковы, это можно объяснить особенностями быстро растущего организма.

Игра – есть движение. А движение, как известно, есть форма жизни. В подвижных играх у ребят движения естественны, раскованы. Наше тело со всеми его сложными органами дано для выражения таящихся в нас сил – значит для движения. Движения порождают в нас одновременно физические и моральные ощущения, ощущения, присущей нашему телу жизненной силы и сознание того, что эта сила подчинена нашей воле. Уже поэтому подвижные игры – важный источник развития. Подвижная игра снимает усталость. Дети, в отличие от нас, взрослых, живут в особом темпе и ритме: энергичном, быстром, активном. Поэтому даже 45 минут урока, это время пассивного физического состояния, представляют сложность для их деятельных натур. Дети устают на уроках, им нужна разрядка.

Подвижные игры многоплановы. Они дают высокую нагрузку ногам, например, такие игры как «классики», игры со скакалкой. Другие игры упражняют и развивают мышцы рук – многочисленные игры с мячом, битой, лаптовой. Третьи – универсальны, они включают в «работу» весь организм ребёнка. Необходимо правильно направлять детей, помогать им выбрать именно ту игру, которая будет способствовать отдыху, после умственной работы, поэтому важна подвижная игра на переменах. «Лучше чтобы игровая переменка проводилась на воздухе. Для этого бы не плохо закрыть часть школьного двора под

навес, под которым поставить арсенал отобранных, целесообразных аттракционов, основанных на проявление сил, ловкости, точности, то есть деятельности, противоположной обычной учебной, чисто умственной. Коридоры, фойе, площадки на перемене могут и должны быть такими, где господствует разумная игра, переключающая очаги возбуждения, снимающая напряжение и заряжающая новой энергией. Никакие самые увлекательные мероприятия «сидячего» характера не заменят ребятам иных радостей – тех, которых требует растущий организм, крепнущие мускулы и та неуловимая смесь грубоватой стеснительности, нежности и похвальства, которое есть зарождающееся чувство мужского достоинства. Это закон возраста. И относиться к этому следует как к закону, а не как к прихоти ребят. И не нужно пугаться того, что несут за собой эти игры-движения – шум, детский крик, смех, суету и беготню. Окупятся в будущем такие сегодняшние неудобства. Кто любит детей, тот не замечает издержек подвижной игры.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизни школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а так же методикой педагогического руководства. Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально – образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать творческую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

При объяснении игры, в которой есть зачин (считалка, запевка или жеребьевка), взрослому не следует предварительно разучивать с детьми текст, его желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

Объяснение новой игры может проходить по-разному, в зависимости от вида и содержания. Несложную игру следует объяснять кратко, лаконично. Следует дать представление о её содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов, правилах игры. Задать один-два вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей. В конце игры следует положительно оценить поступки тех ребят, кто проявил определённые качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь.

Сюжетную игру тоже можно объяснить по-разному. Предварительно, рассказав о жизни того народа, в чью игру им предстоит играть, заинтересовать

национальными обычаями, фольклором. Или образно, но кратко рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего, дать послушать диалог, если он имеется, и перейти к распределению ролей, которое, помимо применения считалок, проходит иногда путем назначения водящего в соответствии с педагогическими задачами (поощрить и активизировать застенчивого ребёнка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым и ловким, отклонить просьбу самоуверенного ребёнка и включиться в игру самому воспитателю с целью показать ответственность роли водящего, от действий которого зависит, например, правильность ориентировки в пространстве всех остальных игроков).

Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучатся сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, активизировать отдых, получая удовольствие.

## **ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Липкие пеньки**

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками. Правила игры: пеньки не должны вставать с мест.

### **Посадка картошки**

Создаются команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстояние двадцати – тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

### **Барашек**

Играющие стоят в кругу, а барашек – внутри круга. Игроки идут по кругу и произносят слова:

*«Ты, барашек серенький,  
С хвостиком беленьким!  
Мы тебя поили,  
Мы тебя кормили.  
Ты нас не бодай!  
С нами поиграй!»*

### **Скорее догоняй!**

По окончании слов дети бегут врассыпную, а барашек их ловит. Правила игры: разбегаться можно только после окончания слов.

### **Удочка (прыжки, ловкость)**

Играющие стоят по кругу. В центре круга – водящий, вращает веревочку с мешочком на конце «удочку». Играющие перепрыгивают через веревку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть её. Коснувшийся веревки становится водящим.

### **Волк во рву (прыжки)**

Посередине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80–100 м одна от другой – это «ров». По краям площадки на расстоянии 1-2 шагов от её границы очерчивается «дом коз». Из числа играющих выбирается «волк», остальные воображают «коз». Все козы располагаются на одной стороне площадки (дом). Волк становится в ров.

Первый вариант. По сигналу преподавателя «Волк во рву!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит (вправо или влево) в угол рва. Затем преподаватель снова говорит: «Волк во рву», козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.

После трех-четырех перебежек (согласно условию) все пойманные козы возвращаются в свой дом, и назначается (выбирается) другой волк (но не из числа пойманных коз).

Второй вариант. Эту игру можно усложнить, немного изменив условия игры. Вместо одного «волка» – выбираются два- три водящих. Когда количество пойманных козочек будет равно числу волков, игра заканчивается.

### **Бездомный заяц (бег, быстрая ориентировка в пространстве)**

Среди играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие – «зайцы» – чертят себе кружочки, и каждый встает в свой.

*Первый вариант.* Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится «бездомным» и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал («осалил») зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

*Второй вариант.* Эту игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае вместо начерченного круга логово образуют взявшиеся за руки четверо-пятеро детей. В каждом таком кружке становятся по зайцу. Игра проводится по тем же правилам.

Через две – три минуты по сигналу преподавателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, Меняется с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4-5 раз с тем, чтобы все дети побывали в роли зайца.

### **День и ночь (бег, ловкость, внимание)**

Игра заключается в том, что одна группа детей ловит другую поочередно.

Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Команды становятся в шеренги спиной друг к другу на расстоянии 1,5–2 м на середине площадки. Перед каждой командой в 10–15 м за линией находится их дом. Если учитель произносит слово «день», тогда команда с этим названием убегает в

свой дом, а другая команда её догоняет. При слове «ночь» команды выполняют противоположные задачи. Выигрывает команда, которая осалит большее количество играющих из другой команды.

Игра повторяется 4–6 раз. Преподаватель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое количество раз.

### **Обгони мяч (бросание, передача, ловля мяча)**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук друг от друга. За круг выходит водящий. Через 5–6 человек от того места по кругу, где находится водящий, одному из играющих дается мяч.

После слов учителя «Внимание – марш!» дети начинают передавать мяч от одного к другому. Водящий бежит в том направлении, куда передаётся мяч. Он старается, быстро обежав круг, встать на то место, где он начал бег, и при том прибежать раньше, чем мяч вернется вновь к игроку, начавшему передачу. Водящий выигрывает, если ему это удастся сделать. После перебежки водящий встает на место игрока, начавшего передачу, и получает от него мяч. Игрок, начавший передачу, идет водить и становится за кругом. В дальнейшем игра повторяется, и смена мест происходит в подобном же порядке.

### **Шишки, желуди, орехи (построение и перестроение)**

Играющие распределяются на тройки (шишки, желуди, орехи) и берутся за руки. Один из играющих назначается водящим.

По вызову учителя шишки (желуди или орехи) соответствующие играющие меняются местами, а водящий старается занять свободное место в любой тройке и получить название выбежавшего. Тот, кто не попадает в тройку, становится водящим.

### **Белые медведи (бег)**

Чертится круг, изображающий небольшую льдину. На льдину встают двое водящих (медведи). Остальные играющие бегают по площадке. Медведи идут на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются охватить его свободными руками. Пойманного игрока отводят на льдину, затем ловят второго играющего и отводят туда же. Оба пойманные тоже становятся медведями и, взявшись за руки, идут на охоту. Каждая новая пойманная пара становится медведями. Игра кончается, когда все будут пойманы.

### **Передай мяч (метание в подвижную цель)**

Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель дает одному из играющих мяч. По команде учителя «Начинай» дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят:

*«Раз, два, три; мяч скорей бери!*

*Четыре, пять, шесть; вот он, вот он здесь!*

*Семь, восемь, девять! Бросать кто умеет? – Я!»*

Тот, у кого на слово «я» оказывается мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три – беги».

Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропус-

кает. Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передаётся в другую сторону.

## ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### Воробьи, вороны

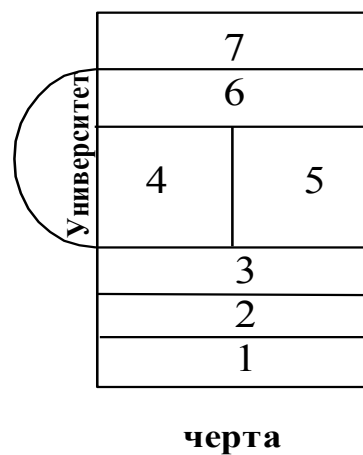
*Первый вариант.* Играющие делятся на две команды и выстраиваются спиной друг к другу в две шеренги. По команде ведущего: «Воро – бьи!». Воробьи убегают, вороны догоняют. Если команда ведущего звучит: «Воро – ны». Вороны убегают.

*Правила игры:* Если игроки убегают за штрафную линию, то их уже не могут ловить. Выигрывает та команда, которая больше поймала.

*Второй вариант.* Игроки могут занимать различные исходные положения, упор присев, упор лёжа, стоя на правом колене и т.д.

### Классы

На земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь, кому начинать игру первым, кому вторым, третьим и т.д. Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок. Когда очередь дойдет до первого, он начинает игру с того класса, в котором ошибся. Когда он доходит до четвертого класса, берет камешек в руку и встает так, чтобы одна нога была в четвертом, а другая – в седьмом. Подпрыгивает и переставляет ноги так, чтобы одна нога была в шестом, а другая – в пятом. Дальше выпрыгивает в полукруг, это «университет», где игрок отдыхает. Затем камешек бросает в седьмой класс, встает одной ногой в седьмой, другой в четвертый, передвигая камешек в шестой класс; подпрыгивает и встает ногами в шестой и пятый классы. Дальше камешек передвигает в пятый класс и, стоя на одной ноге в пятом классе, передвигает его в четвертый, затем в третий, второй, первый, а затем выталкивает его из класса и выпрыгивает сам.



Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблучке через все классы. Надо пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру, но остальные продолжают.



*Правила игры:* Игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс, или игрок встал ногой на черту. Игрок бросает камешек в тот класс, где он ошибся.

### **Кто быстрее?**

В середине площадки чертится круг. Выбирают двух-трех игроков водящими. Они становятся в середине круга, а остальные игроки встают за линию круга. По счету «Раз, два, три!» игроки за кругом запрыгивают в него и выпрыгивают из круга. В этот момент, водящие, не выходя из круга, ловят кого-нибудь из играющих. Если водящим удастся поймать «пленных», эти дети входят в круг и становятся помощниками водящих.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков. Отмечаются игроки, которые не были пойманы ни разу.

*Правила игры:* Водящие не имеют права выходить из круга и ловить за чертой.

### **Салки обыкновенные (бег)**

Играющие свободно размещаются по площадке. Один из играющих водящий (салка). В начале игры водящий поднимает руку вверх и громко говорит: «Я салка!». После этого водящий старается достать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Последние убегают и увертываются от водящего. Играющий, которого водящий коснулся рукой, становится салкой. Прежний водящий включается в игру и вместе с остальными убегает и увертывается от нового салки.

*Правила игры:* Каждый новый салка должен поднять руку и объявить: «Я салка!». Новому салке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего. При учете результатов игры роль первого салки в расчет не принимается.

### **Ящерица (метание в цель, ловкость)**

Играющие делятся на две команды. Одна стоит за кругом с мячом. Другая команда в кругу, в колонне по одному, держась за локти стоящих впереди товарищей (ящерица).

Играющие, стоящие за кругом, перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть им в стоящего последним в колонне. Играющие из колонны, держась друг за друга, увертывается, защищая последнего в своей колонне. Осаленный, стоящий последним играющим, выходит из игры. Тогда можно салить следующего играющего, оказавшегося последним в колонне. Игра продолжается до тех пор, пока все не будут осалены. Затем команды меняются местами.

Выигрывает та команда, которая за меньшее время осалила всех играющих из другой команды.

*Указания к игре:* Салить можно только ниже пояса, осаленный выше пояса из игры не выходит.

### **Защита укрепления (метание в цель)**

Играющие становятся в круг. В центре круга укрепление (кегли, мячи и т.д.). Внутри круга возле укрепления стоит защитник. Играющие, перекидывая мяч друг другу, стараются ловким ударом попасть в укрепление. Защитник старается отбить мяч и не допустить его до укрепления. Играющий, попавший в

укрепление, становится его защитником. Расстояние до укрепления от 2,5 до 5–6 м.

### **Вытолкни из круга**

На земле чертится круг диаметром 3–5 м. В центре круга становятся двое играющих. По сигналу каждый старается вытолкнуть другого за круг (выталкивать можно руками и туловищем). Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3–4 раза.

### **Бой петухов**

Чертится круг диаметром 1,5–2 м, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, руки за спиной в замок. Суть игры заключается в том чтобы, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга. При этом не встать на обе ноги и не разомкнуть руки.

### **Пустое место**

Играющие стоят по кругу, лицом к его центру, касаясь друг друга локтями. Водящий ходит вне круга и кого-нибудь слегка хлопает по спине. «Осаленный» и водящий бегут в противоположных направлениях с внешней стороны круга. Каждый из них старается захватить первым освободившееся место. Прибежавший позже идет водить.

### **Встань к паре**

Играющие стоят парами по кругу. Водящий ходит внутри круга и внезапно останавливается перед какой-нибудь парой. Играющие этой пары разбегаются в разные стороны, обегая круг и стараются пристроиться к водящему, который занял их место. Прибежавший вторым идет водить.

### **Не спеша**

Играющие становятся полукругом. Водящий выполняет различные движения, а играющие повторяют их, все время, отставая от водящего на одно движение; при первом движении ведущего все стоят смирно; при втором движении ведущего участники игры повторяют первое движение и т.д. Тот, кто ошибется, делает шаг вперед и продолжает играть. У кого до конца не будет ни одной ошибки, тот выигрывает. В этой игре можно показать такие движения: обе руки вверх, левая опущена, правая вытянута вперед, правая рука опущена, левая вытянута, пол оборота влево, руки в стороны, приседание и т.п. Больше десяти движений показывать не следует.

## **ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Поймать за хвост дракона**

Эту игру привезли из Китая. В игре принимает участие не менее 10 человек. Ребята становятся в затылок друг другу, правую руку кладут на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди – голова дракона, последний в цепочке – хвост дракона. Голова дракона пытается поймать хвост. Шеренга находится в постоянном движении, тело послушно следует за головой, а голова старается схватить последнего игрока. Если голова поймает хвост, последний в

шеренге игрок становится головой, а новым хвостом – игрок, бывший в шеренге последним.

*Правила игры:* Шеренга не должна разрываться. Игроки на стороне хвоста не дают голове ухватиться за хвост.

### **Защитник**

На площадке чертится круг диаметром 3 м. В игре участвуют 8–10 человек. Двое из них по жребию идут в центр круга: один присаживается на корточки, а второй (защитник) кладет ему руку на голову и, не отнимая её от головы, обходит сидящего товарища то справа, то слева. Остальные игроки, расположившись за кругом, стараются коснуться сидящего рукой, а защитник стремится их осалить (коснуться рукой или ногой). Если защитнику удастся это сделать, то осаленный занимает место сидящего, сидящий становится защитником, а последний присоединяется к остальным игрокам. Игра каждой пары длится не более 2–3 минут.

*Правила игры:* Осаливание не засчитывается, если защитник отнял руку от головы сидящего. Ногой разрешается осаливать только ниже колена. Мешать защитнику (толкать, дергать) запрещается. В случае не корректного поведения игрок выводится из игры.

### **Горелки**

Мальчики и девочки берутся за руки парами. Пары встают друг за другом вереницей. Впереди первой пары в 3–5 шагах стоит горельщик (водящий). Все говорят хором, нараспев:

*«Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо:  
Птички летят,  
Колокольчики звенят»*

Горельщик стоит спиной к остальным играющим. Начиная со слов «глянь на небо», он смотрит вверх. В это время последняя пара разъединяет руки, и один идет справа, другой – слева вдоль колонны. Почти поравнявшись с горельщиком, ждут последнего слова «звенят» и после него бросаются быстро бежать вперед мимо горельщика. Горельщик гонится за одним из них и старается догнать прежде, чем они снова возьмутся за руки. Кого горельщик поймает с тем он встает парой впереди всей вереницы. А водит игрок, оставшийся один. Если же горельщик не кого не поймал, он снова «горит» – ловит следующую пару.

*Правила игры:* Горельщику достаточно коснуться рукой, чтобы достать себе пару.

## **ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА**

Физкультурная минутка – это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемой главным образом для локального воздействия на утомленную группу мышц. Она используется в слу-

чаях, когда наступает утомление на уроке и у детей рассеивается внимание, они начинают «ерзать» за партой, Продолжительность выполнения 2–3 минуты. Физкультминутка состоит из трех общеразвивающих упражнений, подобранных по принципу локального воздействия. Обычно первым выполняется упражнение типа потягивания, прогибания. Вторым выполняется упражнение на расслабление или напряжение, в зависимости от характера и места утомления. Третье упражнение имеет целью нормализовать периферическое кровообращение.

Физкультминутки не требуют специальных организаций в процессе проведения, но необходимы предварительная разъяснительная пропагандистская работа и обучение занимающихся использованию специальных средств физической культуры, в соответствии с характером утомления в данный момент.

### **Физкультминутка для учащихся младших классов**

1. «Мы писали, мы писали» – Руки в замок вверх – потянуться, посмотреть на руки, руки вверх – вправо, руки вверх – влево.

2. «Наши пальчики устали» – Руки на стол, на локти – сгибание пальцев рук (с силой).

3. «А теперь мы отдохнем, и опять писать начнем». – Руки согнуты в локтевых суставах, кисти расслаблены. Встряхивание кистями рук вперед, вправо, влево.

Для учащихся среднего и старшего школьного возраста не обязательно физкультминутки проводить с приговорками. На занятии по письменным дисциплинам, часто устают кисти рук.

### **Физкультминутки для снятия утомления с мышц кисти**

И.п. Сидя, руки перед грудью, ладони соединить. 1-2 повернуть кисти пальцами к груди; 3–4 повернуть кисти пальцами вперед. Не допускать разъединения ладоней. Повторить 4–6 раз. Руки вниз – потрясти расслабленными кистями.

И.п. Сидя, руки в замок. Круговые движения вправо и влево 4–6 раз.

И.п. Сидя, левое расслабленное предплечье положить на бедро. Самомассаж кисти. Начинать с легкого поглаживания в направлении локтя. Затем растирание и разминание в том же направлении. А на суставах массажные линии направлены поперек – по кругу. Закончить опять поглаживанием. В процессе самомассажа кисти, нужно делать и самомассаж предплечья в том же направлении.

### **Физкультминутка для усиления кровообращения в области нижних конечностей и таза**

И.п. О.с. 1 – Согнутую в коленном суставе ногу, обхватить руками, прижать к груди. 2–3 – руки вверх, подняться на носки, потянуться. 4 – и.п. То же с другой ногой. Повторить 6–8 раз.

И.п. Руки на пояс. 1–3 три пружинистых полуприседа. 4 – и.п., 8–10 раз.

И.п. О.с. 1 – полуприсед на левой, правую вперед на носок, наклоны вперед, коснуться руками правой ноги. 2 – и.п. То же с другой ноги, 6–8 раз.

### **Физкультминутка при утомлении глаз**

И.п. Сидя. Выполнить движение глазными яблоками вправо-вверх, влево-вверх; вправо-вниз, влево-вниз – 10–15 сек.

И.п. Сидя с закрытыми глазами, круговые движения глазными яблоками. 2–3 раза в каждую сторону.

И.п. Сидя. 1 – с напряжением закрыть глаза. 2 – раскрыть, посмотреть вдаль. Повторить 5–6 раз.

### **Физкультминутки, повышающие возбудимость нервной системы**

И.п. Сидя, руки на пояс. 1 – напряженно свести локти вперед. 2 – отвести назад, прогнуться, 2–3 раза.

И.п. Сидя, руки на пояс. 1 – правая рука за голову, напрягая мышцы, повернуть туловище вправо. 2 – и.п., мышцы расслаблены. То же в другую сторону, 2–3 раза.

И.п. Сидя. 1 – наклон головы назад, напрячь мышцы шеи. 2 – и.п., расслабить мышцы, 4–6 раз.

И.п. Сидя, руки на пояс. 1-2 напрячь мышцы плечевого пояса и спины. 3–4 – расслабить мышцы, 2–3 раза.

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По мере роста и развития детей необходимо учитывать их морфофункциональное состояние. Так как в периоды усиленного роста неправильная организация и дозирование физической нагрузки, могут привести к серьезным нарушениям и различной степени заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Довольно частым нарушением в детском возрасте являются уплощение свода стопы – плоскостопие. Плоскостопие может явиться причиной не только быстрого наступления утомления при беге, ходьбе или стоянии, но и при нарушении осанки.

Плоскостопие может являться причиной не только быстрого наступления утомления при беге, ходьбе или стоянии, но и нарушения осанки.

Плоскостопие является следствием слабости связочно-мышечного аппарата стопы, поэтому профилактические, а также лечебные мероприятия должны быть направлены на его укрепление. Это достигается при ходьбе босиком, а также на цыпочках, что должно быть включено как обязательный элемент в ежедневную гимнастику. Кроме того, свод стопы укрепляется при прыжках, беге и при занятиях спортивными играми.

Плоскостопие – это деформация стопы, заключающееся в уменьшении высоты её сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы. Различают врожденную плоскую стопу, рахитическую, паралитическую, травматическую и наиболее часто встречающуюся – статическую.

В результате этого заболевания повышается утомляемость при ходьбе и к концу дня снижение физической работоспособности. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли как следствие рессорной функции стоп. В стопах боли локализуются в области свода стопы, таранно-пяточно-

ладьевидном суставе, при резком повороте стопы кнаружи – в области лодыжек. Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно средней части, пронация пятки наружу. Диагноз плоскостопия подтверждается плантнографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов.

Лечебную физическую культуру (ЛФК) назначают при всех формах плоскостопия, обеспечивая нормализацию двигательной сферы, увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышение работоспособности и сопротивляемости. Ведущее место занимают специальные задачи ЛФК: исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы; устранение прониженного положения пятки и супинационной контрактуры, воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

В методике ЛФК сочетают специальные упражнения с общеразвивающими, проводимые из соответствующих исходных положений. В начале лечебного курса используют выполнение упражнений из исходных положений лёжа и сидя, разгрузку стоп, сочетание их с массажем. Достигается выравнивание тонуса мышц голени. К специальным упражнениям относятся упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенно увеличивающейся нагрузкой, сопротивлением, постепенным увеличением нагрузки. Эффективны упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног палки и т.п. Для закрепления достигнутых результатов коррекции используют упражнения в специальных видах ходьбы (на носках, пятках, наружном крае стопы, с параллельной установкой стоп). Исправлению положения пятки способствуют специальные пособия, применяемые во время занятий ЛФК, такие как ребристые доски, скошенные поверхности и т.д. Все специальные упражнения включаются в содержание занятий вместе с общеразвивающими в возрастающей дозировке. Перед занятиями целесообразно проведение массажа стоп.

Эффективность ЛФК повышается при комплексном лечении больных, сочетании её с гигиеническими мерами, рациональным двигательным режимом, ношением специальной обуви (стелек).

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛФК ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**

### **Из исходного положения лёжа:**

1. Оттягивание носков стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.
2. Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол, разведение пяток в стороны возврат в исходное положение.
3. В этом же положении – поочередное приподнимание пяток от опоры.
4. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.

5. Лёжа на спине, круговые движения стоп в одну и другую сторону. Усложнение упражнения – те же движения стопы, но в положении согнутой в колене ноги на колене другой полусогнутой ноги.
6. Скользящие движения стопой по голени другой ноги.

#### **Из исходного положения сидя:**

1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.
2. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно.
3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой.
4. Ноги в коленях выпрямлены – сгибание и разгибание стоп.
5. Захват пальцами стопы мелких предметов и перекладывание их в сторону другой стопы, то же в обратную сторону.
6. Сидя на коврик по-турецки, подогнуть пальцы стоп, наклоняя туловище вперед, встать с опорой на тыльно-наружную поверхность стоп.

#### **Из исходного положения стоя:**

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Приподнимание пальцев стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках.
3. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, носки вместе, пятки врозь – полуприседания и приседания.
5. Стоя, стопы параллельны – поочередное поднимание пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания.
7. То же упражнение, но стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди.
8. Стоя на гимнастической стенке на пальцах стоп – приподнимание на носках и возврат в исходное положение.
9. Стоя на набивном мяче. Приседания и полуприседания.

#### **Упражнения в ходьбе:**

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба с поворотом стоп и приподниманием на носки.
5. Ходьба на носках в полу приседе.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием колен.
7. Ходьба скользящими шагами со сгибанием пальцев.
8. Ходьба по ребристой доске.
9. Ходьба по скошенной поверхности и пятки к вершине.
10. Ходьба по наклонной плоскости на носках.

*Осанка* – одно из важнейших понятий для определения положения тела ребёнка в пространстве, обнаружение признаков ортопедических заболеваний,

связанных с нарушением статико-динамических свойств позвоночника. Представление о нормальной осанке необходимо для оценки эффективности и реабилитационных мероприятий. Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка имеет еще неустойчивый характер. В виде вторичного вытягивания, когда резко увеличивается рост тела ребёнка в длину, характерна диссоциация в развитии костей, суставов, связок и мышц ребёнка. Эта диссоциация уменьшается по мере снижения роста ребёнка, так как к его окончанию осанка человека стабилизируется.

Правильная осанка такая, когда голова поставлена прямо (лоб и подбородок в одной плоскости, перпендикулярной полу, мочки ушей на одном уровне), плечи опущены, слегка отведены назад и находятся на одном уровне, что обеспечивает и правильное положение лопаток; живот слегка подтянут, грудь немного выступает вперед; туловище поставлено прямо, физиологические кривизны позвоночника умеренно выражены; угол наклона таза в среднем  $45^\circ$ ; нижние конечности при стоянии умеренно разогнуты в тазобедренных и коленных суставах, перпендикулярны полу; носки слегка разведены врозь или стопы параллельны, своды стоп хорошо выражены; при этом свободное непринужденное стояние.

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки. Нарушения осанки не являются заболеванием, они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

К нарушениям осанки может привести недостаточный учет особенностей развития позвоночника детей при организации их учебной и трудовой деятельности (негигиенические условия учебы и труда, нерациональная мебель, ношение портфеля в одной руке и т.п.), а также частые простудные заболевания.

Виды дефектов осанки: сутуловатость, круглая спина (тотальный кифоз), кругло-вогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина, асимметричная осанка.

С нарушениями осанки можно бороться путем проведения комплекса мероприятий; устранения неблагоприятных факторов среды, соблюдение гигиенически рационального режима, занятий специальными физическими упражнениями и спортом и т.д. Особенно важно приучить ребёнка принимать правильную позу, на что должно быть постоянно обращено внимание родителей и учителей.

Мощным профилактическим фактором в борьбе с нарушениями осанки является включение в утреннюю гимнастику, уроки физкультуры и физкультминутки в начальных классах специальных упражнений, направленных на укрепление мышц спины и приучающих ребёнка к соблюдению правильной осанки.



## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЁГКОЙ ГИМНАСТИКИ (ЛГ) ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

1. И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища вправо, мах левой рукой над головой, правая – за спиной. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону. Можно использовать гимнастическую палку, держа её за головой.
2. И.п. О.с. 1 – поднять руки вверх, прогнуться. 2 – вернуться в и.п. (с предметом и без предмета).
3. И.п. Узкая стойка, руки за спиной (кисти в замок). 1 – подняться на носки, прогнуться и отвести руки назад. 2 – и.п.
4. И.п. Стойка ноги врозь, руки за спиной с гимнастической палкой (верхний конец прижат к голове, нижний к тазу). 1 – полуприсед. 2 – и.п. 3 – наклон вперед. 4 – и.п. 5 – наклон вправо. 6 – и.п. 7 – наклон влево. 8 – и.п.
5. И.п. О.с. 1 – поднять согнутую в колене ногу и прижать к груди, обхватив руками колено (коснуться лбом колена). 2 – и.п. 3–4 – то же другой ногой. Это упражнение можно выполнять у стены, фиксируя спину.
6. И.п. Упор, стоя на четвереньках. 1 – мах правой ногой назад. 2 – и.п. 3–4 – то же левой.
7. И.п. Полушпагат. 1 – правую руку вверх, прогнуться. 2 – и.п. 3–4 – то же левой.
8. И.п. Лёжа на спине руки за головой. 1 – поднять прямые ноги (под углом  $90^\circ$ ). 2 – и.п.
9. И.п. Лёжа на животе. 1 – одновременно приподнять руки, голову и ноги. 2 – и.п.
10. И.п. Лёжа на животе, руки за головой. 1 – прогнуться, приподнять голову. 2 – и.п.

*Сколиоз, сколиотическая болезнь* – тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и торсией (скручивание) позвонков – вокруг вертикальной оси.

Сколиотическая болезнь возникает в период роста позвоночника. Это полиэтиологическое заболевание Мовшович И.А. (1965) предложил разделить все этиологические факторы сколиотической болезни на первичные, статико-динамические и общепатологические.

Под тяжестью клинической картины сколиоз делится на четыре степени (Чаклин В.Д., 1965; Волков М.В., Дедова В.Д., 1980). В основе такого деления лежат различия по форме дуги сколиоза, по углу отклонения первичной дуги от вертикальной линии, по степени выраженности торсионных изменений и по стойкости имеющихся деформаций.

ЛФК – важнейшее средство комплексной терапии сколиотической болезни. Для создания физиологических предпосылок восстановления правильного положения тела используют гимнастические упражнения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положениях разгрузки, то есть не связанных с сохранением вертикальной позы. Это позволяет не только увеличивать силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса в наиболее выгодных

условиях для формирования естественного мышечного корсета, но и создает возможность закрепить максимальную коррекцию, достигнутую в горизонтальном положении (так как при исключении статического напряжения мышц сколиотическая деформация уменьшается).

Важное значение для создания физиологических предпосылок восстановления правильного положения тела имеет тренировка пояснично-подвздошных мышц, а также мышц ягодичной области.

В лечении больных детей для оказания корригирующего действия применяются специальные корригирующие гимнастические упражнения двух типов – симметричные и асимметричные. Однако в настоящее время в методике ЛФК при сколиотической болезни шире используются симметричные упражнения.

Обязательным являются включение в занятие дыхательных упражнений как статических, так и динамических, тем более что сколиотический процесс нередко сочетается с заболеваниями органов дыхания и выраженными нарушениями дыхательной функции.

В ряде случаев лечебная задача исправления имеющегося дефекта позвоночника не может быть решена без увеличения подвижности позвоночника, его мобилизации. Для этого используются упражнения в ползании на четвереньках, смешанные висы и упражнения на наклонной плоскости.

При включении массажа в ЛФК учитывается его физиологическое действие. На стороне спастически сокращенных мышц в области вогнутости сколиоза используют приемы расслабления (вибрацию, поглаживание). На стороне выпуклости сколиоза, где мышечный тонус ослаблен, применяют все приемы массажа (в большой дозировке).

### **Схема построения занятия ЛФК**

*Вводная часть:* ходьба, упражнения в построениях и перестроениях, упражнения для воспитания и закрепления навыка правильной осанки, дыхательные упражнения.

*Основная часть:* упражнения, обеспечивающие выработку и тренировку общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета»; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными. Преимущественное исходное положение – лёжа и стоя на четвереньках. В конце основной части – подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

*Заключительная часть:* ходьба, упражнения в координации, дыхательные упражнения, игра на внимание с одновременным сохранением правильной позы.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ЗАНЯТИЯХ ЛФК ПРИ СКОЛИОЗАХ**

### **Упражнения формирования и закрепления навыка правильной осанки**

1. И.п. Стоя спиной к стене (гимнастической стенке). Касание её головой, плечами, ягодичной областью, икрами ног и пятками.

2. И.п. То же. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.
3. И.п. Лёжа на спине, руки прижаты к туловищу. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию. 1 – Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. 2 – и.п.
4. И.п. Лёжа на спине, поясничная область прижата к полу. 1 – встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лёжа. 2 – и.п.
5. Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полу приседе, с высоким подниманием колен и т.п.

### **Упражнения для укрепления «мышечного корсета»:**

*Для мышц спины:*

1. И.п. Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. 1 – руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. 2–3 – удержать принятое положение по команде инструктора. 4 – и.п.
2. И.п. То же. 1 – приподнимая голову и плечи, медленно поднять руки вверх, в стороны к плечам (как при плавании способом брасс). 2 – и.п.
3. И.п. То же. 1– приподнимая голову и плечи, руки в стороны. 2–3 – сжимать и разжимать кисти рук. 4 – и.п.
4. И.п. Лёжа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.
5. И.п. То же. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их до 10–15 сек.
6. И.п. Лёжа на животе, друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание его партнёру и ловля, с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

*Для брюшного пресса:*

И.п. Для всех упражнений – лёжа на спине, поясница прижата к опоре.

1. Сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставе поочередно.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.
3. Поочередное сгибание и разгибание ног – «велосипед».
4. Руки за головой, поочередное поднятие прямых ног вперед.
5. То же упражнение, но в сочетании с различными движениями рук.

*Для боковых мышц туловища:*

И.п. – Лёжа на правом боку, прямая правая рука поднята вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и опускать левую ногу. То же на другом боку.

### **Корригирующие упражнения**

*Симметричные:*

И.п. – Лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны (прямое положение туло-

вища, рук и ног проверяет инструктор). 1 – руки вверх, потянуться головой за руками, не поднимая подбородка, плеч и туловища. 2 – и.п.

И.п. Лёжа на животе, руки под подбородком. 1 – сохраняя срединное положение позвоночника, отвести прямые руки назад, ноги, разогнуты в коленях, приподнять – «рыбка».

И.п. То же. 1 – приподнять голову и грудь, прямые руки вверх, приподнять прямые ноги, сохраняя правильное положение тела. 2–3 – качнуться («лодочка»). 4 – и.п.

В качестве симметричных корригирующих упражнений могут быть использованы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из исходных положений лёжа при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

*Асимметричные:*

И.п. Стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку. Поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.

И.п. Лёжа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять прямые ноги и отвести их в сторону выпуклости поясничного сколиоза.

Ходьба на гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведение ноги в сторону выпуклости поясничного сколиоза.

### Литература

1. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. М.: Юрид. лит., 1988.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: ФиС, 1979.
3. Зимкин Н.В., Коробков А.В., Лехтман Я.Б., Эголинский Я.А., Яроцкий А.И. Физиологические основы физической культуры. М.: ФиС, 1953.
4. Копыт Н.Я, Скворцова Е.С. Алкоголь и подростки. М: Медицина, 1985.
5. Лаптев А.П., Горбунов В.В. Коварные разрушители здоровья. М.: Советский спорт, 1990.
6. Макаренко А.С. Подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1974.
7. Попов С.Н. Спортивная медицина. М.: ФиС, 1985.
8. Ридигер О.Н. Экзаменационные вопросы и ответы. Биология. 9 класс. М.: АСТ-ПРЕСС, 2000.
9. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В., Гигиена и здоровье: Пособие для учащихся. Вкладыш к учебнику «Человек. Анатомия, физиология, гигиена», 8 кл. М.: Просвещение, 1983.
10. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся. 2-е изд., перераб. М.: Просвещение, 1986.
11. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся. 2-е изд., перераб. М: Просвещение 1985.

# АРТ-ТРЕНИНГ ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ДЕЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поскольку понятие «здоровье» включает в себя и психическое благополучие, нездоровыми следует признать социально-дезадаптивных детей. Такие дети начинают первыми обращаться к курению, приему алкоголя, токсических и наркотических веществ, начинают беспорядочную половую жизнь, в связи с неблагополучием на всех уровнях: семья, школа, сверстники.

На сегодняшнего школьника воздействуют:

- Семья, образ жизни родителей, отношение к здоровью, поведение и способы общения.
- Школа, школьный микроклимат, складывающийся из отношения к этим проблемам администрации и педколлектива.
- Подростковая среда, равнение на лидера.
- Реклама на радио, с экранов телевидения, на страницах газет, журналов, насаждение агрессивных фильмов, ужасов, влечет к возникновению в подростковой среде агрессии, жестокости, сексуальной вседозволенности. Формируется мотивация на саморазрушение.

Исходя из вышесказанного, необходимо работать в режиме *активной профилактики дезадаптивного поведения*. Рассказы родителей, педагогов, психологов, социальных педагогов о вреде потребления алкоголя, наркотиков, курения не способствуют мотивации ребёнка на отказ от вредных привычек. Важно, чтобы подросток принял осознанное решение на «да» и «нет», умел противостоять зависимостям и нести собственную ответственность.

*Принципами* профилактики являются: создание безопасной среды пребывания ребёнка в школе, семье, на улице; обучение здоровому образу жизни.

Ниже приводится *арт-тренинг* для подростков. Арт-терапия в переводе с английского языка обозначает «лечение, основанное на занятиях художественным творчеством». В образовательной практике арт-терапию используют как средство психической гармонизации и развития человека. Арт-терапевтические техники применяют для коррекции эмоционально-коммуникативных нарушений, агрессивности, грубости, тревожности, неадекватной самооценки и оценки окружающих, страхов, которые, как правило, появляются у девиантных подростков.

Психологический тренинг, как и психологический тест – это инструмент, а, следовательно, бездумное его применение может быть опасным. Здесь нужна осторожность (принцип «Не навреди!») и специальная подготовка, то есть нужно, по крайней мере, самому пройти через процедуру психотренинга.

## ГРУППОВАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ С СОЦИАЛЬНО-ДЕЗАДАПТИРОВАННЫМИ ПОДРОСТКАМИ

### Основные задачи

1. Развитие ценных социальных навыков.
2. Оказание взаимной поддержки членам группы в решении общих проблем.
3. Возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих
4. Освоение новых ролей и проявление латентных качеств личности, а также наблюдение того, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими.
5. Повышение самооценки и укрепление личной идентичности.
6. Развитие навыков принятия решений.
7. Создание особой «демократичной» атмосферы, связанной с равенством прав и ответственности участников группы.

Групповая арт-терапия предполагает, с одной стороны, взаимодействие с другими участниками группы, а с другой, самостоятельную изобразительную работу, что оказывает влияние на динамику общего процесса. Цель групповой арт-терапии: достичь изменений в состоянии и социальном поведении участников группы. В работе с девиантными подростками мы использовали тематически-ориентированную группу, то есть на занятиях предлагались темы, затрагивающие общие интересы и проблемы участников.

Тематически-ориентированная группа структурируется за счёт использования тем, имеющих характер индивидуальных и групповых заданий с соответствующими инструкциями по их выполнению, а также за счёт распределения общего времени на отдельные этапы:

- введение и разогрев – 10–25% времени сессии;
- изобразительная работа и «исполнение» темы – 30–40%;
- обсуждение и завершение сессии – 35–40%.

Введение и разогрев предполагают знакомство и подготовку участников к работе, создание атмосферы доверия и безопасности. Арт-терапевт объясняет основные правила поведения в ходе сессий, просит не опаздывать, посещать все сессии, проявлять взаимное уважение, воздерживаться от разговоров и замечаний, которые могут помешать другим. Он указывает на ответственность участников за то, что будет происходить во время сессий: за чувства, поступки, выбор и раскрытие тем в изобразительной работе, уборку помещения после завершения сессий. Последующий «разогрев» представляет собой разные виды физической активности и способы «настройки» на изобразительную деятельность. Этап изобразительной работы предполагает выбор темы и художественную экспрессию по заданной тематике. Этап обсуждения происходит в «чистой» зоне арт-терапевтического кабинета. Участники рассказывают о своей работе и стараются раскрыть свои чувства, ассоциации, мысли, связанные с изобразительным продуктом. На этапе завершения сессии арт-терапевт подводит общий итог, подчеркивает положительные стороны и

благодарит всех за работу. Можно использовать некий заключительный «ритуал» или упражнение, призванное обозначить окончание сессии и вернуть участников в реальную жизнь. Этому же служит и самостоятельная уборка кабинета.

Кабинет для групповой интерактивной работы должен допускать быструю перестановку мебели (посадка в круг). Если кабинет большой, он может содержать и рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). В идеале должно иметься большое разнообразие различных мест для работы (несколько вариантов столов и стульев). Ориентация столов в пространстве может быть различной, то есть участники по предпочтению занимают то или иное место (индивидуальное психо-терапевтическое пространство). Помещение должно быть рассчитано на совместную изобразительную деятельность группы (например, групповая работа на полу «коллаж»). Одна или две стены должны быть предназначены для развешивания работ перед началом обсуждения. Художественное оформление стен репродукциями должно быть минимальным и продуманным.

*Изобразительные материалы*, применяемые в арт-терапевтическом процессе:

- ✓ краски, карандаши, фломастеры, маркеры, восковые мелки, пастель (для рисования);
- ✓ журналы, цветная бумага, фольга, текстиль (для создания коллажей или объёмных композиций);
- ✓ глина, пластилин, специальное тесто (для лепки);
- ✓ песок, миниатюрные фигурки (для игр в песочнице);
- ✓ стекла разных размеров (для монотипии).

А также бумага для рисования разных форматов, цветов и оттенков, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших поверхностей, ножницы, нитки, клей, скотч и пр. Качество материалов, по возможности, должно быть высоким, так как в противном случае снижается ценность работы и результаты в глазах обучающегося. При работе с группой подростков в арт-терапевтическом кабинете должен быть беспорядок для того, чтобы подросток чувствовал себя хозяином.

### **Способы регистрации и оценки арт-терапевтической работы**

При проведении арт-терапевтической работы необходимо вести документацию не только для «отчетности» и оценки труда арт-терапевта, но и для динамического анализа работы, позволяющего принимать те или иные решения, связанные с ведением обучающихся или групп. Документы содержат ценный материал, необходимый для ретроспективного анализа и проведения научных исследований.

В настоящее время существует несколько основных способов регистрации арт-терапевтической работы:

- формализованный бланк;
- развернутое описание по схеме (в основном для тематически ориентированных и аналитических групп);

- хронограмма групповой арт-терапевтической работы;
- некоторые другие.

*Формализованный бланк* заполняется на каждой сессии как при проведении индивидуальной, так и групповой арт-терапии. Он содержит следующие пункты:

- 1) Ф.И.О. участника группы;
  - 2) дата и время сессии;
  - 3) тема;
  - 4) используемые участниками группы материалы;
  - 5) высказывания участников группы в ходе работы;
  - 6) особенности невербальной экспрессии («язык тела») в ходе работы;
  - 7) взаимодействие между участниками группы (для групповых форм работы);
  - 8) отношение к работе;
  - 9) процесс изобразительной работы (этапы создания образа) обучающегося или участников группы;
- описание изобразительного продукта;
- предполагаемое содержание изобразительного продукта (с точки зрения арт-терапевта);
- осознание содержания изобразительного продукта самим обучающимся или участниками группы (формальное объяснение или инсайт).

*Развернутое описание* по схеме используется преимущественно при групповых формах работы и содержит следующие пункты:

- 10) Ф.И.О. участников, отсутствовавшие;
- 11) ведущие (арт-терапевт, ассистент);
- 12) дата и время сессии, какая сессия по счету;
- 13) цель занятия;
- 14) тема, используемые упражнения, задания;
- 15) общая атмосфера в группе в начале, в середине, в конце сессии, общий характер взаимодействия, ощущения ведущего;
- 16) что происходило в группе, как вели себя отдельные участники (что делали, как участвовали в обсуждении);
- 17) каково было участие арт-терапевта и ассистента в работе группы, их взаимодействие;
- 18) итоги сессии, план дальнейшей работы.

### **Этапы арт-терапевтического процесса в работе с девиантными подростками**

*I этап – подготовительный.* Работа носит организационный характер. Арт-терапевт знакомится с группой подростков, принимает решение о целесообразности проведения арт-терапии, готовит помещение, проводит первичное интервьюирование. Оговаривается продолжительность и частота сессий, заключается контракт. Происходит отреагирование чувств, хаотичное манипулирование предметами. Длительность до 5 сессий.



*2 этап – начальный этап арт-терапии.* Начало изобразительной деятельности, установление и углубление психотерапевтических отношений.

*3 этап – изменение характера художественной экспрессии.* Переход к более продуктивным видам деятельности. Осознание связи содержания рисунка и системы отношений. Это самый продолжительный по времени этап.

*4 этап – терминация, или завершение арт-терапевтического процесса.* Подростки становятся независимы от арт-терапевта, могут сами справляться со своими проблемами и самостоятельно принимать решения.

Периодичность сессий – одна в две недели до нескольких в неделю. Продолжительность сессий – 1,5-3 часа. Более продолжительные по времени сессии нежелательны, потому что ведут к нервно-психическим перегрузкам. На каждой арт-терапевтической сессии используются техники, направленные на то, чтобы подростки лучше узнали друг друга, на групповую сплоченность, непосредственно освоение материала, создание изобразительного продукта по предложенной теме, индивидуальное и групповое обсуждение техник, а также ритуал прощания, который в некоторых сессиях представлен уборкой помещения.

В разработанном нами тренинге тематика арт-терапевтических занятий состоит из трех частей: «Я и мир вокруг меня» (общие темы), «Я и люди, окружающие меня» (моя семья), «Я и я сам». В первую часть входят темы, связанные с ценностным отношением подростков к окружающему миру. Вторая часть включает темы, связанные с обучением подростков навыкам позитивной коммуникации. Третья часть предполагает рассмотрение тем, связанных с восприятием себя. Примерные сценарии ведения арт-терапевтических сессий с девиантными подростками состоят из 25 занятий. В предлагаемую структуру арт-терапевтических сессий можно вносить изменения.

## **Я И МИР ВОКРУГ МЕНЯ (ОБЩИЕ ТЕМЫ)**

### **Первая арт-терапевтическая сессия. Оформление визитных карточек**

#### **1. Упражнение «Знакомство»**

Задача этого упражнения – представить себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Постарайтесь отразить на рисунке свои интересы, ценности, семью, друзей и т.д.

#### **2. Упражнение «Рисунок по кругу»**

У каждого – по листу бумаги и свой карандашом. Предлагается поддержать рисунок соседа. По сигналу арт-терапевта все начинают рисовать. Как только дается команда «стоп», начатые рисунки вместе с карандашом передаются рядом сидящему по кругу. Упражнение продолжается до тех пор, пока лист с карандашом не вернется к хозяину.

#### **3. Диагностика «Волшебная страна чувств»**

Диагностика проводится на первой и последней арт-терапевтической сессии.

**Инструкция 1:** «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определённого цвета. Кто-то живёт в красном домике, кто-то в синем, кто-то в чёрном, кто-то в зелёном... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унёс ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

**Инструкция 2:** «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.


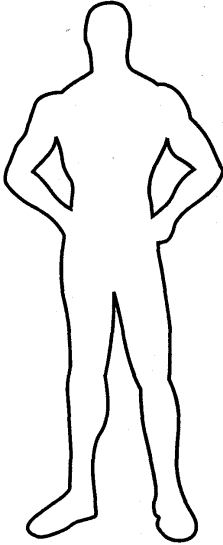







В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребёнка определённое чувство.

**Инструкция 3:** «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (*ведущий показывает силуэт человека*). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Ф. И. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Волшебная страна чувств**

Домики:	Жители:	Карта страны
	Радость	
	Удовольствие	
	Страх	
	Вина	
	Обида	
	Грусть	
	Злость	
	Интерес	

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребёнок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

Итак, первое занятие окончено. На последнем занятии ведущий вновь предложит им это задание и сравнит результаты.

### ***Обработка результатов***

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее он является диагностичным.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:
  - голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
  - туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
  - руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
  - тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);
  - ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет не просто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

### **4. Упражнение «Рисунок на свободную тему»**

Каждый рисует что-нибудь в течение 15–20 минут, затем показывает свой рисунок группе и рассказывает о нем то, что захочет. Необходимо воздержаться от анализа и оценок, чтобы подростки могли почувствовать себя свободными для самовыражения.

## 5. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Предлагается похлопать сначала тихо, а затем всё сильнее и сильнее.

## Вторая арт-терапевтическая сессия

### 6. Упражнение «Автобиография за 45 минут»

*Цель:* переживание несоответствия желаемого и возможного как стрессовой ситуации.

*Задачи:* переживание несостоятельности; работа с защитными механизмами; работа с переживаниями обиды и чувства вины.

Участникам даётся задание написать коротко свою биографию, в которой было бы понятно всё о них. После этого говорится, что время рассказа биографии – 45 секунд (рекомендуем использовать песочные часы). Реально никто не укладывается в это время так, чтобы рассказать о себе достаточно. В конце упражнения проводится обсуждение результатов игры и обмен чувствами.

### 7. Тест «Человек, срывающий яблоко с дерева» (автор Линда Гантт)

Стимульный материал: лист бумаги формат А4, фломастер или карандаши 12 цветов (черный и белый обязательно).

*Инструкция:* нарисуйте человека, срывающего яблоко с дерева.

*Обработка теста:*

## Арт-терапевтические шкалы формальных элементов

### Шкала № 1 – значимость цвета

Как можно использовать цвет? Можно ли использовать цвет для определения предмета, формы или его можно использовать для раскрашивания?

Критерии	Баллы
Человек не рисует или не использует требуемые материалы	0
Цвет используется только, чтобы подчеркнуть формы или предметы на картинке или сделать какие-то линии без раскраски	1
Цвет используется для подчеркивания большинства форм или предметов, но только одна форма или предмет раскрашено. Например, ствол дерева или тело человека. (Для таких маленьких элементов, как яблоко, трудно бывает решить – раскрашено оно или обрисовал эту форму)	2
Два или более формы или предметы раскрашены	3
Цвет используется для зарисовки форм и предметов и раскрашивания их	4
Цвет используется для зарисовки форм и предметов для раскрашивания их и для раскрашивания пространства и форм вокруг них(например, небо раскрашивается)	5

### Шкала № 2. Адекватность цвета

Как подобраны цвета к предметам на рисунке? Насколько адекватен цвет предмету. Данные цвета, допустим маркеров, из которых только несколько

подходят для раскрашивания человека (черный, коричневый, розовый, желтый, оранжевый, красный) должны соотноситься по этническим группам и своей идентификации. Например, темно-голубой, зеленый, темно-зеленый, пурпурный не подходят для таких частей тела человека, как лицо или туловище. Яблоко может быть зеленым, красным, желтым или темно-зеленым. Неадекватность цвета указывает на патологию в эмоционально-волевой сфере.

Критерии	Баллы
Человек не использует нужные материалы или цвета трудны для него, чтобы отличить друг от друга	0
Вся картина нарисована только в одном цвете и этот цвет неадекватен: темно-голубой, пурпурный, оранжевый или желтый	1
Вся картина нарисована только в одном цвете и этот цвет красный, зеленый, темно-зеленый, коричневый или черный	2
Некоторые цвета, но не все подобраны точно	3
Большинство цветов подобрано точно	4
Все цвета подобраны точно конкретным предметам на картине	5

### Шкала № 3. Затрачиваемая энергия

Посмотрите, как нарисована картина, и представьте, сколько энергии и усилия потребовалось бы для вас, чтобы нарисовать таким образом. Примите во внимание энергию, затраченную на раскрашивание. Какое пространство занимает рисунок (патология – рисунок занимает 25%)? Шкала указывает на уровень энергетики (депрессия, вялотекущая шизофрения, астенические состояния).

Критерии	Баллы
Если человек не сделал рисунка	0
Рисунок сделан с наименьшими усилиями, с которыми возможно выполнить это задание	1
Рисунок сделан с небольшими усилиями	2
Рисунок сделан со средним количеством затрачиваемой энергии	3
Рисунок сделан со значительным количеством затрачиваемой энергии	4
Рисунок сделан с применением значительного количества энергии	5

### Шкала № 4. Пространство

Данная шкала коррелирует с предыдущей шкалой. Какое пространство занимает рисунок по отношению к целому листу бумаги? Оцените общее количество раскрашенной бумаги. Помните, что вы должны оценивать между числами шкалы. Например, если одна треть пространства используется, то балл будет 2,5.

Критерии	Баллы
Если человек не рисует	0
Менее чем 25% пространства используется для картины	1
Максимально 25% пространства используется	2

Максимально 50% пространства используется	3
Максимально 75% пространства используется	4
Максимально 100% пространства используется	5

### **Шкала № 5. Интеграция. Объединение**

Позволяет оценить, насколько взаимосвязаны элементы композиции. Как составлена вся картина. Посмотрите на баланс и соотношение элементов друг к другу. Например, если человек в одной стороне, а дерево – в другой, это может говорить о глубокой умственной отсталости, имбецильности, деменции.

Критерии	Баллы
Если элементы картины не могут быть идентифицированы или отделены друг от друга	0
Не все элементы картины объединены и нет композиции	1
По крайней мере два элемента картины могут находиться рядом, но визуально не связываются	2
Есть визуальная связь между двумя элементами картины	3
Есть визуальное отношение между двумя или более элементами картины	4
Композиция хорошо объединена и элементы могут перекрывать друг друга (например, дерево может перекрывать линию горизонта, которая нарисована на всю ширину горизонта)	5

### **Шкала № 6. Логика**

Насколько элементы соответствуют ситуации. Все ли компоненты картины подходят для выполнения задачи.

Помните предполагаемый рисунок «Человек срывает яблоко с дерева»? Здесь важно отличать шкалу логики и шкалу реальности. Индивидуальные элементы могут быть узнаваемы, но они не логичны на этой картине. Например, может быть нарисована елка вместо яблони. Она будет оцениваться цифрой 4 по шкале, если это будет только один нелогичный элемент на картине. Однако иногда элемент, который нам кажется нелогичный, используется художником с юмором. Если общий эффект от картины юмористичный, не оценивайте его как логичный.

Критерии	Баллы
Если индивидуальные предметы не могут быть идентифицированы	0
Картина вовсе нелогична. Существует более чем 3 нелогичных предметов, которые не служат выполнению задачи	1
На картине 3 нелогичных предмета, которые не выполняют задачу	2
На картине 2 нелогичных предмета, которые не выполняют задачу	3
Картина имеет 1 нелогичный предмет, но, в общем, она логична	4
На картине нет нелогичных предметов	5

### Шкала № 7. Реализм. Правдоподобность

Возможно ли распознать все предметы на картине? Чем более реалистичны и нарисованы в трёх измерениях элементы, тем выше будет оценка.

Критерии	Баллы
Картина представляет собой массу линий и форм, и нет визуально идентифицируемых предметов на них	0
Есть элементы, которые должны представлять предметы: человека, яблоко или дерево, однако они более чем предположительны	1
Предметы узнаваемы, но просто нарисованы. Например, дерево обозначено единственной линией как ствол	2
Предметы представляют собой что-то комплексное. Например, дерево со стволом, ветками и листьями	3
Предметы реалистичны. Например, дерево имеет отчётливый ствол, ветки, прутики, листья. Даже видно строение ствола	4
Предмет изображен с большой долей реализма. Например, дерево имеет тень, чтобы отобразить ствол в трех измерениях	5

### Шкала № 8. Решение проблемы

Оценивает, каким образом решается проблема, чтобы сорвать яблоко с дерева. В случае патологии человек не достаёт яблоко или яблоко падает на голову.

Критерии	Баллы
Дерево, яблоко и человек отсутствует или эти предметы нельзя распознать	0
У человека нет яблока в руке и нет яблок на земле	1
У человека яблоко в руке, но непонятно как его он достал (яблоко появилось, падая в контейнер, на человека или на землю)	2
Человек сорвал яблоко не понятно как, то есть человек с длинной рукой или нарисована маленькая веточка с яблоком, которая спускается прямо со ствола	3
Человек находится на земле с предметами, например, с лестницей, камнем, с помощью которых он срывает яблоко	4
Человек находится на земле с предметами поддержки или стоит на земле с вытянутой рукой в направлении к яблоку. Таким образом, человек показан в процессе срывания яблока.	5

### Шкала № 9. Уровень психического развития

Связана с представлениями о стадиях психического развития (на уровне каракулей, использования объёма и т.д.). Определение уровня психического развития обычно делается по детским рисункам, однако многие люди прекращают рисовать в юности, поэтому многие взрослые будут рисовать в стиле подростков, потому что они не развивали свои художественные навыки дальше. Эта шкала используется, чтобы дать грубую оценку психическому

уровню. Если бы детские рисунки изучались, мы бы нуждались в более точной шкале, чтобы оценить их точно.

Критерии	Баллы
Отдельные элементы не могут быть идентифицированы	0
Рисунок состоит исключительно из каракуль или беспорядочных линий и форм	1
Рисунок похож на те рисунки 4–6-летних, где нет основных линий, руки человека вырастают прямо из головы или шеи, предметы собраны из геометрических форм	2
Рисунок похож на один из сделанных детьми-подростками, где есть основные линии, линия неба, предметы соединены основной линией	3
Рисунок похож на один из тех, что сделан в юности с перекрывающимися предметами реалистичных размеров, которые связаны друг с другом	4
Рисунок «взрослого» показывает художественные видения и подготовку	5

#### **Шкала № 10. Детали предметов и окружающей среды**

Насколько детализирован рисунок. Сколько дополнительных предметов на рисунке? Свидетельствует о патологии аффективной сферы, депрессии, шизофрении.

Критерии	Баллы
Индивидуальные предметы не могут быть идентифицированы	0
Есть человек, дерево, яблоко, но все эти предметы нарисованы без малейших деталей. Например, дерево изображается тоненькой линией в виде ствола и закругленной формой в виде верхушки	1
В дополнение к человеку, дереву, яблоку есть линия горизонта и предположение травы	2
В дополнение к человеку, дереву, яблоку есть линия горизонта, одна-две дополнительные детали. Например, цветы, солнце	3
В дополнение к человеку, дереву, яблоку существует определённое количество деталей, такие как облака, птички, другое дерево или аксессуары: поясочек, бантик на голове, заколка в волосах	4
В дополнение к человеку, дереву, яблоку есть много придуманных деталей, такие как забор, дома со ставнями, специальные детали одежды (например, узор на рубашке, ленточка на шляпе)	5

#### **Шкала № 11. Качество линий**

Оценивает, насколько человек контролирует процесс рисования. Если линии непрерывны, либо прерывисты, вибрируют, можно сделать предположения об органическом заболевании мозга.



Критерии	Баллы
Картина не может быть оценена	0
Линии нарисованы неустойчиво, без очевидного контроля	1
Линии рисунка сделаны трясущейся рукой	2
Некоторые линии нарисованы без пропуска, а некоторые с пропусками или сделаны в виде точек и тире	3
Линии находятся под контролем	4
Линии живые и непрерывные	5

### Шкала № 12. Человек

Позволяет оценить образ телесного «Я», насколько детализировано изображена фигура человека. Человек похож на человека? При подсчёте баллов рассмотрите фигуру человека. Фигуры поменьше могут иметь не такие отчетливые части туловища, как большие, но они могут иметь тела хорошо сложенные в трех измерениях. Патология: умственная отсталость, деменция, органика, шизофрения.

Критерии	Баллы
Рисунок не может быть идентифицирован, как попытка нарисовать человека или часть человека	0
Часть (части) рисунка могут предполагать человека (вертикальная линия – тело, горизонтальная линия – руку), но трудно определить, что художник имел в виду, представляя человека таким образом	1
Если есть рука или лицо, или простая форма, которая предполагает часть человеческого тела, но не всего человека.	2
Человек нарисован в виде палочки с кружочком вместо головы	3
Человек нарисован в виде палочки с чертами лица или головы и торса, но некоторые части пропущены (руки, ноги)	4
Человек нарисован с действующими частями тела. Например, руки, ноги, пальцы, талия, шея. Фигура выглядит в трех измерениях	5

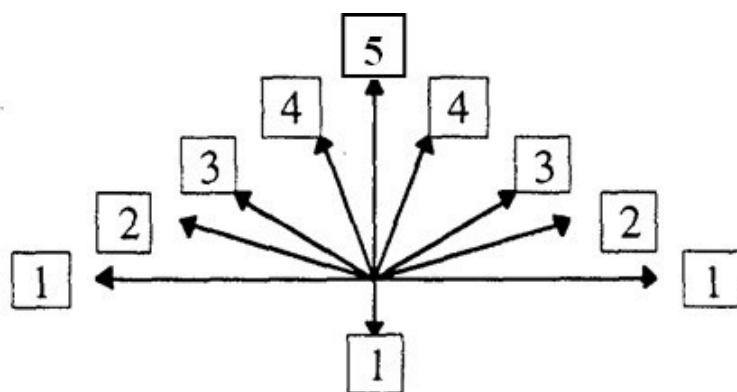
### Шкала № 13. Ротация или вращение

Степень наклона дерева или человека в ту или иную сторону. Утрачено ощущение тела в пространстве при неврозах, психической неустойчивости.

Критерии	Баллы
Не идентифицируется человек или дерево для измерения или отделены друг от друга	0
Есть наклоны; дерево или человек изображены вверх тормашками; человек или дерево находятся в правом углу по отношению к вертикальной оси рисунка	1
Есть большая степень наклонов	2
Есть средняя степень наклонов	3
Есть небольшая степень наклонов	4
Нет наклонов. Человек и дерево вертикальны	5

### Шкала № 14. Персеверация, или повторение

Позволяет оценить наличие неадекватно многократной реакции на стимул. Наличие некой автоматизации, например, точками рисует яблоки или много линий, может быть много маленьких петелек или соединенных маленьких кружочков, что собой представляют яблоки, расположенные кольцом вокруг верхушки дерева. Этот элемент может быть повторен определённое количество раз, но оценен в пять баллов, если это сделано намеренно. Например, на рисунке много яблок, но это потому, что художник контролировал себя. Рисунок, оцененный одним баллом – художник не контролирует количество яблок.



Критерии	Баллы
Рисунок не может быть оценен	0
Рисунок имеет повторение. Например, линия рисуется снова и снова, до тех пор, пока дырка не появляется на бумаге	1
В картине видно значительное количество повторений	2
В картине видно среднее количество повторений, таких как маленькие отметки появляются для того, чтобы показать стебель на яблоке или там есть площадь, где линии рисуются несколько раз на одном месте	3
В рисунке есть небольшое количество повторений	4
Повторений нет	5

В настоящее время тест «Человек, срывающий яблоко с дерева» адаптируется на территории России.

### 8. Упражнение «Праздники»

Варианты:

- совместный рисунок группы на тему какого-либо праздника;
- рисование праздничной поздравительной открытки;
- изготовление украшения для праздника;
- создание плакатов праздничных мероприятий;
- изображение результатов или последствия праздника.

### 9. Упражнение «Свечка по кругу»

Мы хорошо сегодня поработали. Сейчас будем передавать свечку по кругу и говорить комплементы.

### **Третья арт-терапевтическая сессия**

#### **10. Упражнение «Интервью – презентация»**

Группа делится на пары. Попросите партнёра рассказать о его жизни, интересах, планах и т.д., а затем изобразите на рисунке наиболее важное из того, о чём он говорил.

#### **11. Упражнение «Бельевая веревка»**

У каждого – по листу бумаги. Лист крепится с помощью прищепок на веревку для белья. Необходимо попытаться что-либо нарисовать на листе краской. Запомнить ощущения, сравнить с теми, когда рисуешь на плотной поверхности.

#### **12. Упражнение-тест «Дом, дерево, человек»**

Необходимо нарисовать дом, дерево и человека или что-нибудь из этого перечня.

Варианты:

- дополните рисунок пейзажем;
- составьте высказывание от первого лица;
- нарисуйте свой дом или идеальное жилище.

#### **13. Упражнение «Спасибо за приятное занятие»**

«Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

### **Четвёртая арт-терапевтическая сессия**

#### **14. Упражнение «Невербальное знакомство»**

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом.

- руками с закрытыми глазами;
- глазами;
- спинами и т.д.

#### **15. Упражнение «Каракули Винникота»**

Основное содержание этого упражнения – свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате чего получается сложный «клубок» линий. В этом «клубке» следует затем увидеть какой-либо образ и развить его.

- Ведите «дневник каракулей», для того чтобы проследить их изменение за определённый промежуток времени.
- На основе созданных каракулей сочините рассказ.
- Попробуйте выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.
- Используйте отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки) как основу для создания образа.
- Прodelайте то же самое с участием всех членов группы, но на большом вертикально расположенном листе бумаги.
- Напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попробуйте найти в очертаниях образ и развить его.
- «Метаморфозы». Измените каракули и полученный образ в нечто иное, используя три движения руки.

### **16. Упражнение «Создание иллюстраций»**

Это упражнение дает возможность для опосредованного отражения чувств той или иной темы. Варианты тем:

- природа (горя, пустыни, растения, животные и др.);
- погода (шторм, гроза, солнце, снег, ночь и др.);
- сад;
- люди (маг, ангел, ведьма, клоун, злодей и др.).
- религиозные представления (добро и зло, рай и ад);
- сны, фантазии, кошмары;
- события (выходной день, мой день, путешествие).

### **17. Упражнение «Браво!»**

«Кто из вас бывал в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов». Поставьте стул в центре группы и попросите всех плотно окружить его со всех сторон. «Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?»

В первый раз иногда нужно стимулировать детей хлопать изо всех сил. Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на стуле участнику, они будут хлопать еще сильнее.

Упражнение можно проводить несколько раз, позволяя трём-четырёх детям насладиться аплодисментами группы.

## **Пятая арт-терапевтическая сессия**

### **18. Упражнение «Левая рука»**

Варианты:

- взяв левой рукой крупную кисть и один цвет, создайте мазки, затем поменяйте цвет;

- используйте левую кисть для создания отпечатков.

### **19. Упражнение «Музыкальное движение»**

а) Все закрыли глаза. Не используя голос, и не открывая глаз, отбивайте какую-нибудь мелодию руками, ногами и телом.

б) Найдите предметы из окружающих вас, которые могут издавать звуки. Не используя голос, не открывая глаз, и не вставая с места, издавайте звуки этими предметами.

в) Извлекайте звуки с закрытым ртом, при этом быть с закрытыми глазами и не вставать с места.

г) Извлекайте звуки с открытым ртом, при этом быть с закрытыми глазами и не вставать с места.

д) Отбивайте мелодию руками, ногами, телом, предметом, издающим звук, а также извлекайте звуки с открытым или с закрытым ртом, но при этом необходимо быть с закрытыми глазами и не вставать с места.

### **20. Упражнение «Темы жизни»**

Необходимо выбрать какую-нибудь тему, например, свадьба, семья, свобода, рождение, смерть и создать к ней иллюстрацию.

### **21. Упражнение «Скала»**

Чертится круг и предлагается на счёт 1–2–3 всей группе встать в круг. Затем круг уменьшают в размерах и опять группа встает в круг и т.д.

## **Шестая арт-терапевтическая сессия**

### **22. Упражнение «Монотипия»**

Нанесите густую краску на гладкую поверхность стекла, камня и т.д. Изобразите что-нибудь, пользуясь пальцами, обратным концом кисти или иным инструментом. Положите сверху лист бумаги или стекло на бумагу, прогладьте, а затем снимите его и посмотрите, что получилось.

### **23. Упражнение «Рисунок по кругу несуществующего животного»**

У каждого участника по листу бумаги и свой цвет карандаша. Лист сворачивается в три раза как театральная программка. Один рисует голову животного на одной трети листа, сгибает его, делает пометки, где будет находиться шея и передаёт следующему. Сосед рисует туловище животного, сгибает лист, делает пометки, где будут находиться ноги и передаёт рядом сидящему. Следующий дорисовывает ноги и отдает соседу, который разворачивает весь лист, придумывает название животному и сочиняет про него историю. Чем больше число участников, тем меньший сегмент фигуры изображает каждый.

### **24. Упражнение «Ассоциации с цветом»**

Необходимо связать с тем или иным цветом разные понятия. Например:

- эмоции (горе, печаль, страх, радость, покой);
- этапы жизни (детство, юность, зрелость, старость);
- время года и время суток;
- психологические процессы (желания, чувства, интуиция, мышление);

- типы людей;
- члены семьи и другие значимые фигуры.

## **25. Упражнение «Сигнал»**

Участники стоят в кругу достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длительных сжатий. Сигнал передаётся по кругу, пока не вернется к автору.

## **Я И ЛЮДИ, ОКРУЖАЮЩИЕ МЕНЯ (МОЯ СЕМЬЯ)**

### **Седьмая арт-терапевтическая сессия**

## **26. Упражнение «Общий рисунок»**

Рисуйте одновременно с партнёром по возможности молча. Старайтесь реагировать на действия партнёра.

- Рисуйте молча.
- Нарисуйте окружающую среду, в которой вам хотелось находиться вместе.
- Перед рисованием выберите тему.
- Используйте технику коллажа.

## **27. Упражнение «Рисуем кошку»**

У каждого по листу бумаги. Предлагается взять в две руки по карандашу, найти середину листа и выполнять действия (закрыть глаза, нарисовать глаза у кошки левой рукой, нарисовать правой рукой хвост, левой – туловище, правой – ноги и т.д.).

## **28. Упражнение «Семейный портрет»**

Реалистическое, символическое, абстрактное изображение членов семьи.

- Изобразите членов семьи в виде животных или предметов.
- Изобразите членов семьи и составьте диалоги между ними.
- Подберите иллюстрации из журналов, напоминающие о семье и отношениях между её членами.

## **29. Упражнение «Путанка»**

Участники ходят с закрытыми глазами по помещению в течение 2–3 минут. Затем поднимают правую руку и стараются найти руку партнёра, затем протягивают левую руку и находят левую руку другого человека. Таким образом, дети держат за руки тех, кто находится не рядом с ними. Открывают глаза и пытаются распутаться, не отпуская рук так, чтобы снова получился круг.

### **Восьмая арт-терапевтическая сессия**

## **30. Упражнение «Правая и левая рука»**

Пусть правая и левая руки выберут свои цвета. Закрыв глаза, создайте каракуль. Затем, откройте глаза и создайте образ. Используя обе руки.

### **31. Упражнение «Нить-паутинка»**

Клубок передают, перекидывают друг другу и образуют паутину. Затем паутину раскладывают на полу или развешивают на стене.

### **32. Упражнение «Семейные темы»**

Нарисуйте себя с каким-либо членом вашей семьи, либо нарисуйте какое-нибудь семейное событие (день рождения, семейный праздник, новый год, рождение ребёнка).

### **33. Упражнение «Рукопожатия»**

Мы сейчас будем ходить по комнате в течение 2–5 минут. Задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал. При обсуждении необходимо ответить на следующие вопросы: насколько ты был общительным, активным или пожимал руки только тем, кто сам к тебе подходил? Связано ли твоё поведение в упражнении с тем, общительный ты в жизни или замкнутый?

## **Девятая арт-терапевтическая сессия**

### **34. Упражнение «Мобилизация креативности»**

- Постарайтесь в течение двух минут закрасить 70–90% поверхности газеты в разворот с тем, чтобы создать как можно более беспорядочную картину.
- Создайте серию из 15 беспорядочных изображений.

### **35. Упражнение «Контакт глазами»**

«Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз – от самых темных до самых светлых». Узнал ли что-то новое о цвете глаз? Что ты чувствовал, когда смотрел в глаза?

### **36. Упражнение «Текущий момент»**

Подростки изображают семейную ситуацию в настоящий момент, а затем то, какой они хотели бы её видеть. Можно использовать технику коллажа, лепку из пластилина.

### **37. Упражнение «До свидания»**

«Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро сказать «до свидания» друг другу. Я буду говорить вам, каким способом следует «попрощаться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнёра. Итак, глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками». Понравилась ли тебе игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было прощаться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем – сложнее?

## Десятая арт-терапевтическая сессия

### 38. Упражнение «Рисунок на влажной бумаге»

Намочите бумагу и используйте водорастворимые краски, нанося их с помощью кисти, разбрызгивая их или рассыпая красящий порошок. Обратите внимание на смешение цветов и свои ощущения, связанные с этим.

Варианты:

- используйте мятую бумагу;
- преобразуйте цветные пятна в образы;
- пользуясь фломастерами, обведите или соедините отдельные цветные пятна;
- дайте названия отдельным цветным пятнам.

### 39. Упражнение «Установление дистанции»

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т.д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится уже некомфортно, он говорит «стоп» – и вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «Стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

### 40. Упражнение «Семейные проблемы»

Подросткам предлагается изобразить какую-нибудь семейную проблему (алкоголизм, курение, заболевание, развод, наркотики, безработица) и то, как она влияет на жизнь.

### 41. Упражнение «Дракон»

Все участники встают в цепочку. Первый – голова дракона, последний – хвост. Голова должна поймать хвост.

## Одиннадцатая арт-терапевтическая сессия

### 42. Упражнение «Цветная бумага»

Вырежьте разные формы из цветной бумаги и наклейте их на белый лист, оформив в композицию.

### 43. Упражнение «Дружеская рука»

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали, кто к ним



подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение – как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым?

#### **44. Упражнение «Друг»**

Изобразите:

- друга в прошлом;
- качество друга;
- предполагаемого будущего друга;
- идеального друга.

#### **45. Упражнение «Поджигатель»**

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают – издают громкий вопль.

### **Двенадцатая арт-терапевтическая сессия**

#### **46. Упражнение «Работа с глиной»**

Варианты:

- Тактильное освоение глины путем сжимания, разглаживания, формообразования и т.д.
- Изготовьте шарики из глины, а затем, закрыв глаза, вылепите из них что-нибудь.
- Опишите процесс создания глины и её «жизнь» от первого лица.
- Создайте отпечатки в глине разных предметов.
- Изготовьте из глины фигуры для групповой композиции на определённую тему.
- Изготовьте различные сосуды.

Создайте, а затем разрисуйте глиняные фигуры.

#### **47. Упражнение «Дорисовывание портрета»**

Участники садятся по кругу, у каждого есть лист бумаги и карандаш. Все карандаши при этом разного цвета, таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

«Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив чужой портрет, вы его подрисовываете, каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаёте соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас определённый цвет карандаша, вы можете понять, кто что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя, по этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках и у кого какой цвет карандаша... Все написали?

Начинайте рисовать свой портрет... Стоп! Передайте рисунок соседу справа» (и так далее).

Вариантом этого упражнения может быть рисование одним и тем же цветом. Его можно провести после предыдущего.

При обсуждении можно обратиться к тому, на каких рисунках более «приличные» портреты, т.е. какие рисунки более «вежливые» – когда знают, каким цветом ты рисуешь, или когда не знают.

Это упражнение может быть использовано и в качестве диагностического, так как хорошо проявляет отношения между участниками. В качестве иллюстраций приводятся рисунки детей до проработки агрессии и после нее.

#### **48. Упражнение «Создание совместного группового коллажа»**

Варианты тем:

- идеальная семья;
- общение в семье;
- семья и я.

#### **49. Упражнение «Ритм»**

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий.

### **Я И Я САМ (ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ)**

#### **Тринадцатая арт-терапевтическая сессия**

#### **50. Упражнение «Фреска «Животные»**

Каждый рисует на отдельном листе какое-нибудь животное, раскрашивает и вырезает фигуру. Затем фигуры прикрепляются к большому листу бумаги на стене.

#### **51. Упражнение «Близкий контакт»**

Упражнение проводится с закрытыми глазами и молча. Перед выполнением упражнения хорошо получить согласие группы на то, что нельзя открывать глаза и разговаривать до самого конца упражнения. Все ходят по комнате. Через некоторое время ведущий дает задание: «Протянуть вперед руки и искать себе пару – другие руки – не открывая глаз. Нужно исследовать руки другого человека». Через 2–3 минуты ведущий предупреждает, что через минуту нужно будет расстаться с руками. Участники расстаются, начинают ходить по комнате. После какого-то времени ведущий снова просит найти свою пару, ощупывая руки. «Когда убедитесь, что нашли своего партнёра, можно открыть глаза».

Как вы нашли себе пару? Какими были руки на ощупь? Что чувствовали, когда познакомились с руками? Что почувствовали, какие были желания, когда узнали, что будете расставаться? Быстро ли нашли свою пару? Догадался ли, чьи это руки? Удивился ли, когда открыл глаза? Сожалели ли, что вам пришлось расстаться по окончании упражнения, или хотелось побыстрее убежать из контакта? Изменилось ли ваше отношение к этому человеку, своему партнёру, после и во время упражнения?

## **52. Упражнение «Имена»**

- Нарисуйте образ своей детской клички.
- Нарисуйте образ своего полного имени.
- Нарисуйте образ своего вымышленного имени.
- Используя левую руку, напишите свое имя в обратном направлении.
- Также напишите его, заполнив весь лист бумаги очень медленно.

## **53. Упражнение «Впечатления»**

Участники садятся по кругу. «Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда бы, впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление, которое у вас возникло в момент первого контакта. После того как все мы будем готовы слушать друг друга, мы по очереди выскажем эти наши первые впечатления».

## **Четырнадцатая арт-терапевтическая сессия**

### **54. Упражнение «Окружающая среда»**

Необходимо вырезать фигуру человека из журнала или нарисовать, а затем создать для него окружающую среду.

### **55. Упражнение «Ручеек»**

Очень объединяющее упражнение. Одной группе участников завязывают глаза, а другая группа встает в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору – его трогают за руки, касаются разных частей тела, так, что человек проходит в потоке рук и руки здороваются и прощаются с участником. Он встает в конец шеренги, а по коридору проходят другие участники.

Это упражнение хорошо выполнять под релаксационную музыку. В этом упражнении чувствуется и усиливается зависимость. При выполнении важно следить, чтобы прикосновения были легкими и нежными.

### **56. Упражнение «Метафорические портреты»**

Необходимо нарисовать себя в виде какого-нибудь предмета или животного. Иногда можно уточнить характер предмета, например, дом, дерево, цветок, пищевой продукт, пейзаж и т.д. Можно изобразить и фон.

Варианты:

- После создания рисунка необходимо рассказать о нем от первого лица.
- Нарисуйте, каким предметом или животным Вам хотелось бы быть.
- Изобразите себя в виде предмета, отражающего Ваше сегодняшнее состояние.
- Изобразите себя в виде животного, которым Вам хотелось бы быть, которым Вам не хотелось бы быть.
- Изобразите на одной стороне листа себя в виде предмета, а на другой – в виде животного. Постарайтесь понять, как эти изображения соотносятся с отношением к Вам окружающих, а также с Вашим отношением к окружающим.

- Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его роста и развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста этого растения.

- Выберите несколько цветов и передайте с помощью них особенности своей личности.

### **57. Упражнение «Давайте покричим»**

Встанем в круг и возьмемся за руки. А теперь давайте покричим. Сначала тихо, потом средне и громко.

## **Пятнадцатая арт-терапевтическая сессия**

### **58. Упражнение «Инициалы»**

Необходимо крупно написать свои инициалы и украсить их.

### **59. Упражнение «Рисунок по инструкции»**

Это упражнение выполняется в парах или выбирается одна пара, которая будет выполнять задание, а остальные члены группы являются наблюдателями. «Сядьте за стол, поставьте между собой что-либо так, чтобы вы не могли увидеть, что рисует сидящий с вами партнёр. Нарисуйте обычный домик... Теперь переверните листки и уберите ширму. Решите, кто из вас будет *А*, а кто *Б*. *А* будет сейчас учиться давать *Б* инструкции, по которым тот будет рисовать. *Б* надо взять новый лист бумаги, карандаш и закрыть глаза. *А* должен смотреть как *Б* рисует, и давать ему указания. Цель заключается в том, чтобы *Б* нарисовал домик как можно больше похожий на тот, который с самого начала нарисовал *А*. *А* должен руководить карандашом *Б*, говоря, например, так: «Опусти карандаш на лист. Рисуй сверху вниз вертикальную линию... Стоп! Рисуй линию влево... Стоп! Теперь вверх...» Но *А* не имеет права брать *Б* за руку и водить его рукой. Начинайте». После рисования сравниваются оба рисунка, затем участники меняются ролями. Чьи рисунки похожи, чьи не похожи, что помогло нарисовать похоже? Что показалось более трудным: давать точные инструкции или рисовать в соответствии с указаниями партнёра?

Можно обсудить фразу: «Если я говорю «красное», то оно и есть красное, будь оно хоть десять раз синее». Упражнение «Лесенка послушания», проводится аналогично «Лесенкам» на другие качества. Участники обсуждают плюсы и минусы крайнего выражения качества.

### **60. Упражнение «Реклама»**

Нарисуйте рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. Подумайте о том, легко ли Вам «продать» себя, кого может привлечь Ваша реклама и т.д.

Варианты:

- После завершения рисунков члены группы добавляют в рекламу друг друга те формулировки, которые автор, по их мнению, пропустил.

- Создайте визуальную и текстовую рекламу для других участников группы.

### **61. Упражнение «Достоинства»**

Участники группы сидят по кругу. В руках у арт-терапевта мяч. «Сейчас мы будем, бросая друг другу этот мяч, называть достоинства того человека, которому вы бросаете мяч. Будем внимательны и сделаем так, чтобы все мы участвовали в этой работе».

## **Шестнадцатая арт-терапевтическая сессия**

### **62. Упражнение «Вырезанные формы»**

Начертите какую-нибудь форму. Вырежьте её и создайте на пространстве вырезанной фигуры изображение. Повторите то же самое, используя другую фигуру. Можно приклеить раскрашенную фигуру к листу бумаги и разрисовать его.

### **63. Упражнение «Линии»**

У каждого карандаш и лист бумаги. «Сейчас мы будем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые, грустные, злые, усталые, тревожные линии.

### **64. Упражнение «Прошлое – настоящее – будущее»**

Создайте три рисунка, иллюстрирующие Ваше прошлое, настоящее и будущее. Варианты:

- Используйте вырезки из журналов.
- Изобразите себя в разном возрасте, обращая внимание на отражение переживаемых внутренних конфликтов и трудностей, характерных для того или иного возраста.
- Проиллюстрируйте те или иные стороны своего будущего (работу, место жительства и т.д.)
- Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения.
- Проиллюстрируйте свои надежды на Новый год.
- Изобразите возможные трудности в ближайшем будущем.
- Нарисуйте картину «идеального мира» в Вашем понимании.
- Проиллюстрируйте то, откуда Вы пришли, где Вы находитесь сейчас и куда Вы движетесь.
- Проиллюстрируйте те дела, которые Вами не были завершены в прошлом.
- Проиллюстрируйте те стороны жизни, о которых Вы сожалеете больше всего, и то, каким Вы хотели бы их видеть.
- Проиллюстрируйте свои потери в прошлом и то, что Вам хотелось бы обрести в будущем.
- Изобразите людей, наиболее значимых для Вас в прошлом и настоящем.
- Проиллюстрируйте свое состояние и положение до и после тех или иных «поворотных» событий в прошлом, например, вступления в брак, переезда в другой город, начала заболевания и т.д.

## **65. Упражнение «Рисунок по кругу»**

Участники группы сидят по кругу. В кругу лежат цветные карандаши, мелки, фломастеры, листы бумаги.

*«Когда я скажу “начали”», каждый из нас возьмет лист бумаги и все то, что ему потребуется для рисования на своем листе бумаги. На рисование у нас будет 15 секунд. За временем буду следить я и через 15 секунд попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не пройдет по кругу и не вернется к вам».*

В ходе обсуждения проделанной работы тренер может сфокусировать внимание группы на тех моментах в развитии сюжета, которые воспринимаются участниками как неожиданные, нестандартные, необычные. Во время обсуждения появляются различные идеи. Участники говорят о влиянии стереотипов на развитие сюжета («хотелось нарисовать солнце», «Андрей нарисовал море, и я нарисовал корабль»), об обнаруженных ими критериях нестандартности (совмещение, на первый взгляд несовместимых, событий; использование необычных изобразительных средств, изменение масштаба и ракурса рассмотрения сюжета и т.д.).

## **Семнадцатая арт-терапевтическая сессия**

### **66. Упражнение «Противоположные стили»**

Начните рисовать наиболее естественно. Затем сознательно измените стиль изображения и оцените результат.

### **67. Упражнение «Нарисуй за минуту»**

За одну минуту нарисуйте свое настроение, не изображая ничего конкретного, используйте только линии, формы, различные цвета. Теперь передайте свой рисунок соседу справа. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

### **68. Упражнение «Воспоминание детства»**

Проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних детских воспоминаний.

Варианты:

- Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий детства.
- Изобразите себя в детстве.
- Изобразите одно из наиболее ярких воспоминаний детства левой рукой.
- Попробуйте что-нибудь нарисовать так, как Вы рисовали в детстве и рассказать о рисунке языком ребёнка 6–10 лет.
- Напишите краской свое имя сначала правой, потом левой рукой.
- Изобразите то, что Вам запрещали делать в детстве. Подумайте, стыдитесь ли Вы этого до сих пор.

- Посмотрите на себя в зеркале и представьте, что оно волшебное и переносит Вас в детство. Представьте себя взрослого, беседующего с Вами-ребёнком. Где происходит этот разговор, что говорит Вам ребёнок, что говорите ему Вы? Изобразите эту сцену и подумайте, что она означает для Вас?

- Вспомните одно из наиболее ранних воспоминаний, связанных с расставанием. Какую связь оно имеет с Вашими сегодняшними ситуациями, связанными с расставанием и прощанием?

### **69. Упражнение «Театр абсурда»**

В игре участвуют 5–6 человек. Каждый из участников выбирает тему или житейскую ситуацию. Все они становятся полукругом вокруг «ведущего» и начинают бубнить – каждый о том, что задумал (исчерпав содержание задуманного, можно повторять его циклами). Как только ведущий приближается к одному из них, чтобы расспросить, поговорить о его ситуации, все остальные начинают бубнить громче, яростнее и ближе к уху ведущего, стараясь помешать разговору. Ведущий обходит всех и говорит с каждым. Затем кратко резюмирует, с кем и о чем был разговор, а участники оценивают, насколько ему удалось вникнуть в то, о чем говорилось (при оценке и подсчете очков участники могут использовать пятибалльную систему, выбрасывая нужное количество пальцев).

В большой группе возможны варианты с участием нескольких одновременно работающих водящих.

## **Восемнадцатая арт-терапевтическая сессия**

### **70. Упражнение «Рисование под музыку»**

Пользуйтесь полной свободой в передаче своих впечатлений от музыки. Данная техника используется как для индивидуальной, так и групповой работы. Наиболее подходящей для этого является малоизвестная музыка, включающая различные оттенки эмоциональных состояний. Например, можно использовать различные произведения Баха, симфонии Бетховена, «Фантастическую симфонию» Берлиоза, фортепианный концерт Дворжака, симфонии Малера, концерт для двух гитар Вивальди и другие классические произведения, а также джаз, современную популярную, индийскую классическую, тибетскую и иную музыку.

Варианты:

- сначала прослушайте все произведение, затем поставьте его снова и начинайте рисовать, пытаясь передать свои впечатления от музыки;
- прослушайте музыкальное произведение несколько раз и затем попытайтесь изобразить образы, вызванные им;
- быстро рисуйте под музыку, используя несколько листов бумаги;
- после создания рисунка, коллажа или скульптуры на основе музыки сравните свои реакции, чувства, образы в группе;
- одновременно рисуйте под музыку на одном листе бумаги;

○ рисование, которому предшествует движение под музыку, отражающую различные состояния и психические качества, например, можете пользоваться следующими упражнениями:

- «поиск» (под звучание африканского барабана),
- «танец» (под музыку Бородина «В степях Центральной Азии»),
- «рост» (под музыку Шопена или Сати),
- «эволюция» (под фортепианную музыку Г. Сабо),
- «обособление и воссоединение» (под концерт для кларнета А. Копланда),
- «кокон» (под «Reverie» Дебюсси).

### **71. Упражнение «Найди пару»**

Все сидят в кругу. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

### **72. Упражнение «Мои секреты»**

Нарисуйте в реалистической или абстрактной манере следующее:

- а) То, чем Вы хотели бы поделиться с группой.
- б) То, чем Вы, возможно, могли бы поделиться с группой.
- в) То, что Вам не хотелось бы раскрывать.

В процессе общей беседы участники могут решиться обсудить пункты б) или в), однако не следует их к этому принуждать.

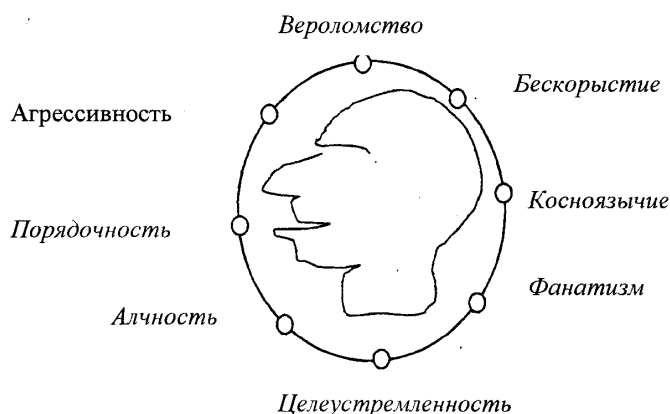
Варианты:

- Изобразите себя в одиночестве и себя на людях.
- Изобразите свое приватное и свое социальное «я».
- Аналогично предыдущему, но путём создания масок.

После этого можно назвать маски и рассказать о себе от их лица. Предоставляется возможность выбора из своих нескольких масок, в зависимости от степени готовности раскрыть скрытые стороны своего я.

### **73. Упражнение «Портрет избранника»**

Поиск образа кандидата, отвечающего идеалам и чаяниям избирателей, – неизбывная головная боль имиджмейкеров. Попробуем и мы поискать что-нибудь подходящее для себя. Для игры понадобится круговая шкала качеств политического деятеля диаметром 0,5– 0,6 м, нарисованная на листе ватмана. Например, такая:





Играть могут 5–8 человек. Один из игроков, которому отводится роль бесстрастного исполнителя, непрерывной линией фломастера рисует внутри круга силуэт. При этом движением его руки управляют остальные участники. Каждый из играющих по очереди называет одну из обозначенных на круговой шкале человеческих черт. Пусть кому-то хочется добавить к облику народного кумира побольше агрессивности. Он заявляет об этом – и тут же фломастер начинает медленно двигаться в сторону соответствующей риски. Затем другой участник называет еще какую-то черту характера – и цветная линия меняет направление, устремляясь к другому делению шкалы. По очереди управляя движением фломастера, участники должны в конце концов получить профиль избранника – воплощение их коллективной мечты о человеке-идеале. Если портрет получился смешным, уродливым или несуразным, огорчаться не стоит: в «серьезных» избирательных кампаниях случается и не такое.

Более сложный вариант игры – это её организация в виде одновременной работы двух команд, состязающихся в слаженности своих действий, скорости рисования и качестве результата совместных усилий. Для проведения подобного соревнования понадобятся, соответственно, вдвое больше участников, две шкалы качеств и два добровольца на роль художника-медиума.

### **Девятнадцатая арт-терапевтическая сессия**

#### **74. Упражнение «Изображение звуков»**

Сядьте в круг и издавайте какой-нибудь звук все вместе в течение 30 секунд. Встаньте и, хаотически передвигаясь, издавайте разные звуки. Затем встаньте с напарником спина к спине и издайте необычный звук. Разойдитесь по своим местам и, закрыв уши руками, слушайте «внутренние звуки». Потом, отняв руки от ушей, постарайтесь продолжить услышанный Вами звук одновременно с другими. Все упражнение продолжается около двух минут, после чего каждый изображает на рисунке или в скульптуре свои впечатления. Варианты:

издайте какой-нибудь звук с закрытыми глазами и, не открывая глаз, изобразите его. Затем откройте

глаза и дорисуйте начатое с закрытыми глазами попытайтесь вылепить различные звуки, используя глину.

#### **75. Упражнение «Говорю, что вижу»**

Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и, по очереди, говорят, что они видят относительно любого из участников. Например, «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

## **76. Упражнение «Хорошее и плохое»**

Хорошее и плохое. Изобразите то, что в Вас есть хорошего и плохого, что Вам в себе нравится и что не нравится, свои достоинства и недостатки, а также то, что Вы хотели бы в себе изменить. Варианты:

- Аналогично предыдущему, но с использованием глины.
- Изображение идеального и реального я.
- После изображения положительного и отрицательного я необходимо сочинить разговор между ними.

## **77. Упражнение «Групповая картина»**

Все участники рассаживаются в круг. Один из них держит в руках чистый лист бумаги и пытается вообразить себе нарисованную на нем картину. Он начинает детально её описывать, а все остальные пытаются «увидеть» на листе то, о чем он говорит. Затем лист передаётся следующему участнику, и он продолжает создание воображаемой картины, дополняя уже «написанное» новыми деталями. Лист передаётся дальше.

Ведущий должен предупредить участников, что это должна быть именно картина, а не развивающийся сюжет. Описания же должны быть достаточно подробными, для того чтобы можно было однозначно установить по ним пространственное взаиморасположение деталей. Окончание игры может быть объявлено любым очередным участником, если он почувствует, что дальнейшая работа приводит к перегрузке картины излишними деталями. Однако каждый участник должен по возможности стремиться так рассчитать свой вклад в коллективное изображение, чтобы лист прошел полный круг.

## **Двадцатая арт-терапевтическая сессия**

### **78. Упражнение «Рисование кинестетических ощущений»**

Представьте, будто вы плывете под водой, парите в воздухе и т.д. Изобразите свои ощущения.

### **79. Упражнение «Описание чувств»**

Каждый описывает свои чувства, возникающие при групповой встрече. Кроме подбора точного названия к своему чувству важно точное отражение степени выраженности данного чувства. Например, чуть-чуть раздражает, сильно раздражает и т.д.

### **80. Упражнение «Конфликт»**

Изобразите конфликт любого рода, участником которого вы являлись. Изобразите конфликтующие стороны своей личности. Составьте диалоги между участниками того или иного конфликта.

### **81. Упражнение «Подсолнух»**

Сейчас, в конце наших занятий, мне хочется предложить вам небольшое упражнение, которое называется «Подсолнух». Встаньте широким кругом, затем сядьте на пол и закройте глаза...

Вспомните о том, как вы поодиночке пришли в эту группу и были не знакомы с большинством других участников... (1 минута.)

Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь... Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу... Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу, и положите руки на плечи своим соседям... Представьте себе, что вы все – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь сначала влево, а затем вправо... (30 секунд.)

Продолжая двигаться в ритме подсолнуха, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым... (2 минуты.)

Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей... Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратится в самостоятельное подсолнуховое семечко... Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу... Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но несете в себе при этом энергию зародыша...

Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле... Скажите себе самому: «Я наполнен жизненной силой и у меня есть энергия для роста и развития» (1 минута).

Теперь постепенно откройте глаза... Работа нашей группы завершена.

## **Двадцать первая арт-терапевтическая сессия**

### **82. Упражнение «Клубок ниток»**

Каждый из участников рисует из клубка ниток различные фигуры. После чего делятся впечатлениями о том, какие образы увидели в своих изображениях, сочиняют сказочную историю. Упражнение можно выполнять индивидуально, в парах, а также в группе.

### **83. Упражнение «Роли»**

Упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по кругу называть роли, в которых они бывают. «Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается то же тело, когда мы переодеваем одежду. Нарисуйте или просто перечислите множество ролей, в которых вы когда-либо в жизни бывали. Желательно нарисовать, так как роль связана с образом... Нарисовали? Сейчас по кругу мы будем называть по одной роли и показывать её. Если у кого-то закончились роли, то он просто пропустит ход».

Кому сколько ролей удалось представить (нарисовать)? Какие из этих ролей – социальные роли? Какие роли назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие роли вам нравятся, часто принимаются вами, а какие роли совсем не хочется играть?

При Обсуждении можно поставить вопросы: «А где ты – настоящий?» Это запутывает, но и дает возможность задуматься и разобраться. Акцентируется внимание на том, что мы всегда больше, чем наши роли.

#### **84. Упражнение «Проблемы»**

Изобразите свою проблему, особенно ту, которая имеет устойчивый характер. Затем изобразите на рисунке или коллаже те выгоды, которые может вам дать эта проблема.

#### **85. Упражнение «Нитка на пальце»**

Каждый из участников, держа в руках клубок, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать.

### **Двадцать вторая арт-терапевтическая сессия**

#### **86. Упражнение «Впечатления от вчерашнего дня»**

Нарисуйте:

- Дневные впечатления.
- Впечатления за неделю.

#### **87. Упражнение «Секреты»**

Участникам предлагается на листочке бумаги написать свой секрет, но не подписываться, а сложить записку и положить её в общую кучу в середину комнаты. Затем каждый ребёнок по очереди выбирает записку и читает её вслух группе, будто это его собственный секрет.

#### **88. Упражнение «Чувства»**

Изобразите разные эмоциональные состояния, используя цвет, линии и формы. Варианты:

- Попробуйте объединить противоположные чувства в одном рисунке, например, любовь и ненависть, гнев и покой.
- Необходимо быстро нарисовать какой-нибудь абстрактный образ в ответ на произносимые слова: любовь, ненависть, гнев, покой, работа, семья и т.д.
- Изобразите как можно больше разных чувств.
- Изобразите какое-нибудь эмоциональное состояние на выбор.
- Изобразите предметы, связанные с приятными и неприятными чувствами или воспоминаниями.
- Изобразите ситуацию, в которой Вы испытывали гнев, тревогу, успокоение и т.д.
- Изобразите на рисунке «бешенство».
- Вырежьте из журналов фотографии людей, испытывающих какие-либо чувства и придумайте, что они могут говорить.
- Используйте глину для изображения разных чувств.

#### **89. Упражнение «Расставание приносит печаль»**

*Инструкция.* Все вы, конечно, знаете, что работа нашей группы скоро закончится. Это ни для кого не будет неожиданностью, и, тем не менее, окончание встреч обычно вызывает у всех сильные чувства.

Я не уверен, что среди нас найдется хотя бы один человек, который встречает ситуацию расставания с нашей группой без малейшего сожаления. А как

мы обычно реагируем на многочисленные ситуации расставания, которые снова и снова обрушивает на нас жизнь?

Мне хочется дать вам возможность более детально разобраться в том, как вы относитесь к расставанию. Я приготовил... (число участников группы без ведущего) билетов с номерами от 1 до... (число участников группы без ведущего). Тот, кто вытащит цифру 1, должен будет попрощаться первым. У него есть для этого 3 минуты. Он может обставить свой уход так, как сочтет нужным. Инициатива всецело принадлежит ему, при этом мы, разумеется, должны как-то реагировать на его действия. Ровно через три минуты я подам сигнал, и уходящий должен будет выйти за пределы круга. Пусть он найдет для себя удобное место и не включается в работу группы до окончания упражнения. Если он использует не все время, имеющееся в его распоряжении, мы все будем молча ждать, пока его 3 минуты закончатся. Затем наступит очередь того, кто вытащит билет № 2.

Понятно, как всё будет происходить? Тогда давайте вытягивать билеты...

*Вопросы для обсуждения:*

- Что значил для меня доставшийся мне номер?
- Соответствовал ли он моему собственному ритму расставания?
- В какой момент я был особенно тронут?
- Как я воспользовался своим временем прощания?

### **Двадцать третья арт-терапевтическая сессия**

#### **90. Упражнение «Рисунок с закрытыми глазами»**

Под музыку предлагается нарисовать рисунок с закрытыми глазами.

#### **91. Упражнение «Волшебная подушечка»**

Для этого упражнения нужна небольшая подушка. «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я её положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать».

Слушали ли тебя остальные ребята? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Когда ты набрался смелости, чтобы рассказать о своем желании? Есть ли у тебя желания, которые могут выполнить учитель, воспитатель, ребята?

#### **92. Упражнение «Чувства в настоящий момент»**

Изобразите свои чувства в настоящий момент. Можете при этом опираться на использование визуальных метафор (например, считая, что Вы «спокойны, как танк», создайте соответствующий рисунок). Варианты:

- Используя цвета, линии и формы, отразите свои физические ощущения и эмоции в настоящий момент.
- Изобразите свое эмоциональное состояние, используя символы.
- Аналогично предыдущему, но с использованием каракулей.

- Изобразите свою проблему, связанную с определёнными эмоциями.
- Изобразите чувства, связанные с завершением Вами того или иного этапа жизни и началом нового.

### **93. Упражнение «Голодный или сытый?».**

*Инструкция.* Мне хотелось бы предложить упражнение, в ходе которого вы сможете понять, насколько вы довольны тем, что к сегодняшнему дню получили в группе, и тем, чего вы здесь достигли. Я хочу, чтобы те из вас, кто чувствует сейчас, что он уже «насытился», встали около двери, а те, кто еще ощущает себя «голодным», собрались у окна. Решите для себя, что вам больше подходит, и встаньте в соответствии с этим в том или ином месте комнаты. При этом, пожалуйста, не разговаривайте до тех пор, пока вы не определите свое место...

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый коротко рассказал нам, что оказало влияние на его решение. Одновременно с этим вы можете сообщить о своем отношении к решению других членов группы. Начать высказываться я предлагаю «сытым»...

Фиксируйте для себя, по возможности, все высказанные «голодными» важные потребности, и в заключение обсудите с группой, что вы все вместе можете сделать, чтобы удовлетворить их «голод».

*Вопросы для обсуждения:*

- Кто сильно удивил меня своим выбором?
- Насколько я доволен итогами работы группы?
- Сколько времени и сил я хотел бы уделить «голодным»?
- Что реально мы могли бы еще сделать?
- Что я сейчас чувствую?

В другом варианте упражнения члены группы выстраиваются в ряд; участник, который ощущает себя наиболее «голодным», становится в начале ряда, а в конце него оказывается тот, кто чувствует себя наиболее «насытившимся».

## **Двадцать четвёртая арт-терапевтическая сессия**

### **94. Упражнение «Только бумага»**

Каждый человек в группе берёт один лист бумаги и пытается изобразить с помощью него своё личное время, состояние, самочувствие. Бумагу можно рвать, мять, скреплять скотчем, жевать и т.д. Нельзя лишь рисовать на ней.

### **95. Упражнение «Сочинение историй с помощью игральных карт»**

Берется стандартная колода карт и кладется рубашкой кверху. Каждый из участников группы, когда наступит его очередь, должен открыть две карты и при этом сочинять историю. Например, отрывается «дама» и «девятка», можно сказать примерно следующее: «В замке, который строили девять драконов, жила-была красавица королева...» Второй участник открывает следующие две карты и продолжает повествование.

### **96. Упражнение «Желания»**

Изобразите реалистически или абстрактно одно, три или пять своих желаний. Варианты:

- Путешествие, которое Вы хотели бы совершить.
- Где Вы хотели бы сейчас находиться.
- Воображаемое путешествие в виде серии картинок.
- Что бы Вы сделали, если бы у Вас был 1 000 000 (рублей, долларов, юаней)?

- Предмет, которым Вы хотели бы обладать.
- Что Вам хотелось бы найти при тех или иных обстоятельствах.
- Нарисуйте своего героя или героиню.
- Изобразите то, с чем связаны Ваши надежды и страхи.
- Нарисуйте подарок, который Вы хотели бы получить.
- Представьте, что Вы переправляетесь через реку. Нарисуйте, что находится на другом берегу?

- Представьте, что Вы прорастающее зерно. Изобразите окружающее пространство.

- Изобразите, что Вы находитесь в безопасном месте, где Вы можете отдохнуть. Как оно выглядит, кто находится рядом с Вами, от чего Вы хотите здесь укрыться? Изобразите все это.

#### **97. Упражнение «Рисунок на спине»**

Участникам прикрепляется к спине лист бумаги. Все хаотично ходят по помещению и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

### **Двадцать пятая арт-терапевтическая сессия**

#### **98. Упражнение «Рисование подарков для членов группы»**

Каждый рисует подарок и вручает участникам тренинга.

#### **99. Упражнение-тест «Волшебная страна чувств»**

См. Первую арт-терапевтическую сессию

#### **100. Упражнение «Групповой коллаж»**

Варианты:

- Восприятие себя.
- Я и мы.
- Мир вокруг нас.
- Пейзаж «Мы вместе»

#### **101. Упражнение «Новая встреча»**

*Инструкция.* Мне хочется предложить каждому из вас задать себе вопрос о том, с кем и в какой форме он хотел бы продолжить общение после завершения работы группы. Пожалуйста, подумайте сейчас об этом. У вас есть 3 минуты.

Теперь вы можете в течение 10 минут походить по комнате и выяснить, в какой мере ваше желание продолжить общение встретит взаимность у разных членов группы. Пусть ваши планы и договоренности будут как можно более реалистичны.

Теперь возвращайтесь на свои места – обсудим планы каждого из вас.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что значит для меня это упражнение?
- Насколько мы важны друг для друга?

- Как я обычно поступаю в тех случаях, когда мне предстоит расстаться с человеком, с которым мне хотелось бы продолжить общение?
- Хватает ли у меня мужества отказать человеку, который хотел бы общаться со мной, если у меня нет желания продолжать наше общение?

В заключение каждому участнику группы предлагается заполнить итоговую анкету. Ниже предлагается текущая документация на участников арт-тренинга.

## КАРТА ПЕРВИЧНОГО ПРИЁМА

Дата заполнения \_\_\_\_\_

1. Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_
2. Школа, класс \_\_\_\_\_
3. Возраст \_\_\_\_\_
4. Состав семьи \_\_\_\_\_
5. Жилищные условия \_\_\_\_\_
6. Материальное положение \_\_\_\_\_
7. Характеристика семьи \_\_\_\_\_
8. Благополучные или неблагоприятные взаимоотношения между родителями и Вами? \_\_\_\_\_
9. Можете ли Вы сказать, что один из них глава семьи? Если да, то почему?  
\_\_\_\_\_
10. Как часто возникают конфликты между родителями и Вами?  
\_\_\_\_\_
11. Как Вы считаете, что является причиной возникновения конфликтов? Способы разрешения (приведите два-три примера) \_\_\_\_\_
12. Готовы ли Вы полностью изменить уклад своей жизни, если потребует ситуация? \_\_\_\_\_
13. Жалуетесь ли Вы на своё здоровье? \_\_\_\_\_
14. Сколько раз в год Вы болеете простудными вирусными заболеваниями?  
\_\_\_\_\_
15. Общее впечатление об обучающемся (степень достижения контакта, обоюдная удовлетворенность этим контактом)? \_\_\_\_\_



## АНКЕТА УЧАСТНИКА ГРУППЫ

Уважаемый участник группы! Ниже перечислено несколько принципов работы человека в группе. Оцените следование этим принципам себя и каждого члена группы (передавая листки по кругу по пятибалльной шкале:

5 – следует в значительной степени;

4 – следует довольно часто;

3 – трудно сказать;

2 – следует в небольшой степени;

1 – не следует данному принципу.

№ Принципы работы в группе	Я	Группа обо мне											
1. При обсуждении активен, высказывает свое мнение													
2. Внимательно слушает каждого говорящего													
3. Поощряет участие других, демонстрирует понимание чужих мнений													
4. Ориентирован на решение задачи, направляет группу к её целям, выявляя отклонение от курса													
5. Критикует точку зрения, а не человека													
6. Выступает посредником при расхождении мнений													
7. Говорит кратко, ценит время													
8. Подталкивает, побуждает группу к принятию решения													
9. Старается хорошо аргументировать свое мнение													
10. Поступается в чём-то своим мнением, согласуя его с мнением других, для утверждения группового согласия													

## АНКЕТА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

### 1. Социальный статус:

- учится хорошо, успевает по предметам, посещает занятия без пропусков, учиться нравится (3);
- учится тяжело, не всегда справляется с программой, иногда пропускает занятия, учится при содействии внешнего контроля, получаемой специальностью удовлетворен (2);
- учится плохо, не успевает по программе, постоянно пропускает занятия, учится при постоянном внешнем контроле, учиться не нравится (1);
- не посещает занятия, отчислен или под угрозой отчисления (0).

### 2. Особенности общения с педагогами:

- педагоги хвалят, замечаний нет (3);
- есть замечания, но незначительные (2);
- находится в конфликте с педагогами (1);
- полный разрыв отношений (0).

### 3. Законопослушность:

- законопослушен (3);
- наблюдается девиантное поведение (драки, сквернословие, грубость и т.п.) (2);
- совершены противоправные действия, привлечен к административной ответственности (1);
- возбуждено уголовное дело (0).

### 4. Состояние здоровья:

- практически здоров (3);
- частые соматические заболевания (2);
- нервно-психическое заболевание (1);
- Оформлена (0).

### 5. Бытовая адаптация:

- жилплощадь содержит в чистоте, следит за своим внешним видом (3);
- неряшлив, следит за чистотой и порядком при содействии внешнего контроля (2);
- ухаживает за жилплощадью и собой только при постоянном контроле (1);
- неряшлив постоянно (0).

### 6. Взаимоотношения с родственниками, соседями:

- замечаний нет, хвалят (3);
- есть незначительные замечания (2);
- находится в конфликте (1);
- разрыв отношений (0).

7. *Взаимоотношения с друзьями:*

- есть избранный круг друзей (3);
- много друзей (2);
- водит знакомых без разбора (1);
- нет друзей (0).

8. *Близкие отношения (сексуальные контакты):*

- имеет одного друга (подругу) с (без) сексуального контакта (3);
- имеет сексуальный опыт общения с редко меняющимися партнёрами или отрицает сексуальные контакты (2);
- сексуальный опыт общения с часто меняющимися партнёрами (1);
- сексуальная распущенность (0).

9. *Наличие вредных привычек:*

- не имеет (3);
- употребляет «лёгкий» алкоголь, редко (реже 1 раза в месяц), курит (2);
- употребляет спиртное (чаще 1 раза в месяц) (1);
- хронический алкоголизм, токсикомания (0).

10. *Отношение к материальным ценностям:*

- способен самостоятельно распределять деньги, покупать необходимое, ценит свою собственность (3);
- распределяет средства при внешнем содействии (2);
- самостоятельно не способен распределять средства, тратит деньги на увлечения, не заботясь о завтрашнем дне, не бережет свою собственность (1);
- добывает деньги нечестным путем (0).

11. *Наличие планов на будущее:*

- имеет реальные планы (получение специальности, жилья, создание семьи и т.п.) (3);
- планы ситуативные (жениться, заработать много денег и т.п.) (2);
- планы нереальные (1);
- отсутствие планов, асоциальные планы (0).

12. *Волевой контроль:*

- способен самостоятельно принимать решения, добиваться поставленных целей (3);
- старается слушать близких взрослых, выполняет их решения (2);
- легко поддается плохому влиянию, нуждается в постоянном контроле, безволен (0).

13. *Эмоциональное состояние:*

- эмоциональное состояние стабильное (3);
- часто меняющееся настроение, пониженное настроение (2);
- частые аффективные реакции (1);
- эмоциональные нарушения (0).

Эффективность социальной адаптации оценивается по 13 критериям, включающим в себя учебную, бытовую, социально-психологическую, соб-

ственно социальную адаптацию. Каждый критерий оценивается в баллах от 0 до 3, в зависимости от успешности адаптации. Общий критерий адаптированности представляет собой среднее арифметическое всех тринадцати оценок. При его значении в пределах от 2,5 до 3 постулируется высокий уровень социальной адаптации, при значениях 2–2,4 средний уровень адаптации, в пределах от 1,5 до 2 диагностируется проблемная адаптация и ниже 1,4 – дезадаптация.

### ИТОГОВАЯ АНКЕТА (письмо)

Здравствуй, дорогой Друг!

Как быстро летит время. Вот уже и заканчивается наш тренинговый цикл. Как ты думаешь, насколько были нужны тебе и твоим друзьям такие занятия?

Как ты думаешь, за последние полгода в тебе произошли некоторые изменения?

Если «да», то, может быть, ты:

- стал(а) лучше понимать действия своих сверстников;
- тебе стали понятны причины эмоциональных «срывов» взрослых (учителей, родителей);
- тебе стало легче анализировать особенности поведения сверстников противоположного пола;
- ты стал(а) лучше понимать себя;
- хочешь что-то добавить.

Возможно, что тебе приходилось в ходе занятий испытывать раздражение по отношению:

- |                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| • к отдельным участникам группы: | нет/ иногда/ часто |
| • к ведущим:                     | нет/ иногда/ часто |
| • к себе:                        | нет/ иногда/ часто |

Продолжи, пожалуйста, высказывание:

За последние полгода мне стало легче \_\_\_\_\_, потому что я умею \_\_\_\_\_

За последние полгода мне стало труднее \_\_\_\_\_, потому что я не умею \_\_\_\_\_

Я теперь не боюсь, потому что я \_\_\_\_\_, но я опасюсь, так как я \_\_\_\_\_

Как ты считаешь, нужен ли ещё один цикл тренинга спустя месяц? \_\_\_\_\_

Какие проблемы ты хотел бы обсудить?

\_\_\_\_\_

Может быть, заменить тренинг индивидуальными консультациями? \_\_\_\_\_

Может быть, проводить занятие по группам: девушки и юноши? \_\_\_\_\_

Нужно ли отдельно обсудить проблему наркомании, юношеского алкоголизма, секса? \_\_\_\_\_

Хотелось бы тебе, чтобы в будущем году были подобного рода занятия?

---

Твои пожелания ведущим

---

*Огромное спасибо за то, что ты нашел силы, время и желание поразмышлять  
об особенностях тренинговых занятий. Удачи тебе!*

(А теперь сложи, пожалуйста, лист и отдай его ведущему,  
желательно с улыбкой).

### Литература

1. Арефьева Л.А., Чаусова Л.К. и др. Информационно-методические документы и материалы по профилактике наркомании среди детей и подростков. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / Пер. с нем. М.: Генезис, 1999.
2. Беличева С.А., Кардашина О.В., Линде Н.Д. и др. Психосоциальная коррекция и реабилитация несовершеннолетних с девиантным поведением. М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 1999.
3. Березин С.В., Лисецкий К.С., Орешникова И.Б. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2000.
4. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.
5. Братченко С.Л. Диагностика личностно-развивающего потенциала. Псков, 1997.
6. Варначева Л.В., Гусева Т.А., Джузенова Р.Б. Школьные проблемы глазами психолога. М., 1998.
7. Гоголев Ю.Г., Рожков М.И., Успенский В.Б. и др. Приобщение подростков к здоровому образу жизни. Ярославль, 2000.
8. Добрович А.Б. Общение: наука и искусство. М., 1978.
9. Дубровина И.В. Психологические программы развития личности. Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.
11. Калинин Л.А., Леванова Е.А., Осухова Н.Г. и др. Детский оздоровительный лагерь. М., 1998.
12. Ключева Н.В. Технологии работы психолога с учителем. М.: ТЦ «Сфера», 2000.
13. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. СПб.: «Питер», 2000.
14. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины М.: Гинезис, 1997.
15. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой терапии. СПб.: Питер, 2000.
16. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: ООО изд-во «Речь», 2000.
17. Мелибруда Е. Я – ты – мы. Психологические возможности улучшения общения. М., 1986.
18. Митина Л.М. Психология профессионального развития. М., 1998.
19. Ольшанский В.Б. Практическая психология для учителей. М., 1994.
20. Родионов В., Ступницкая М., Кириллина Т. Психолог и педагог: Взаимодействие в учебном процессе. Методические рекомендации по организации работы школьного психолога с педагогами. М., 2000.
21. Рожков М.И., Бландинский В.Ф., Гоголев Ю.В. и др. Приобщение подростков к здоровому образу жизни. Ярославль, 2000.
22. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.: ТЦ «Сфера», 2000.

23. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. М.: Генезис, 1999.
24. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. М.: Генезис, 2000.
25. Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: ООО изд-во «Речь», 2001.
26. Тутушкина М.К. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. СПб.: «Дидактика плюс», 1999.
27. Учитель. Школа. Общество. Социологический очерк 90-х гг. СПб., 1995.
28. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб: ООО изд-во «Речь», Институт Тренинга, 2000.
29. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
30. Ясвин В.А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде. М., 1997.

## ПРИЛОЖЕНИЕ. СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ-СОСТАВИТЕЛЯХ

1. [Краснова Софья Васильевна], доцент кафедры историко-культурного наследия ЕГУ им. И.А. Бунина (1961–2003).
2. [Попов Леонид Евгеньевич], доктор физико-математических наук, профессор. Советский и российский учёный в области физики металлов, доктор физико-математических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, член-корреспондент Международной академии наук высшей школы, академик Петровской академии наук и искусств по проблемам прочности, ветеран трезвого движения.
3. [Флорова Нина Борисовна] отличник народного просвещения, кандидат биологических наук, главный редактор газеты «Пока не поздно» (2000-2008), фонд «Нарком» (г. Москва).
4. [Швырева Ольга Николаевна], учитель высшей категории, учитель биологии и химии высшей категории МОУ лицея № 24 (1976-2010), г. Елец.
5. Афанасьев Александр Лукьянович, кандидат исторических наук, доцент (г. Томск).
6. Бакаева Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1992–2020).
7. Гринченко Наталья Александровна\*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков ЕГУ им. И.А. Бунина (1995–2020).
8. Гриценко Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1997–2003).
9. Завражин Сергей Александрович, доктор педагогических наук, профессор (г. Владимир).
10. Ключникова Елена Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент КФКиС Тюменского индустриального университета.
11. Королёв Сергей Владимирович, преподаватель Удмуртского государственного университета (УдГУ), кафедра истории, теории и практики социальных коммуникаций.
12. Краснова Татьяна Владимировна, кандидат филологических наук, доцент кафедры теории и истории русского языка ЕГУ им. И.А. Бунина (1988–2019);
13. Леонтьева Наталья Александровна, ассистент кафедры физического воспитания ЕГУ им. И.А. Бунина, аспирант Российской государственной академии физической культуры (1999–2000).
14. Ловчев Владимир Михайлович, доктор исторических наук, профессор, Председатель Международной независимой Ассоциации трезвости (МНАТ) (г. Казань);
15. Пономарёв Виктор Александрович, Председатель Ростовского ООО УСТ «Трезвый Дон», блогер, канал «Учитель трезвости» (г. Ростов-на-Дону).
16. Почекета Александр Анатольевич, кандидат физико-математических наук, младший научный сотрудник НИЦ «НиР БСМ» УрО РАН (г. Екатеринбург).
17. Созонова Анастасия Николаевна, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета (г. Тюмень).
18. Соловьев Михаил Михайлович, социолог, историк, общественный деятель (г. Казань).

19. *Стебенева Наталия Викторовна*, педагог-психолог, директор Липецкого областного Центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам (2015–2022) (г. Липецк).
20. *Столярова Елена Петровна*, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1995–2023).
21. *Титова Лариса Юрьевна*, учитель русского языка и литературы, МБОУ СШ 62 (г. Липецк).
22. *Устинова Е.С.*, учитель химии высшей категории МОУ лицея № 24 (1971–2019), отличник народного просвещения, учитель-методист (г. Елец);
23. *Филимонова Ирина Александровна*, магистр педагогики (2020) (Липецкая область, г. Грязи).
24. *Фортова Любовь Константиновна*, доктор педагогических наук, профессор (г. Владимир).
25. *Числова Светлана Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и профессионального образования ЕГУ им. И.А. Бунина (г. Елец).
26. *Шаргина Марина Геннадьевна*, кандидат биологических наук, доцент. Доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета (г. Тюмень).
27. *Шевчук Денис Александрович*, профессиональный юрист и экономист, общественный деятель, имеет два высших образования, активный участник трезвеннического движения в России, эксперт по теме зависимостей, участвует в разработке федеральных законов (г. Москва).

\*Главный редактор и один из авторов-составителей данного комплекта *Гринченко Наталья Александровна*, кандидат педагогических наук, доцент, Ветеран трезвеннического движения и Ветеран труда, в 1991 году защитила кандидатскую диссертацию по профилактике химических зависимостей по специальности 13.00.01 «Теория и история педагогики», один из авторов коллективной монографии «Собриология» под общей редакцией А.Н. Маюрова (2009, 2010, 2013).

Имеет двадцатилетний опыт ведения спецкурса «Педагог-организатор антинаркотического воспитания» на факультете дополнительных педагогических профессий (ФДПП) в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина в период (1995–2014), на основе которого был создан учебно-методический комплект (УМК) «Трезвый образ жизни», состоящий из трёх частей: Часть 1. Теория трезвости; часть 2. Методика трезвенной работы; часть 3 «Практикум». Первое издание вышло в 2010–2013 годы. В 2023 году вышло второе издание первых двух частей УМК. Третья часть в процессе подготовки.

Наталья Александровна является автором двух изданий учебного пособия «Уроки нравственности и здоровья» (2014, 2018), к которому есть авторские видео уроки, <https://rutube.ru/channel/17228570/playlists/> и соавтором УМК «Уроки трезвости и здравомыслия» (2017, 2019), а также соавтором двух изданий историко-краеведческого исследования «Трезвый Елец» (2017, 2019). Основные труды Н.А. Гринченко по трезвости размещены на официальном сайте СБНТ в разделе «Книги»: <https://sbnt.ru/knigi/>, а также в eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru> Десятки статей опубликованы в международных и российских журналах и сборниках, входящих в РИНЦ. Наталья Александровна регулярно выступает в трезвенной и региональной печати с трезвенными материалами. Есть свой канал на Рутубе: <https://rutube.ru/channel/17228570/>, с плейлистами «Курсы для педагогов», «Уроки о Важном» и др.



Учебное издание

# **ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Комплект учебно-методических материалов  
для образовательных организаций**

**В четырех частях**

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**

*Технический редактор – Г. Н. Бурганская  
Техническое исполнение – В. М. Гришин  
Книга печатается в авторской редакции*

Лицензия на издательскую деятельность  
ИД № 06146. Дата выдачи 26.10.01.  
Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.  
Печ.л. 12,6 Уч.-изд.л. 12,4  
Тираж 50 экз. Заказ 99

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии  
Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»  
399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1