

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 2.**

**РУССКИЙ ЯЗЫК  
ЛИТЕРАТУРА  
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК  
(АНГЛИЙСКИЙ)**

**Елец – 2025**

УДК 613.9  
ББК 51.204.0  
**Ф 79**

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

*Рецензенты:*

*Г.И. Панарина*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры восточных и европейских языков, перевода и лингводидактики ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»;

*М.А. Морозова*, кандидат филологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

*Авторы-составители:*

*Русский язык*: **Гриценко Наталья Сергеевна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1997-2003); **Гринченко Наталья Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2020), профессор Международной академии трезвости;

*Литература*: **Краснова Татьяна Владимировна**, кандидат филологических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1988-2019); **Краснова Софья Васильевна**, доцент кафедры историко-культурного наследия ЕГУ им. И.А. Бунина (1961–2003); **Ловчев Владимир Михайлович**, доктор исторических наук, профессор, руководитель Казанского отделения Международной независимой ассоциации трезвости (КО МНАТ), редактор трезвенного информационного бюллетеня «Феникс»; **Гринченко Наталья Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2020), профессор Международной академии трезвости; **Титова Лариса Юрьевна**, учитель русского языка и литературы, МБОУ СШ 62 ( г. Липецк).

*Иностранный язык*: **Филимонова Ирина Александровна**, магистр педагогики (г. Грязи Липецкой области); **Гринченко Наталья Александровна**, кандидат педагогических наук, доцент ЕГУ им. И.А. Бунина (1995-2020), профессор Международной академии трезвости.

**Ф 79** Формирование трезвого здорового образа жизни подрастающего поколения: комплект учебно-методических материалов для образовательных организаций: в 4 частях. – Часть 2: Русский язык. Литература. Иностранный язык (английский) / Под ред. к.п.н. Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2025. – 154 с.  
ISBN 978-5-00151-525-8 (Часть 2)  
ISBN 978-5-00151-523-4

Цель второй части – трезвенное просвещение обучающихся через учебные предметы «Русский язык», «Литература», «Иностранный язык» (английский). В пособии раскрывается потенциал названных предметов для воспитания трезвого здорового поколения в курсах традиционных учебных дисциплин, когда не требуется специальных усилий и отдельных уроков. Для более грамотного применения предлагаемых дополнительных материалов учителю-предметнику, кому в первую очередь и адресовано данное учебное пособие, необходимо ознакомиться с концептуальной первой частью комплекта, в которой рассматриваются основные понятия и методика работы на разных образовательных ступенях.

УДК 613.9  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-00151-525-8 (Часть 2)  
ISBN 978-5-00151-523-4

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

## СОДЕРЖАНИЕ

РУССКИЙ ЯЗЫК.....	5
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	5
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	7
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	26
ЛИТЕРАТУРА.....	56
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	56
ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА.....	56
ПРОНАРКОТИЧЕСКОЕ КУЛЬТУРНОЕ ПОЛЕ: СТРУКТУРА И ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ .....	60
СТРУКТУРА ПРОНАРКОТИЧЕСКОГО КУЛЬТУРНОГО ПОЛЯ 61	61
I. Эстетизация наркотических веществ.....	61
II. Эстетизация состояния наркотического опьянения.....	61
III. Наращивание пронаркотического содержания .....	62
IV. Создание знаковых фигур алкоголизации .....	63
V. Перенос смыслового ударения.....	68
VI. Обеление вредных привычек и социально опасных типов раскованного хмельного поведения .....	74
VII. Приглушение критики алкоголя и курения.....	75
VIII. Замалчивание альтернативы .....	77
IX. Усечение трезвеннической традиции .....	79
X. Нелегальные наркотики .....	80
XI. Ритуалы.....	81
XII. Символы в быту .....	82
XIII. Реклама .....	83
XIV. Закономерный результат .....	83
ТЕОРИЯ ПРОНАРКОТИЧЕСКОГО КУЛЬТУРНОГО ПОЛЯ В КНИГАХ В.М. ЛОВЧЕВА .....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВИКТОРИНА «ПРАВДА ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ЗЕРКАЛЕ ЛИТЕРАТУРЫ» .....	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ЛИТЕРАТУРЫ НА ТЕМУ «КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК — ТВОРЕЦ СВОЕЙ СУДЬБЫ» ПО РАССКАЗУ М. БУЛГАКОВА «МОРФИЙ».....	118

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СТИХИ ТРЕЗВЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ПОЭТОВ-СОВРЕМЕННИКОВ .....	122
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (АНГЛИЙСКИЙ) .....	128
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	128
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК КАК СРЕДСТВО КОММУНИКАЦИИ .....	128
Тренинги общения .....	128
Тренинг навыков отказа в ситуации предложения одурманивающего вещества .....	131
Конспект фрагмента урока с применением техники «Найди клад» на примере урока английского языка (10-11 кл.) .....	133
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК» (АНГЛИЙСКИЙ) ДЛЯ ТРЕЗВЕННОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	134
<b>СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД К ТРЕЗВЕННОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ .....</b>	<b>136</b>
Основные результаты исследования .....	137
<b>БИЛИНГВАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР ПО ПОВЕСТИ ДЖЕКА ЛОНДОНА «ДЖОН ЯЧМЕННОЕ ЗЕРНО».....</b>	<b>139</b>
<b>РАЗРАБОТКА И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА-ЭКСКУРСИИ «ТРЕЗВЫЙ ЕЛЕЦ» .....</b>	<b>142</b>
Отрывок из конспекта урока-экскурсии «Трезвый Елец».....	145
<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по иностранному языку (английский) 2-4 классы.</b> Составитель: Филимонова И.А. ....	146
<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по иностранному языку (английский) 5-9 классы</b> Составитель: Филимонова И.А. ....	148
<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по иностранному языку (английский) 10-11 классы</b> Составитель: Филимонова И.А. ....	152

# РУССКИЙ ЯЗЫК

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемые ниже упражнения могут быть использованы учителем при изучении программного материала на уроках русского языка с целью пропаганды трезвого здорового образа жизни. Это как раз тот случай, когда через грамматический разбор предложений, написание диктантов, изложений трезвенных текстов можно формировать и отношение обучающихся к содержанию текстового материала. Не помешают ремарка, замечание, иногда краткая беседа или даже целое занятие. Учителю представляется право выбора упражнений в зависимости от информированности конкретного класса и других особенностей. Важно соблюдать следующий принцип – в потоке информации о трезвом здоровом образе жизни позитивная информация должна составлять большую часть.

Не меньший воспитательный эффект при разборе грамматических явлений может иметь и отсутствие специальных комментариев. В этом случае информация обрабатывается на уровне подсознания, что нередко эффективнее, чем прямые нравоучения. Кстати, этот приём широко используется в косвенной рекламе алкоголя и табака через демонстрацию их употребления в фильмах.

В логике комплексного подхода уместно обратить внимание и на 2 серьёзные проблемы, имеющие большое духовно-нравственное значение: сквернсловие и чрезмерное, необоснованное увлечение англизмами во всех сферах жизни, чему можно посвятить отдельные уроки с просмотром видео, их обсуждением и написанием сочинений.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Сделайте фонетический анализ выделенных слов*

Чтобы быть здоровым и никогда *не болеть*, надо знать работу человеческого организма и выполнять правила гигиены – науки о здоровье.

Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной *осанкой*, то есть правильным положением тела при стоянии, ходьбе и сидении.

Правильная осанка не только делает человека стройным красивым: при правильной осанке происходит нормальное дыхание, хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу.

Выработке правильной осанки способствует утренняя зарядка, подвижные игры, спорт.

Курильщик не только отравляет свой *организм*, но и всех окружающих.

В дыму одной папиросы содержится до двадцати ядовитых веществ, в том числе никотин – сильнейший *яд*.

Если извлечь никотин из пяти папирос, то он убьет кролика, а из ста – лошадь.

Организм курильщика постепенно привыкает к никотину, но от этого вредное воздействие *его* не уменьшается.

Каждый курильщик втягивает в себя ядовитые вещества, которые разрушают организм и могут привести к смерти.

Курящие часто страдают легочными заболеваниями, никотин действует на их мозг и другие органы, курение способствует развитию тяжелой болезни – рака.

*Сделайте синтаксический анализ простых предложений*

1. Курение вызывает раннее, преждевременное старение всего организма.
2. Работа мозга курящего человека нарушена.
3. Курящий человек постепенно теряет способность думать.
4. Курение создает дурное самочувствие у человека.
5. Особенно чувствительны к табачному дыму некурящие люди.
6. Табачный дым и курение чрезвычайно вредны детям.
7. Спиртные изделия губительно действуют на все органы человека.
8. Особый вред спиртные изделия причиняют мозгу.
9. У пьющего человека ослабевает память.
10. У пьющего человека пропадает интерес к жизни.

*Напишите изложение*

### **О вреде курения**

Курение очень вредно для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Он никогда не сможет стать хорошим спортсменом. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд. Ученые назвали его никотином. В табачном дыме содержатся и другие вредные вещества.

Особый вред оно причиняет легким. У некурящего человека легкие здоровые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Посоветуй своим друзьям никогда не начинать курить!

### **О вреде алкоголя**

Есть болезни, которые возникают из-за нарушения режима дня, неправильного питания, сильного охлаждения или перегрева тела, плохой осанки. Алкоголь, который содержится в спиртных изделиях, также вызывает тяжелые заболевания. К ним относятся вино, водка, шампанское и пиво. Ученые установили, что каждый из этих изделий вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма.

Длительное употребление большого количества спиртного может привести к тяжелой болезни – алкоголизму, от которой очень сложно излечиться. Особенno опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут

вызвать у ребенка сильное отравление. Посоветуй своим друзьям никогда не пробовать спиртного.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Сделайте фонетический анализ выделенных слов*

Если вылить в море один стакан вина; если море, волнуясь, будет заливаться на берег; если на этом залитом морем месте вырастет трава; если эту траву *съест* овца и если эту овцу заколоть, а мясо ее сварить, то я не стану есть этого мяса. А брошу его собакам (Халиф Али).

В Риме ранней республики рабам, женщинам и свободнорожденным юношам до 30-летнего возраста запрещалось пить вино; нарушение же этого со стороны *женского* пола наказывалось наравне с тяжелейшими проступками.

Все женщины *обходятся* без вина (Цицерон).

*Опьянение* и истина несовместимы (Цицерон).

Выпить *спиртного* – это немного умереть (Лукреций).

Л.Н. Толстой много ходил, бегал, занимался гимнастикой, был *хорошим* фехтовальщиком.

От пиров портится желудок, от попоек цепенеют и дрожат *жилы* (Сенека).

Пьянство разжигает и *обнажает* всякий порок, уничтожая стыд, не допускающий нас до дурных дел (Сенека).

...опьянение не что иное, как добровольное *безумье* (Сенека).

Работа зовет *лучших* (Сенека).

*Сделайте морфемный анализ (разбор по составу)  
выделенных слов*

Гёте, человеку оченьльному, претила пустота *времяпрепровождения* за курением.

Цицерон считал, что *опьянение* и истина несовместимы.

*Винопотребление* Цицерон считал уделом только мужчин.

Как и сон, питание одна из основных *жизненных* потребностей организма.

В те дни...

Моя *студенческая* келья

Вдруг озарилась: муга в ней

Открыла пир младых затей,

Воспела детские веселья... (А.С. Пушкин)

*Рекорд голода* у собак составляет 117 суток.

Реки начинаются с ручейка, а пьянство с *рюмочки* (Народная поговорка).

Лукреций уверен в существовании *доалкогольного* периода в истории человечества.

...влюбленность подобна опьянению: она *разгорячает*, веселит и радует, а это сообщает людям склонность к пению и стихосложению («Застольные беседы»).

*Сделайте словообразовательный анализ выделенных слов*

В России при царствовании Алексея Михайловича частных *торговцев* табаком пороли и ссылали в дальние города.

Привычка курить подкреплялась мощной рекламой различного рода курильных трубок и других принадлежностей *курильщика*.

Табак и алкоголь мешают стать *полноценным* человеком: сильным, здоровым, красивым, деятельным и счастливым.

Вредные привычки могут погубить здоровье, работоспособность, *красоту* и счастье.

Только четыре предмета мне гаже змеи ядовитой:

Дым *табачный*, клопы, запах чесночный и крест (Гете).

Большинство *долгожителей* проживает в сельской местности.

В «Приключениях Тома Сойера» говорится о чудовищности известия, что «владелец таверны «Трезвость» тайно торгует спиртными напитками».

Древнегреческий писатель Плутарх писал, что «пьяницы рождают пьяниц».

Каждый наркоман *втягивает* в наркоманию от 5 до 17 человек.

Курильщик сам себе *могильщик*.

*Сделайте морфологический анализ выделенных слов*

Существительное

Во времена юного Гете пикник мог проходить за *кофе*, а не за бутылкой спиртного.

В *старости* нет лучшего утешения, чем сознание того, что все силы в молодости отданы делу, которое не стареет (Шопенгауэр).

Я намерен сегодня говорить о табаке, *наркотиках*, алкоголе как прихоти и несчастии человека (И.Г. Ураков).

Богат, хорош собою, *Ленский*

Везде был принят как *жених*;

Таков обычай деревенский;

Все *дочек* прочили своих

За полурусского соседа;

Взойдет ли он, тотчас *беседа*

Заводит слово стороной

О скуке *жизни* холостой;

Зовут соседа к *самовару*,

А *Дуня* разливает чай... (А.С. Пушкин)

### Прилагательное

Поскакали други,  
Явились; им расточены  
Порой *тяжелые* услуги  
*Гостеприимной* старины.  
Обряд *известный* угощенья:  
Несут на блюдечках варенья,  
На столик ставят *вощеной*  
Кувшин с *брусничною* водой (А.С. Пушкин)

Смеркалось; на столе блестая  
Шипел *вечерний* самовар,  
*Китайский* чайник нагревая;  
Под ним клубился *лёгкий* пар.  
Разлитый *Ольгиной* рукою,  
По чашкам *тёмною* струёю  
Уже душистый чай бежал,  
И сливки мальчик подавал (А.С. Пушкин).

### Местоимение

*Каждый* человек имеет право на чистый, без табачного дыма, воздух.  
Убивая *себя*, курящие убивают и окружающих в радиусе 5 метров вокруг себя.

Привычка есть привычка, *её* из окна не выбросишь, привычку нужно шаг за шагом выманивать из дома (Марк Твен).

После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, *оно* было запрещено под страхом смертной казни.

Главный герой Гете Фауст провозглашает: «*Я* проклинаю опьянение *внимом*».

Наш разум и наша совесть самым настоящим образом требуют от *нас* того, чтобы мы перестали пить вино и угощать *им* (Л.Н. Толстой).

Сделай *что-либо* – и обретешь силу (Р. Эмерсон)

Под влиянием никотина сужаются кровеносные сосуды, в том числе и те, *которые* снабжают кровью жизненно важные органы: мозг, сердце, почки.

«Привычка к простым и недорогим кушаньям и здоровье *нам* укрепляет и к насущным жизненным заботам нас ободряет...» (Диоген Лаэртский)

### Числительное

Жираф может обходиться без воды 6 месяцев, а египетский тушканчик и того больше – 3 года.

В 1983 году француз Жак Майоль в возрасте 57 лет нырнул без дыхательного аппарата на глубину 105 метров.

В назидание потомству *пятеро* монахов, уличенных в курении, были за живо замурованы в монастырской стене.

У спортсменов-марафонцев может повышаться температура тела в конце дистанции до *42* градусов.

Наукой установлено, что примерно с *25-30* лет функции человеческих органов начинают ослабевать.

Функция глаза – его способность к аккомодации – начинает уменьшаться уже с *10* лет.

Академик А. Богомолец считал естественной возрастной границей человеческой жизни *150-160* лет.

Здоровые молодые люди могут начинать купание при температуре воздуха *18-20* и воды *18*, а к концу сезона и при более низких температурах.

Детям, приученным к водным процедурам, полезно купаться в открытом водоеме уже с *трёх-четырех* лет при температуре воды *23-24*, но не более *3-4* минут.

### Глагол

Сильнейший тот, кто *улыбается* (Японская пословица)

Все радости жизни – в творчестве. *Творить* – значит убивать смерть (Р. Ролан)

Несмотря на сильную зависимость организма курильщика от никотина, все желающие могут *избавиться* от этой вредной бытовой привычки.

Я больше *не курю*. Грош цена тому, кто не может сломить дурные привычки (Н. Островский. «Как закалялась сталь»).

\*\*\*

Мало кто знает, что в легенде о Фаусте был такой интересный эпизод. Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они *обнаружили* там много интересного, в том числе невиданные растения и среди них – табак. Весьма осведомленный, как всегда, Мефистофель заявил:

Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она *осчастливит* Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше *не будут говорить* про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и *выпускаем* его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?

Не надо. Забава для дураков, – решительно ответил Фауст.

А вот что писал о пьянстве известный французский писатель Сент-Экзюпери:

На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело.

Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок – пустых и полных.

Что это ты делаешь? – спросил Маленький принц.

Пью, – мрачно ответил пьяница.

– Зачем?

Чтобы забыть.

О чем забыть? – спросил Маленький принц. Ему стало жаль пьяницу. Хочу забыть, что мне совестно, – признался пьяница и повесил голову. Отчего же тебе совестно? – спросил Маленький принц. Ему очень *хотелось помочь* бедняге.

Совестно пить! – объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

«Да, без сомнения, взрослые очень, очень странный народ», – думал он, продолжая путь»

### Причастие

Раньше табак ошибочно считали *стимулирующим* и *успокаивающим* средством.

Человек, *выкуривающий* пачку сигарет, получает облучение в 3.5 раза выше международной допустимой дозы.

Урна с окурками – это маленький Чернобыль, в несколько раз *превышающий* предельные нормы радиации.

Далеко не случайно великий физиолог И.П. Павлов с горечью говорил, что многие люди своей неорганизованностью и невоздержанностью сами сокращают срок жизни, *отведённый* природой.

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

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

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

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

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

### Деепричастие

Заметив своеобразное действие на организм дыма некоторых трав, индейцы стали считать его волшебным.

Дым одной сигареты отравляет 55 куб.м. воздуха, медленно *убивая* женщин и детей.

Все системы организма взаимодействуют как единое целое, *стремясь* обеспечить поддержание наиболее оптимальных условий постоянства его внутренней среды.

Известный русский писатель В.А. Гиляровский был уже далеко не молодым человеком, когда, *приехав* однажды к отцу, решил показать свою силу – завязать узлом кочергу.

Физкультура, *укрепляя* здоровье, позволяет человеку быстрее справиться с любым видом труда и тем самым выsvobodить больше времени, которое можно использовать на укрепление здоровья.

Великий врач Древнего Рима Гален в своих трудах упоминает, что он много раз возвращал здоровье больным, *назначая* им различные физические упражнения.

Человеку в любом возрасте важно не избегать труда, ошибочно *полагая*, что ничегонеделание сохраняет здоровье, а стремиться к соблюдению во время труда установленных требований гигиены.

*Столкнувшись* со столь сильным врагом, как алкоголь, человечество стало изыскивать возможности ограничить его распространение и употребление.

*Употребив* спиртное, человек перестает быть похожим на самого себя.

Деревья, кустарники способны захватывать микробы, которые, *оседая* в их кронах вместе с пылью, погибают.

### Наречие

Активный отдых гораздо *быстрее*, чем бездеятельность, выводит организм из состояния утомления.

Все процессы в организме протекают *согласованно* даже в крайне неблагоприятных условиях и, конечно, в условиях, соответствующих нормальной жизнедеятельности.

Нельзя сказать, что табак *беспрепятственно* проникал всюду.

Уже в античные и средневековые времена люди *отчетливо* понимали, что опьянение *ничуть* не оправдывает преступления.

В России *издревле* предостерегали от злоупотребления спиртными напитками.

На Руси в народе пьянство *всегда* считалось позором.

Л.Н. Толстой любил повторять, что важно приучить себя не только работать, но и *разумно* отдыхать.

Нельзя загорать *натощак* или сразу же после приема пищи.

Исследования физиологов показали, что животные, лишенные сна, переносят это состояние тяжелее, *мучительнее*, чем полное голодание.

### Предлог

*От* табачного дыма особенно страдают дети.

Мужик напьется – с барином дерется, проспится – свиньи боится (Русская поговорка).

Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке (Русская пословица).

Потребность в труде должна сохраняться у человека *в течение* всей жизни.

Пьющий человек становится безвольным, пассивным, неспособным к труду.

*Под вывеской орла* везде предлагаю средство избавляться от денег, ума и здоровья (Н.М. Карамзин)

Даже малые дозы алкоголя быстро сказываются *на деятельности нервной системы*: нарушается согласованность движений, речь становится бессвязной, пьяный человек не может контролировать свои поступки.

*Через каждый 20-30 минут* чтения надо делать небольшой перерыв, чтобы дать глазам отдых.

Изучение биографий долгожителей свидетельствует о том, что вся их жизнь с юных лет *до преклонного возраста* связана с трудом, постоянным и систематическим.

*Из-за пристрастия к алкоголю* большинство произведений гениального композитора Мусоргского завершались другими или так и остались неоконченными.

### Союз

Кто не хочет сделаться глупцом,

Тому мы предлагаем:

Пускай пренебрежет трудом,

А жить начнет лентяем.

*Хоть Геркулесом* будь рожден

И умственным атлетом,

Все ж будет слаб, как тряпка, он

И жалкий трус при этом (Н.А. Некрасов).

Изучение физиологии опьянения с помощью специальных микроскопов показало, что алкогольные напитки вызывают смерть части клеток головного мозга.

*Как от долгой болезни* люди становятся плаксивыми, раздражительными, так что малейшая обида приводит их в бешенство, *так* от непрестанного пьянства становится свирепой душа. *Когда* она часто не в себе, то пороки, укрепленные привычным безумием, возникнув во хмелю, и без не теряют силы (Сенека)

*Чтобы* сохранить своё зрение до глубокой старости, нельзя читать и писать лежа и при плохом освещении.

Не смотрите на солнце или яркие электрические лампы без защитных очков.

Через сутки после выкуривания одной сигареты с марихуаной опытнейшие пилоты при проверке на авиатренажерах были не в состоянии выровнять самолет по центру взлетно-посадочной полосы, несмотря на их уверения в том, что они находятся в отличной форме.

Трезвость является реальной потребностью людей, *хотя* еще и не осознается очень многими.

Трезвый образ жизни – это не только здоровье человека, но и залог здоровых отношений в обществе, семье.

После двух лет игры в прятки с Джоном Ячменное Зерно, когда я бегал от него, а если пил, то нехотя, я стал ощущать к нему влечение... (Дж. Лондон).

*Сделайте синтаксический анализ простых предложений*

1. Алкоголь наносит сильный удар по печени.
2. Избыток алкоголя способствует угнетению функций печеночных клеток.
3. Не случайно в старину молодым не разрешалось пить не только на собственной свадьбе, но и в первый год их совместной жизни.
4. На Руси у кормящих женщин не поднималась рука взяться за рюмку.
5. Сейчас никто не вспоминает мудрых традиций здорового образа жизни, существовавших на Руси.
6. В результате исследований была установлена достоверная связь между курением и уровнем смертности от 25 (!) болезней.
7. Рак легкого у курящих встречается в двадцать раз чаще, чем у некурящих.
8. Смерть в результате атеросклеротических изменений наблюдается у поклонников сигареты в одиннадцать раз чаще, чем у людей, отвергающих никотин.
9. На долю наркоманов приходится 17-20% от всего числа больных СПИДом.
10. Выдающийся русский писатель и общественный деятель Лев Николаевич Толстой в 1887 году создал первое в России общество трезвости современного типа.

*Сделайте синтаксический анализ сложных предложений*

Сложносочиненное предложение

1. Вина я не пил, и ничто не мешало мне воспринимать природу (Гёте).
2. Благоприятные условия труда не только повышают его эффективность, но и создают предпосылки к сохранению хорошего здоровья.
3. «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить движения» (Тиссо).
4. Разумно организованные выходные дни благоприятным образом действуют на состояние нервной системы, и тогда мы бодро, легко, в хорошем ритме работает всю неделю и чувствуем себя хорошо.
5. Некоторые люди сохраняют нормальную работоспособность и хорошее самочувствие при систематическом коротком шестичасовом сне, но они представляют собой довольно редкое исключение.
6. Петр Первый спал 5-6 часов в сутки, но это нисколько не отражалось на его работоспособности и здоровье.
7. От вина лицо краснеет, а совесть чернеет (Народная пословица).

8. Пьяные напитки не прибавляют здоровья, а употребление яда не может не быть вредно (Л.Н. Толстой).

9. В твои годы свойственно веселье истинное, хорошее веселье, и вино только из истинного невинного веселья сделает твое веселье пьяным, безумным и порочным (Л.Н. Толстой).

10. Была некогда в Казани улица Трезвая, но волны переименований превратили её в улицу Лебедева.

### Сложноподчиненное предложение

Изъяснительные: 1. Учёные предполагают, что курение табака индейцами Америки возникло на религиозной основе.

2. Наука уже давно доказала, что непременное условие здорового долголетия – систематическая, постоянная и посильная трудовая деятельность.

3. А.П. Чехов сказал, что можно устать лежа на диване.

4. Правильно говорят, что лучший способ продлить свою жизнь – не укорачивать ее.

5. Доказано, что признаки старения можно обнаружить даже в период полного расцвета организма.

Определительные: 1. Табачный дым содержит радиоактивный изотоп полоний-210, который вызывает онкологические заболевания и импотенцию.

2. Водка – это жидкость, которая делает умнее, добре и здоровее только глупых, злых и хилых.

3. Вследствие приема алкоголя возникает жировая дистрофия печени, которая плавно переходит в алкогольный цирроз печени.

4. Есть в наше время очень много хороших, добрых и разумных людей, которые не только не оставляют употребления и угощения других пьяными напитками, но еще и защищают это употребление (Л.Н. Толстой).

5. Наши деды и отцы оставляли те злые и вредные обычаи, зло которых стало для них явно (Л.Н. Толстой).

Причины: 1. За преступления, совершаемые пьяным, не должно быть никакого прощения, ибо прежде всего караемо само пьянство... (Мхиатр Гош).

2. Замерзающие каждый год люди замерзают только оттого, что согреваются вином (Л.Н. Толстой).

3. Пьяницы стали пьяницами только оттого, что непьяницы, не делая себе вреда, научили их пить вино, соблазнили их своим примером (Л.Н. Толстой).

4. Берегись вина, потому что в твои годы тебе труднее всего воздерживаться от соблазнов... (Л.Н. Толстой).

5. Улица Подлужная вошла в историю трезвеннического движения Казани потому, что на ней находился дом Казанского общества трезвости.

Условия: 1. Если нам удалось бы искоренить алкоголизм – тяжкое наследие прошлого, то средняя продолжительность жизни значительно возросла бы.

2. Пьяницы никогда не стали бы пьяницами, если бы видели почтенных, уважаемых всеми людей, пьющих вино и угощающих им (Л.Н. Толстой).

3. Если ты молодой человек, еще никогда не пивший, еще не отравленный ядом вина, – дорожи своей неиспорченностью и свободой от соблазна (Л.Н. Толстой).

4. Можно достичь большего, почти невероятного, если быть более трезвым (Гете).

5. Человечество могло бы достичь невероятных высот, если было бы более трезвым (Гете).

*Цели:* 1. Пьянство приучает лгать, льстить, грабить и похищать, чтобы было чем удовлетворить страсть (Т. Задонский).

2. По утверждению Л.Н. Толстого, люди употребляют вино для того, чтобы заглушить голос совести.

3. В Спарте поощрялось спаивание рабов, чтобы держать их в повиновении.

1. Для того чтобы достать наркотик наркоман идет на любое преступление.

2. С прекращением действия дозы человек, попавший в наркотическую зависимость, идет на все, чтобы добыть следующую.

*Времени:* 1. В Древней Индии служителей культа, изобличенных в пьянстве, заставляли пить кипящее вино до тех пор, пока не наступала смерть.

2. После того как спортсмен, начав курить, получил бронхит, задыхается, ни о каких спортивных достижениях он уже не может мечтать.

3. Я получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отлучился от страсти к табаку (А. Алехин).

4. Когда не было под рукой сигарет, я был угрем и зол, не находил себе места, мог неожиданно для себя «взорваться» при общении с домашними и со-служивцами.

5. Когда у меня не было табака, я мог подобрать из грязи на улице окурок и с жадностью его докурить.

*Уступки:* 1. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображением курящих людей, все же до открытия Колумба табака в Старом Свете не знали.

2. Не всем полезно одно и то же лекарство, хотя болезнь может быть одна и та же (Иоанн Лествичник).

3. Хотя в целом наркомания значительно более распространена среди мужской части населения, в последние годы отчетливо выявляется ее рост у женщин.

4. Хотя голландцы очень демократичны, но они начали ужесточать свое отношение к наркоторговцам.

5. Несмотря на то, что закон становится все суровее, а приговор – более жестким, наркомания продолжает распространяться.

*Образа действия:* 1. «Человек стареет так, как он жил» (Французское изречение).

2. Юные члены общества трезвости так важно шагали в процесии, что их бывший товарищ чуть не лопнул от зависти (М. Твен).

3. Деятельность трезвеннических организаций была столь востребована обществом, что позволяла какой-то части их членов найти в антинаркотической работе источник своего существования.

4. Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности.

**Следствия:** 1. Пьянство приводит к тому, что люди валяются в грязи, как свиньи в болоте, так что не только внутреннее состояние, но и внешний человеческий вид часто изменяет (Т. Задонский).

2. Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет.

3. При тяжелом опьянении угнетаются не только тормозные, но и возбуждающие процессы в коре головного мозга, что ведет к вялости, сонливости и состоянию сна, близкому к наркотическому.

4. По мере приобщения к наркотику человек обретает новые проблемы, ставится обществом в положение преступника, деградирует, криминализируется, в результате чего у него появляются новые, еще более глубокие причины искать забвение в наркотике.

5. Пьянство одного из супругов разрушительно действует на семью, что часто приводит к безотцовщине.

*Сравнения:* 1. Чем больше пьешь за здоровье, тем скорее выпьешь за упокой (Народная пословица).

2. Чем чаще мы курим, тем чаще мы плачем.

3. Как разнятся лед и пламень, так и не сочетаются алкоголь и спорт.

4. Как от долгой болезни люди становятся плаクсыми, раздражительными, так и от непрестанного пьянства становится свирепой душа (Сенека).

### Однородное соподчинение:

1. Раньше считалось, что табак целебен, что его дым отпугивает болезни, злых духов.

2. Наркоманы – молодые люди, жизнь которых станет короткой, опасной и обременительной для общества, которые не будут иметь старости и не смогут воспитывать внуков.

3. Начало употребления наркотиков зависит от того, насколько подросток понимает опасность этого наркотика, как представляет себе цели его употребления, как относится к друзьям, прибегающим к наркотику, насколько он доступен и каково отношение к нему в группе сверстников.

4. Ни один человек не стал наркоманом лишь потому, что был чрезмерно любопытен или что воспитывался в тяжелых условиях.

### *Последовательное подчинение:*

1. То, что веселье, которое происходит от вина, не есть настоящее и не радостное веселье, не нужно и доказывать (Л.Н. Толстой).

2. Казань конца XIX – начала XX века была городом, где было много интеллигентии, которая откликнулась на обострение алкогольных проблем.

3. Из 1000 курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где дышат воздухом некурящие женщины, дети, не чувствуя при этом ни малейшего укора совести (Л.Н. Толстой).

4. Нет на свете никого, кто бы не знал, как вредно даже здоровому человеку находиться в накуренном воздухе (В. Вересаев).

5. Мы не знаем той степени высоты, до которой достигли бы люди пьющие и курящие, если бы они не пили и не курили (Л.Н. Толстой).

*Бессоюзное предложение:*

1. Не идут рога ослице, хмель не красит человека (Ш. Руставели).

2. Вино – злейший тиран; в нем слились воедино лжец, лицемер и насильник (Гете).

3. Лицо курильщика покрывается густой сетью морщин, пальцы и зубы становятся желто-коричневыми, организм дряхлеет и ослабевает.

4. Многим знакомо чувство удовлетворения, возникающее в процессе работы, оно способствует поддержанию жизненного тонуса на высоком уровне.

5. Приспособительные механизмы имеют замечательное свойство: их можно тренировать, поддерживать, следовательно, сохранять на высоком уровне жизнестойкости организма.

6. Идея порочности алкогольного опьянения была выстрадана Гёте, она обобщила большой социальный опыт поэта.

7. Широко известен способ борьбы с пьяницами Петра I: на шею любителям «зеленого змия» по указанию царя вешал многокилограммовую чугунную медаль с надписью «Питух».

8. Солнечное облучение вызывает не только загар: ультрафиолетовые лучи солнца активизируют нервную систему, железы внутренней секреции, способствуют образованию в коже витамина D.

9. Не стремитесь загорать, как говорят, до черноты: наиболее полезен для здоровья легкий, умеренный загар.

10. Напрасно, пламенный поэт,  
Свой чудный кубок мне подносишь  
И выпить за здоровье просишь:  
Не пью, любезный мой сосед! (Пушкин)

*Расставьте знаки препинания в следующих простых предложениях*

1. Важнейшие условия продления жизни высокая творческая активность человека положительная эмоциональная его настройка рациональный режим труда и отдыха.

2. Ничего не делать это несчастье стариков (В. Гюго).

3. Организм человека очень сложная саморегулирующаяся система.

4. Движение есть естественная потребность.

5. Пьянство есть упражнение в безумии (Пифагор).

6. Движение вот признак жизни.

7. Движение это жизнь (Вольтер).

8. Вино уму не товарищ (Народная пословица)
9. Механизмы приспособления важнейшее врожденное свойство человеческого организма.
10. Болезни однако не единственная причина сокращающая жизнь людей.

*Расставьте знаки препинания в следующих предложениях со сравнительными оборотами*

1. Еще в IV веке до нашей эры древнегреческий ученый Аристотель писал о том что ничто так не истощает и не разрушает человека как продолжительное физическое бездействие.
2. Наркотики, алкоголь, курение воспринимаются подростками как атрибут взрослой жизни и в то же время как бегство от реальности, желание расслабиться, уход в мир грез и иллюзий, удовлетворение любопытства.
3. Рецепты приготовления чудодейственных напитков и особенности их применения у древних людей охранялись как святая тайна.
4. О гашише как лекарстве от кашля говорилось в 2737 г. до н.э. в лечебнике китайского императора.
5. Свидетельств об употреблении гашиша как наркотического средства в древних китайских источниках не найдено.
9. С начала XIX века кокайн стал употребляться как местное анестезирующее средство.
10. К наркоманам надо относиться как к преступникам и больным.

*Расставьте знаки препинания в предложениях с обособленными членами предложения*

1. Если систематически нарушаются режим дня то будут сведены на нет любые меры направленные на сохранение здоровья предупреждающие и замедляющие процессы изнашивания организма.
2. Петербург объявленный культурной столицей России выходит на одно из первых мест в стране по уровню наркотизации населения.
3. Наркомания в России напоминает сегодня эпидемию возникшую в больших городах и распространившуюся по всей стране.
4. Распространение наркомании и токсикомании среди детей и молодежи происходит нарастающими темпами представляя серьезную опасность всей нации государству угрожая утратой единственной абсолютной ценности – жизни детей.
5. На примере опиумных войн видно как осуществлялась коварная политика расширения массового употребления наркотика с целью подчинения одного государства другому со всеми ужасающими последствиями оказавшими влияние на психическое здоровье нации в последующих поколениях.
6. Живя в гармонии с природой человек обретает колоссальный запас энергии которая способствует оздоровлению духовному.
7. Превращенный в вино виноград утрачивает практически все свои полезные качества.

8. Саврасов прекрасный русский художник автор знаменитой картины «Грачи прилетели!» впадая в депрессию продавал свои шедевры букинистам и за бутылку водки украшал стены трактиров.

9. Конькобежцы и пловцы выпившие по литру пива понизили скорость плавания и бега на коньках примерно на 20%.

10. Гарри Каспаров не пивший ни крепких спиртных напитков ни вина отказался и от пива.

*Расставьте знаки препинания в следующих сложных предложениях*

1. Доказано что если на длительное время сохраняется высокий уровень психической деятельности свойственный человеку в пору расцвета его творческих сил то снижение этого уровня по мере старения в значительной степени сдерживается и смягчается.

2. Достаточно сказать что если бы курильщики раз и навсегда отказались бы от сигареты то как утверждают все онкологи мира заболеваемость раком легких значительно сократилась бы.

3. Замечательный врач средневековья Авиценна писал что если человек своевременно начнет заниматься физическими упражнениями он не будет нуждаться ни в каком лечении.

4. Отказ от употребления наркотиков происходит чаще всего не потому что человек боится умереть а потому что они больше не нужны наступило выздоровление появился круг других интересов и сотни тысяч людей в мире уже освободились от наркозависимости стали полноценным людьми.

5. Не все знают, что большинство наркоманов не доживают до 30 лет, что сбытчики наркотиков никогда не интересуются возрастом покупателей, что они часто сознательно «подсаживают на иглу» талантливых детей, подростков и молодежь из обеспеченных семей, уничтожая интеллектуальный фонд.

*Расставьте знаки препинания в следующих предложениях*

1. Основой здорового образа жизни профилактики многих заболеваний и продления жизни является трудовая деятельность физическая активность.

2. Для здоровья вредно лишь постоянное перенапряжение в процессе работы а также неблагоприятные условия труда нерациональная его организация плохое освещение рабочего места вдыхание пыли и ядовитых веществ сырость шум.

3. Рационально организуемая трудовая деятельность тренирует нервную систему предохраняет организм от раннего увядания является основой основ долголетия.

4. Праздность безделье леность никогда и никому не приносили пользы.

5. Всевозможные травмы автомобильные катастрофы несчастные случаи в значительном большинстве результат пьянства.

6. В детском и юношеском возрасте овладение иностранными языками обучение игре на музыкальных инструментах тонким профессиональным навыкам происходит гораздо быстрее и легче чем в старшем возрасте.

7. И.П. Павлов подготовил и издал свои гениальные труды о высшей нервной деятельности почти на пороге своего восьмидесятилетия.

8. В возрасте 85 лет И.П. Павлов продолжал активно и плодотворно трудиться много занимался физическим трудом и даже с увлечением играл в городки.

9. В большинстве случаев наркотические средства приобретаются и хранятся незаконно и следовательно лица потреблявшие наркотики без назначения врача должны привлекаться к уголовной ответственности.

10. Беспорядочные половые контакты со случайными партнерами не только растлевают душу молодого человека но и стремительно разрушают его тело.

### *Напишите изложение*

#### **Сегодняшние бизнесмены в Швеции**

Деловые встречи бизнесменов – завтраки, обеды, ужины, коктейли, «а - ля фуршеты», различные презентации – не обходятся, увы, без употребления спиртного, причем чаще всего крепких напитков. Неудивительно, что вскоре после такого образа жизни даже молодой и здоровый организм начинает давать сбои, а менее устойчивые к действию алкоголя начинающие бизнесмены попросту спиваются...

Однако истинные бизнесмены убеждены, что бережное отношение к своему здоровью является жизненной необходимостью для современного делового человека, ведь он подвержен колоссальной интеллектуальной и психологической нагрузке.

Как выяснилось, умеренность во всем является основным принципом поведения думающих о себе бизнесменов. Они стараются избегать жирной пищи и алкоголя. Хорошо прожаренные бифштексы, стакан вина к обеду или кофе с коньяком к вечеру уходят в прошлое. На смену им пришли салаты, рыба и фруктовые соки.

Все без исключения бизнесмены считают основным средством поддержания здоровья регулярные занятия спортом. Чаще всего – это бег трусцой, а зимой – лыжи.

Многие бизнесмены признались, что они практически не употребляют таблеток, даже от головной боли. Чтобы днем не болела голова, полагают предприниматели, надо прежде всего нормально спать ночью, а не засиживаться в барах и ресторанах. Большинство из них так и делает, отводя на сон не менее 6-7 часов в сутки.

Настоящие бизнесмены очень много работают, но не забывают и отдохнуть. Большинство из них, несмотря на множество дел, старается воскресенье целиком посвятить семье и активному отдыху на свежем воздухе.

Но самый главный совет шведских предпринимателей – старайся действовать так, чтобы твоя совесть была спокойна.

## **Любителям пива**

Партия любителей пива стремительно завоевывает популярность: в ее рядах уже насчитывается несколько тысяч человек. Да и неудивительно: в одной только Москве еженедельно выпивается 3 млн. банок пива, всего же столице требуется примерно 800 млн. л этого напитка в год.

Программа партии любителей пива такова: не участвовать в политических играх, все спорные вопросы решать за кружкой пива, способствовать расширению ассортимента и улучшению качества этого напитка, пропагандировать культуру застольй...

Но пиво – тоже алкогольный напиток. В «безобидной», по мнению большинства, кружке пива, в зависимости от способа его изготовления, содержится от 15 до 30 г алкоголя, а в литре – примерно столько же, сколько в 100 г водки.

Известно немало случаев, когда человек становился пьяницей, ежедневно употребляя по «безвредной» кружке пива. Пиво приводит к глубоким расстройствам духовной и телесной сфер человека с тем различием, что эти расстройства наступают медленнее. Частое и в больших количествах потребление пива постепенно приводит к опасным нарушениям здоровья, о чем свидетельствует анализ заболеваемости населения Чехии и Германии, где процветает культ этого напитка.

Вначале постепенно развивается общее ожирение, затем наступает ожирение сердца, в результате чего его функциональные возможности резко снижаются. Из-за содержания в пиве раздражающих веществ (спирт, хмель, углекислый газ и др.) возникают воспалительные процессы в желудке и кишечнике, почках и мочевыводящих путях. А за счёт содержащихся в пиве сахаров может нарушиться и нормальная функция поджелудочной железы.

По данным зарубежных ученых, у злоупотребляющих пивом смертность от рака в два раза выше средней. А цирроз печени и гипертоническая болезнь среди любителей пива распространены так же часто, как и среди приверженцев крепких спиртных напитков. Даже после одной выпитой кружки пива заметно снижается объём памяти, замедляется скорость мышления, двигательных реакций, другие функции нервной системы становятся неустойчивыми.

Шведские физиологи установили, что даже спустя 5-6 часов после кружки пива скорость двигательной реакции снижается на 20-25%. При этом сидящий за рулём, например, подвергает риску себя и окружающих в два раза чаще, чем трезвый. Риск возможной аварии или несчастного случая сильно возрастает. Вот почему пиво категорически запрещается употреблять водителям. Так что не нужно удивляться строгости автоинспекторов по отношению к тем, кто выпил, по их утверждению, «всего лишь кружку пива»...

Особенно вредно пиво молодым людям, у которых привыкание к нему наступает очень быстро и ещё быстрее может смениться влечением к более крепким спиртным напиткам.

## **Суд наказал за кружку пива**

Известно, что американское законодательство запрещает употребление спиртных напитков лицам, не достигшим двадцати одного года, даже если к этому возрасту они уже успели жениться и обзавестись детьми. Потреблять алкоголь в общественных местах им все равно не разрешается.

Девятнадцатилетняя Дженна Буш учится на первом курсе Техасского университета в Остине. Ее сестра-двойняшка Барбара стала первокурсницей Йельского университета.

В одном изочных клубов Остина полицейские сделали Дженне и ее друзьям замечание за то, что они пили пиво. Дочь президента поймали с поличным – кружкой пива в руке. Она не была арестована, однако получила судебную повестку вместе с еще пятью несовершеннолетними посетителями бара, ее друзьями и подругами. В случае разбирательства Дженни Буш грозил штраф в размере двухсот долларов или принудительные общественно-полезные работы.

Суд города Остин вынес решение в отношении девятнадцатилетней дочери президента США: она должна отработать восемь часов на общественно-полезных работах и прослушать шестичасовую лекцию о вреде алкоголя. Кроме того она должна заплатить в госказну пятьдесят один доллар в качестве судебной пошлины. Такое наказание Дженна Буш обязана понести за употребление пива. Она не стала оспаривать этот факт и тем самым признала свою вину за правонарушение.

### *Напишите диктант*

#### **Добрый доктор – чай**

У разных людей различное отношение к чаю. Одни считают, что чай полезен и активно включают его в свой рацион. Другие уверены, что чай вредит их здоровью, и употребляют его редко. А как обстоят дела на самом деле?

«Все хорошо в меру», – предостерегает нас народная мудрость. Чай может принести большую пользу человеку, если употреблять его правильно. Ни у кого нет сомнения, что витамины необходимы человеческому организму. Оказывается, в чае есть все нужные для здоровья витамины. В чае есть витамин, который обеспечивает нормальную деятельность нервной системы. Другой витамин, содержащийся в чае, делает нашу кожу красивой, эластичной, предотвращает ее шелушение и сухость. Свежий чайный лист богат аскорбиновой кислотой, поэтому в некоторых восточных странах употребляют салат из чайных листьев, приготовленный специальным образом. Известно, что в зеленом чае в 10 раз больше аскорбиновой кислоты, чем в черном.

Понятно, что весьма важным для здоровья человека является витамин, который укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает кровоизлияния. В чае есть витамины, которые поддерживают зрение и нормальную свертываемость крови. Как видим, употребление чая, особенного зеленого, поможет обеспечить организм всеми нужными витаминами.

Чай используют как лечебное средство. Давно было замечено, что крепкий чай действует как лекарство при расстройствах желудка. В особенно тяже-

лых случаях, когда больной не может употреблять никакую другую пищу, чай утоляет и голод, и потребность в воде. Объясняется это тем, что в чае содержится большое количество веществ, способных убивать вредные для человека бактерии. Туркменские врачи установили, что при лечении такой тяжелой болезни, как дизентерия, зеленый чай поможет уже на третий день облегчить состояние больного, а на десятый наступит полное выздоровление. Лечение дизентерии другими препаратами дает результаты хуже.

Чай действует успокаивающе и на сердце, облегчает процесс кровообращения, создает нормальное давление. При простудных заболеваниях теплый чай в больших количествах дает положительный эффект.

Чай поможет и при солнечных ударах. В 80-х годах японские врачи провели исследования, которые доказали, что чай является прекрасным противоядием при отравлениях организма радиоактивными веществами. Наблюдая за больными, пострадавшими при взрыве атомной бомбы в Хиросиме, врачи заметили, что те люди, которые после трагедии уехали в чаепроизводящие районы и употребляли много зеленого чая, не только выжили, но и чувствовали себя намного лучше, чем те, которые этого не делали.

Говоря о лечебных свойствах чая, надо отметить, что целебные качества имеет лишь правильно заваренный чай, в котором выдержаны пропорции сухого чая и воды. Следует иметь в виду, что зеленый чай обладает большим лечебным эффектом, чем черный.

### **Чайная церемония в восточных странах**

В Японии наиболее часто пьют зелёный чай. Чайная церемония имеет свои традиции, кони которых уходят в глубокое прошлое. У некоторых семей есть свои специальные домики для проведения таких церемоний. Обстановка в них очень скромная: картины на стене, букет в традициях икебаны, циновки, разложенные на полу.

Для приготовления церемониального чая женщины растирают листовой чай в порошок. Это действие сопровождается красивыми пластичными движениями, напоминающими танец. Затем в эту пудру буквально по каплям добавляют кипящую воду, взбивая её особой метёлочкой в кремовидную массу. Церемониальный чай очень терпок, но и ароматен.

На такой чай обычно приглашают близких людей и друзей. Каждому приглашённому подается пиала с темя глотками чая. Если вы думаете, что друзья обмениваются новостями или обсуждают что-то интересное, то вы ошибаетесь. Вся чайная церемония проходит в тишине и молчании. Каждый, наслаждаясь чайным ароматом, думает над своими проблемами, пытается найти их решения.

В Тибете чай пьют с 620 года. В китайских книгах говорится: «Тибетцы живут чаем. Не имея его, они страдают до такой степени, что могут заболеть». В Тибете употребляют чай в пищу как в жидким виде, так и в сухом. Чайный напиток представляет собой горячую, хорошо взбитую густую смесь крепкого чайного настоя со сливочным топленым маслом и солью. Это очень калорий-

ный и тонизирующий напиток, способный почти мгновенно восстанавливать силы ослабевшего человека.

### **Чаепитие в России**

Чаепитие на Руси – это признак хорошего тона. Задушевный застольный разговор за чаем – национальная черта, особенность России.

Известно, что чай впервые попал в Россию в качестве подарка царскому двору от монгольского хана в 1638 году. Существуют противоречивые мнения о том, как царь отнесся к этому иностранному блюду. Вероятнее всего, чай не понравился царю. Возможно, это произошло из-за того, что, подарив сухой чай, дарители утаили способ приготовления ароматного напитка. Наверное, поэтому покупка чая у Китая началась лишь в 70-х годах семнадцатого века.

Цена чая была очень высока, поэтому первоначально его употребляли лишь богатые слои населения. А простой народ использовал для утоления жажды настои и отвары с ягодами, с листьями черной смородины, шиповника и других растений. Только с девятнадцатого века чай стал общедоступным продуктом.

Известно, что китайцы, приготовив чай в специальном сосуде, пьют его не разбавляя. У русских принято добавлять в заварку кипяток, добиваясь крепости чая по вкусу. Наверное, эта традиция стала причиной изобретения самовара. У каждого русского самовара есть свой собственный, единственный и неповторимый голос, своя мелодия, располагающая к процессу чаепития. Может быть, поэтому российский чайный ритуал получил всенародное признание.

Чай с лимоном – это истинно русское изобретение. В странах, где лимоны выращивают на продажу, чай не растет. В этих странах лимон использовался как приправа к рыбе и блюдам из нее. Вкус композиции чая с лимоном понравился русским аристократам, и пошла мода чаепития с заморскими фруктами. Жаль, что в России чай растет только в Краснодарском крае.

Помните, что чай должен быть заварен с соблюдением всех тонкостей. Только в этом случае можно оценить вкус и аромат этого волшебного напитка.

### **Чайный банкет**

В России появился особый вид приглашения в гости – на чай. К чаю подавались пряники, леденцы, куличи, печенье, кренделя. После чая организовывались танцы, увеселительные мероприятия. Так родился новый вид приема гостей – чайный банкет.

Банкет-чай – особая форма банкета, который обычно организует женщина, приглашающая своих подруг. Его продолжительность невелика – около двух часов. Проводится, как правило, во время полдника.

Стол накрывается цветной скатертью, рядом с посудой для каждого гостя кладется подходящая цветная салфетка. У каждого приглашенного чашка с блюдцем, чайная ложечка, пирожковая тарелка, розетка для варенья, вилочка для фруктов. Самовар является символом всего банкета и создает определен-

ный уют. За столом гостей обслуживает хозяйка, ей помогает дочь или близкая подруга.

За чаем принято активно беседовать. Часепитие принято сочетать с музенированием и танцами.

Широко известна английская чайная церемония. Чай в Англии принято пить в 17 часов. Послеобеденное чаепитие в строго определенное время у европейцев является традиционной формой родственных и дружеских встреч.

Чай с молоком уже давно стал национальным напитком жителей островов Великобритании. Они доливают чай в молоко, а не наоборот. Чай с молоком обладает своеобразным приятным вкусом и является полезным для здоровья напитком. К чаю по-английски подают горячее молоко или подогретые сливки, мармелад, кексы, сухое печенье, небольшие пирожные или торт и маленькие закусочные бутерброды.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Сделайте фонетический анализ выделенных слов*

*Движение – это биологическая особенность организма.*

*Удовлетворение потребности в движении важнейшее условие жизнедеятельности организма.*

*Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным (Г. Лесинг).*

*Человек пьющий ни на что не годен (Пушкин).*

*Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное (Жан Жак Руссо).*

*То, что вызывают у нас наркотическими веществами, не есть вдохновение, а искусственное возбуждение и раздражение (Р. Эмерсон)*

*Адаптация – это неотъемлемое качество любого живого организма.*

*Трезвость – это круто!*

*Сначала человек пьёт вино, потом вино пьет человека (Японская пословица)*

*Сделайте морфемный анализ (разбор по составу) выделенных слов*

*Юноши будут узнавать из книг, что когда-то в прошлом люди ходили в кабак, и это покажется им таким же диким обычаем, как сожжение ведьм на костре (Джек Лондон).*

*Народ может загноиться от пьянства (Ф.М. Достоевский).*

*В наши дни алкоголизм делает большие опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума и война (В. Гладстон).*

*В опьянении – всякий невольник гнева и беглец ума (Софокл).*

*Всякое опьянение уже само по себе болезненно (А. Форель).*

*Каждые выпитые 100 граммов выводят спортсмена из спортивной формы на две недели.*

*Сделайте словообразовательный анализ выделенных слов*

Исследования британских ученых показали, что, несмотря на суровые перспективы для упорных *курильщиков*, те из них, кто найдет в себе силы порвать со смертельным пристрастием до 35 лет, могут надеяться приблизительно на такую же ожидаемую продолжительность жизни, как и некурящие.

Ежегодно от причин, связанных с *табакокурением*, в мире погибает 3 миллиона человек.

Молодому поколению не мешало бы всерьез задуматься над тем, стоит ли вообще ввязываться в эту не совсем *безобидную* игру под названием «курение», ведь платить за нее все равно рано или поздно придется самым дорогим, что есть у каждого из нас, - собственным здоровьем.

«Употребление спиртных напитков скотинит и зверит человека, *ожесточает* его, отвлекает от светлых мыслей... а главное – неотразимо стоит над человеческой волей и вообще искореняет всякую человечность» (Ф.М. Достоевский).

*Тридцатилетняя* война способствовала распространению курения в Германии и Швеции.

Я сегодня дышу как слон,  
*Походка* моя легка,  
и ночь пронеслась,  
как *чудесный* сон,  
Без единого  
Кашля и плевка...  
Я стал определенный  
*Весельчак* и *остряк* –  
Ну просто – душа общества.  
Я *порозовел*  
И пополнел в лице,  
Забыл и гриппы, и кровать.  
Граждане, Вас  
Интересует рецепт?  
Открыть? Или...  
Не открывать?  
... сообщаю:  
граждане –  
я сегодня –  
бросил курить.  
(В. Маяковский)

*Сделайте морфологический анализ выделенных слов*

Имя существительное

*Никотин* вредно воздействует на все органы, в первую очередь на центральную нервную систему.

Знаете ли вы, что *лес* обладает поистине волшебными свойствами?

В лесу, парке количество *микробов* в воздухе в два-три раза меньше, чем на открытых пространствах.

Если вы нуждаетесь в *отдыхе*, прилягте или, расслабившись, спокойно посидите в кресле, прикрыв глаза и приоткрыв рот, послушайте *музыку*, пройдитесь по улице, выполните несколько физических упражнений.

В деловых кругах курение воспринимается чуть ли не как акт варварства. «Это все равно, что ходить по залу ресторана и плевать в чужие тарелки» – так резко, но, пожалуй, справедливо, заметил один американский *бизнесмен*.

Курить накладно: на ветер, в дым, вы швыряете не только *деньги*, но и здоровье.

Преобладающее число *молодежи* настолько чуждо пьянству, что, не видя спиртных напитков, они вообще не почувствуют утраты (Джек Лондон).

Рабам, строившим знаменитую пирамиду Хеопса, ежедневно, в течение 20 лет, давали лук и *чеснок*, чтобы они не болели.

Ест Федька с водкой *редьку*?

Ест водка с *редькой Федьку* (И. Крылов)

### Имя прилагательное

Жителям северных районов, отдыхающим на юге, рекомендуется загорать в ранние *утренние* часы, а к полудню уходить в тень.

Здоровый нищий счастливее *больного*, но богатого короля.

Для здоровья наиболее полезен *лёгкий*, умеренный загар.

По данным *японского* министерства здравоохранения и благосостояния, рак легких обогнал рак желудка и стал основной причиной смерти от рака среди японских мужчин.

Примерно семьдесят процентов *смертельных* исходов от рака легких среди японцев произошло по причине курения.

«Ужасны последствия поглощения алкоголя для отъявленных пьяниц, но, без сравнения, ужаснее то, что все общество, по своему невежеству, считает безвредным умеренное потребление водки, вина, пива» (Л.Н. Толстой).

В средних и *северных* областях *лучшее* время для солнечных ванн – от 11 до 13 часов.

Кто с водкой *дружен*,

Тому секс *не нужен*.

### Имя числительное

Два процента населения России – около *трёх* миллионов человек – состоят на учете в наркологических диспансерах.

На ряде российских предприятий от *десети* до *тридцати* процентов работающих нуждаются в помощи психиатров-наркологов и психотерапевтов.

Почти *четвертая* часть всех преступлений в прошлом году была совершена гражданами в нетрезвом состоянии.

Если же посчитать количество сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и иных заболеваний, отягощенных пьянством, и добавить сюда людей, погибших по вине пьяных, то получится, что *одна четверть* трудового потенциала России ежегодно пропадает по причине алкоголизма и пьянства.

Исследования, начавшиеся еще в 1951 г., ставили своей задачей выявить связь между показателями смертности среди 35 тысяч британских врачей и курением.

Результаты исследований оказались ошеломляющими: до этого эксперты исходили из того, что смертность среди курильщиков среднего возраста в *два* раза выше, чем среди некурящих людей.

Известный физик лауреат Нобелевской премии академик Л.Д. Ландау утверждал, что *150* граммов сухого вина способны выбить ученого из рабочего состояния.

### Имя местоимение

Половина *всех* курильщиков расплачивается за свою привычку жизнью, причем *каждый* четвертый – между 35 и 65 годами. Особенно плохой прогноз у людей, *которые* «ухватились за сигарету» ещё в подростковом возрасте.

Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы *оно* было более трезвым (И. Гёте).

*Тот*, кто не имеет досуга, достоин сожаления (Аристотель).

*Кто* вино любит, тот *сам себя* погубит (народная пословица).

*Ты* курильщик – *я* табак,

*Я* обманщик – *ты* дурак.

### Глагол

Алкоголизм – это не просто распущенность или привычка, с которой можно *справиться* одним усилием воли, а самая настоящая болезнь, требующая специального лечения.

По мере развития алкоголизма *нарастают* изменения личности человека, вплоть до деградации.

«Трудно себе представить, какая счастливая перемена *произошла бы* в нашей жизни, если бы люди перестали одурманивать себя и отправлять себя водкой...» (Л.Н. Толстой)

«Пьяный человек – не человек, ибо он *потерял* то, что отличает человека от скотины, – разум» (Т. Пэн).

*Не* кури – жизнь прокуришь!

Помоги себе – просто не кури!

Еще в XIII арабский ученый Абу-ль-Фарадж писал, что вино сообщает каждому, кто его *пьёт*, четыре качества: сначала павлина, потом обезьяны, затем льва и, наконец, свиньи. Замечательный врач-терапевт профессор С.П. Боткин, умирая в возрасте 57 лет, говорил, что если бы он не курил, то *прожил бы* еще 10-15 лет.

Болезни я отверг, мне незнаком недуг.  
Не трачу на лекарства ни рубля.  
Дорогой под ноги мне *стелится* земля:  
Природа для меня – лекарство и досуг (Ю. Горный).  
Скажи мне, как ты проводишь свое свободное время, и я скажу, кто ты (из афоризмов мудрых).

### Причастие

Достоверные данные о вреде курения получены в результате длительных исследований, *проведённых* в Великобритании.

В результате болезней, однозначно *возникших* от курения, в мире ежегодно умирает три миллиона человек.

У курящих, *решивших* «заязать» до 35 лет, имеются неплохие шансы выжить.

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

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

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

Установлено, что инъекционные, или «шприцевые», наркоманы приблизительно в 50% случаев заражены ВИЧ-инфекцией.

В большинстве случаев наркоманы пользуются шприцами и иглами, через которые *прячущийся* в капельках чужой крови вирус прямым ходом попадает в кровоток.

О вреде курения написано множество статей и книг, *выпущено* научно-популярных фильмов, прочитано лекций...

Ежедневные продолжительные солнечные облучения у *не закалённых* солнцем людей приводят к истощению организма.

### Деепричастие

Я знаю, грусть не утопить в вине,  
Не вылечить души  
Пустыней и отколом.  
Знать, оттого так хочется и мне,  
*Задрав* штаны,  
Бежать за комсомолом (С. Есенин).

...став вином, любая  
Грозь, созревшая на зное,  
Кое-что в нас *пробуждая*,  
Губит многое другое (Гёте)

Пушкин мог получать высокие духовные переживания в трезвом состоянии, опьяняя себя вином творчества и любви (Ключников С.).

Во время прикуривания и курения сигареты табачный дым вьется вверх, попадает в глаза, они, зацищаясь, начинают слезиться и прищуриваться.

Вместе с обильно выделяемой слюной курильщик глотает растворенные в ней сероводород, аммиак, канцерогенные вещества, которые, попадая на слизистую желудка, вызывают потерю аппетита, а также гастрит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, рак желудка.

Табачный деготь, оседая и накапливаясь в легких, окрашивает их в грязно-коричневый цвет и значительно повышает риск заболеть раком легких.

Нередки случаи, когда человек, стремясь побыстрее загореть, проводит на открытом солнце несколько часов, что очень вредно.

«Мы пришли к согласию жить, полностью воздерживаясь от употребления опьяняющих алкогольных напитков: пива, портера, вина или крепких спиртных напитков» (Из устава общества трезвости).

Общества трезвости росли быстро, охватывая все новые страны: 1874 – Южную Африку, 1875 – Индию, 1877 – Норвегию, 1879 – Швецию, 1880 – Данию, 1883 – Швецию, 1889 – Германию.

Двадцатый век дал бесчисленное количество преступлений, о которых их исполнители, *протрезвев*, не могли вспомнить ничего.

### Наречие

Никотин и спирт *издавна* называли похитителями здоровья и рассудка.

Под плохим плащом *нередко* скрывается хороший пьяница (Сервантес).

Я сам когда-то баловался,

Но бросил глупости *давно*.

Пускай я «пил – не напивался»,

Но это пьянство все равно (Д. Бедный).

Нельзя ничего взять у природы *искусственно* с помощью чар опиума или вина (Р. Эмерсон).

Английский союз врачей *скрупулезно* подсчитал: каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут.

Сигарета *тихонько*, исподволь подталкивает к краю бездны.

Лишенные живительных лучей солнца люди, особенно дети, болеют *часто*.

Алкоголь поражает не один орган, а весь организм: может развиться тяжелое поражение печени, перерождение сердечной мышцы, поражение желез внутренней секреции, но сильнее всего страдает высшая нервная деятельность, психическая сфера.

В странах, принявших ислам, борьба с пьянством шла весьма *успешно*.

Очень *строго* порицалось винопитие в буддийской и конфуцианской религиях.

## Союз

Пьянство – причина слабости и болезненности детей (Гиппократ).

Пьют и едят все люди, но пьянятся и обжираются только дикии (В.Г. Белинский).

Мы не знаем той степени высоты, которой достигли бы люди пьющие и курящие, если бы они не пили и не курили (Л.Н. Толстой).

Все мы понимаем, что каждая рюмка или сигарета, к примеру, постепенно отбирает те силы и энергию, которых нам и так дано не беспредельно (Р. Паулс).

Человек прибегает к алкоголю как к некоему спасительному средству, но он приносит только разочарование.

«...с похмелья на постели своей он стонет, и голова болит. И очи его света не видят. И руки его дрожат, и делать ничего не хочет, и ничто ему доброе на ум не идет...» («Причина о хмеле»).

Вредными следует считать те привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течение его жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества.

«Запрещая животную пищу, Пифагор приучал и приоравливал людей к простой жизни, чтобы они пользовались тем, что нетрудно добыть, если невареную снедь и пили простую воду, так как только в этом – здоровье тела и ясность ума» (Диоген Лаэртский)

## Предлог

Пьянство ведет к распаду семей, деградации личностей, подрыву здоровья тех, кто пьет, появлению больных детей, снижению производительности труда, производственному травматизму, авариям.

Мы убеждены: если бы не было пьянства, у нас почти полностью исчезли бы многие виды преступности, в том числе самые тяжкие.

По данным известного демографа Б. Урланица, из-за употребления алкогольных напитков умирает 6,3 процента людей.

Смертельная доза алкогольного напитка для взрослого – 7-8 г алкоголя на 1 кг своего веса.

По мировой статистике, более 60 процентов неполноценных детей рождается от родителей – любителей спиртного.

В результате употребления алкоголя формируется зависимость, привычка превращается в болезнь.

Выкурить одну сигарету равноценно стоянию в течение 16 часов на напряженной автомагистрали.

Джек Лондон, прочувствовавший на собственном опыте влияние алкоголя, испытал отвращение к выпивке и в конце концов выступил решительным пропагандистом трезвости.

История дает много примеров борьбы между церковниками и откупщиками, купцами, царем и боярами, дворянами за прибыли от продажи спиртных изделий.

*Выпишите из предложения словосочетания и произведите их синтаксический разбор*

В двадцати странах мира 20-26 ноября проводится Международная неделя отказа от курения.

Сделайте синтаксический анализ простых предложений

1. В здоровом теле здравый ум.
2. Табак и алкоголь – коварные враги человечества.
3. Алкоголизм – социальное зло.
4. К концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию.
5. Известный чешский писатель Ярослав Гашек в своем романе «Похождения бравого солдата Швейка» блестяще высмеял популярные ныне идеи безалкогольных вин и безалкогольного пива.
6. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.
7. Одним из показателей цивилизованного образа жизни Пушкин считал вступление в трезвенническую организацию.
8. Выдающийся русский художник Илья Ефимович Репин вступил в организацию «Согласие против пьянства», созданную в 1887 году Львом Николаевичем Толстым.
9. Иоанн Креститель, один из самых известных героев Нового Завета, был трезвенником.
10. Курить – здоровью вредить.

*Сделайте синтаксический анализ сложных предложений*

Сложносочиненное предложение

1. Борьба против курения ведется почти во всех странах, но масштабы и успехи её различны.
2. Со временем теряется блеск в глазах и появляются преждевременные морщины.
3. Главным условием эффективного и производительного труда Л.Н. Толстой считал упорядоченный образ жизни, и сам в этом отношении являлся образцом для подражания.
4. Люди возбудимого типа спят относительно мало, трудно засыпают, легко просыпаются, а уравновешенные обычно быстро засыпают и долго спят.
5. Наполеон спал по 4-5 часов, но это не мешало ему жить активной и деятельной жизнью.
6. Работа возвращает человека к жизни, и, наоборот, лишение по тем или иным причинам возможности заниматься трудом способствует развитию тяжелых заболеваний.
7. За период после второй мировой войны количество выкуриваемых сигарет на каждого взрослого японца увеличилось в десять раз, а количество смертей из-за рака легких – почти в 50 раз.

8. Во многих местах уже начинают отменять обычай пить вино, заменяя угощение вином угощениями вкусной едой и непьяными напитками; и люди только в первое время, и то самые глупые, удивляются, но скоро привыкают и одобряют (Л.Н. Толстой).

9. «Водка сильна, но сильнее воля своя» (Девиз Общества трезвости).

10. Римские папы предлагали отлучить от церкви курящих и нюхающих табак, а в Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

### Сложноподчиненное предложение

*Изъяснительное:* 1. Алкоголь страшен прежде всего тем, что он разрушает организм изнутри.

2. Наукой доказано, что рациональное питание – одно из условий нормального развития всех функциональных возможностей человека и высокой производительности труда.

3. Известно, что наибольшее по длительности пребывания человека под водой без кислорода – 13 минут 42,5 секунды.

4. И теперь наш разум и наша совесть самым настоятельным образом требуют от нас того, чтобы мы перестали пить вино и угощать им (Л.Н. Толстой).

5. Изучение специалистами изменения порога слышимости при различной частоте звуковых колебаний у людей различного возраста показало, что практически постепенная потеря слуха начинается с юношеского возраста.

*Причины:* 1. Вино они вообще не позволяют к себе ввозить, так как, по их мнению, оно изнеживает человека и делает его неспособным выносить лишения (Ю. Цезарь).

2. Том вступил в новое общество «Юные друзья трезвости», так как членам этого общества выдавали шикарные «знаки отличия» (М. Тверн).

3. Физический труд в любой форме одинаково нужен и молодым, и пожилым, так как он помогает не только сохранить бодрость, но и восстановить нарушение функций организма.

4. Люди придумали спорт и спортивные игры, потому что не у всякого хватает силы воли делать физические упражнения.

5. Античный человек должен был быть красивым не только духовно, но и физически, потому что здоровье физическое считалось гражданской добродетелью.

### *Условия:*

1. Наследственные заболевания могут никогда не проявиться, если наследственности противопоставлены здоровый образ жизни и необходимая профилактика.

2. Если человек выработал привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, он быстро засыпает, крепко спит и просыпается бодрым и жизнерадостным, с желанием включиться в активную деятельность.

3. Правильно и полноценно питающийся человек, если он не страдает какими-либо хроническими заболеваниями, обычно бодр, весел, обладает высокой работоспособностью.

4. Риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов выше, если человек курит.

5. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит.

*Определительное:* 1. Тот себе вредит, кто в рюмку глядит (Народная пословица).

2. Кто бражкой упивается, тот слезами умывается (Народная пословица).

3. Среди огромного числа проблем и забот нашего неустроенного общества курение по-прежнему для большинства представляется мелкой несерьёзной проблемой, до которой почти никому нет дела.

4. В Нью-Йорке недавно принят закон, согласно которому курение в общественных местах будет караться штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения.

5. Нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя.

*Времени:*

1. Сегодня, когда вред курения доказан и известно по крайней мере 125 серьезных доводов против него, многие курильщики стремятся избавиться от этого пагубного пристрастия.

2. Раздавите сигарету, пока она не раздавила вас.

3. В Древнем Риме был закон, запрещавший употреблять хмельное свободным женщинам, рабам и благородным римлянам до тех пор, пока им не исполнится тридцать лет.

4. Когда у меня не было табака, мне ничего не стоило рыться в мусорном ведре в поисках выброшенных туда ранее окурков.

5. Последствия алкоголизма не столь страшны, пока половина человечества – женщины почти не причастны к алкоголю.

*Сравнения:*

1. Если в развитых странах мода на курение сходит на нет, с каждым годом заметно сокращается число курильщиков, то в России борьбу с табаком мы пока проигрываем.

2. Если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться.

3. У многих людей, страдающих алкоголизмом, появляются сходные черты, подобно тому как это бывает при психических заболеваниях, имеющих характерные симптомы.

4. Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты (Л.Н. Толстой).

5. После приема 75 г водки количество движений до полного мышечного утомления уменьшается на 16-17% по сравнению с тем, что было до приема алкоголя.

*Цели:*

1. Человек может и просто обязан сделать все возможное, чтобы как можно дольше быть здоровым, на долгие годы сохранить работоспособность.

2. Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать... (Пушкин).

3. Люди мудро придумали спорт и спортивные игры, чтобы, играючи и забавляясь, совмещать полезное с приятным, спасаться от неминуемой расплаты за физическое безделье.

4. Чтоб здоровым, сильным быть, надо соки больше пить.

5. Страйся иметь досуг, чтобы научиться чему-нибудь хорошему, и перестань блуждать без цели (Марк Аврелий).

*Уступки:*

1. Если курящая мать еще как-то может вывести яд через органы защиты (кожа, легкие, печень), то плод находясь в утробе матери начисто лишен этой возможности.

2. Несмотря на то, что Т. Эдисон систематически работал целыми ночами и спал очень мало, он прожил до 80 лет.

3. Алкоголь гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости (И.П. Павлов).

4. К сожалению, история распространения наркотиков в Западной Европе и США тесно связана с молодежью, хотя ставить знак равенства между нею и наркотиками было бы ошибкой.

5. В 1960-е годы увлечение индийской философией хиппи兹мом также связывали с наркотиками, хотя вся восточная философия построена на отказе от стимуляторов.

*Следствия:*

1. Шиллер никогда не пил и вообще был очень умерен, но в минуты физической слабости пытался подкрепить свои силы ликером или еще каким-нибудь спиртным напитком, что плохо отзывалось на его здоровье и даже на его произведениях (Гёте).

2. Большие дозы никотина приводят к угнетению деятельности сердечно-сосудистой системы, что приводит к головокружению, потере сознания, даже смерти.

3. Хроническое отравление никотином вызывает расстройство деятельности нервной системы, следствием чего является нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

4. Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита, вследствие чего падает аппетит.

5. Одна выкуренная папироса приводит к сужению артериальных сосудов на 30 и более минут, что является причиной повышения кровяного давления и усиления нагрузки на сердце.

*Места:*

1. Где больше пьют, там больше и болеют (Народная пословица).
2. Где опьянение, там и преступление (Народная пословица).
3. Глоток алкоголя оставляет после себя кладбище именно там, где находится центр управления человеческой личностью, душой (Ю.Б. Рюриков).

*Меры и степени:*

1. В организм должно поступать столько пищи, сколько необходимо для покрытия его энергетических затрат.
2. Неужели мы настолько безвольны, чтобы заведомо отравлять свой организм никотином и алкоголем?
3. Привычка курить настолькоочно прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности.
4. Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля (Шопенгауэр).

*С различными придаточными:*

1. Главная причина поражения и потерь от табака в том, что большинство из нас, начиная от рядового курильщика до правительства, не осознали в достаточной степени, что такое курение, насколько велики потери от него для каждого из нас в отдельности и общества в целом.
2. Очевидно, что, кем бы ни был человек, каких бы успехов на трудовом и жизненном поприще не достиг, он никогда не сможет чувствовать себя удовлетворенным и счастливым, если у него не будет главного – здоровья.
3. И.М. Сеченов установил, что на восстановление сил правой руки, утомленной работой, требуется значительно меньше времени, если во время отдыха этой руки левая совершает небольшую работу.
4. Я пришел к тому убеждению, что нет такой причины, которая обусловила бы столько страданий и болезней, сколько вызывает их употребление спиртных напитков (Ч. Дарвин).
5. Доказано, что если бы люди отказались от курения, то смертность от бронхита и эмфиземы легких снизилась бы на 10%, от рака легких – на 19%, от ишемической болезни сердца – на 31%, от всех других болезней – на 19%.

*С однородным подчинением:*

1. Я чувствую после прогулки и плавания, что молодею, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг (К.Э. Циолковский).
2. Уже в юности Гете заметил, что потребление алкоголя деформирует психические процессы, что исподволь развивается наркотическая зависимость, что порвать с зависимостью весьма сложно.
3. Не курите, когда хочется есть, когда кого-то ждете или когда курят другие.
4. Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения (Дж. Лондон).
5. Изоляция наркомана за употребление наркотиков нужна не для наказания, а для того, чтобы разрушить бытовую среду наркоманов, чтобы сократить

рынок сбыта наркотиков, чтобы принудительно лечить, чтобы дать правоохранительным органам возможность более активно работать над устранием путей проникновения и сбыта наркотиков.

### Бессоюзное предложение

1. Иван Петрович вел жизнь самую умеренную, избегал всякого рода излишеств; никогда не случалось мен видеть его навеселе... (А.С. Пушкин)
2. Человек умирает в опьянении от вина; он беснуется в опьянении от любви (Пифагор).
3. Л.Н. Толстой сохранил отменное здоровье до старости: в семьдесят лет он успешно соревновался в беге с деревенскими ребятишками.
4. Виноградная лоза истинный тиран человечества, ее надлежало бы выкорчевывать беспощадно (И. Гёте)
5. Твой кубок полон не вином,
6. Но упоительной отравой:
7. Он заманит меня потом
8. Тебе восслед опять за славой (А.С. Пушкин).
9. Новорожденные спят до 22 часов в сутки; дети в возрасте от двух до четырех лет должны спать 15-16 часов; дети от четырех до семи спят обычно по 12 часов; нормальный сон детей от семи до двенадцати лет длится до 10 часов; средняя продолжительность сна детей от 12 до 17 лет составляет около 9 часов; взрослый человек должен спать не менее 7-8 часов в сутки.
10. Животные, лишенные сна, переносят это состояние тяжелее, мучительнее, чем полное голодание: у них уже на второй-третий день развиваются резкие нарушения деятельности центральной нервной системы и других органов.
11. Фундаментальными исследованиями биологов, физиологов, медиков, психологов, подкрепленными самой жизнью, доказано: работа, разумная физическая нагрузка на организм есть наилучший способ сохранения его в нормальном состоянии и в постоянной готовности к деятельности.
12. Человек берет первую рюмку, последующие сами берут человека (Немецкая пословица).
13. «...От пьянства иссякает народная сила, глохнет источник народных богатств, беднеет ум и развитие» (Ф.М. Достоевский).

### Предложения с различными типами связи

1. Уже на склоне жизни Карл Маркс начал изучать русский язык, и через шесть месяцев он овладел им настолько, что мог читать в подлиннике произведения Пушкина, Салтыкова-Щедрина, Чернышевского.
2. Ядовитые свойства табака были обнаружены всего лишь около 120 лет назад при весьма прискорбных обстоятельствах: больному с лечебной целью был введен раствор табака, после чего пациент скончался.
3. «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и

всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание» (И.П. Павлов).

4. «Не походи я, не поработай руками и ногами в течение хотя бы одного дня, вечером я уже никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна» (Л.Н. Толстой).

5. Риск для здоровья от тлеющей сигареты намного больше, чем считалось раньше: каждый второй курильщик расстается с жизнью исключительно по причине своего пагубного пристрастия.

6. Конечно, все начинается с привычки выпивать по разным подходящим поводам, но как только организм «привыкает» к алкоголю, то он уже начинает включать его в круг своей жизнедеятельности, в процесс обмена веществ.

7. «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан» (И.П. Павлов).

8. Еще в двадцатилетнем возрасте Л.Н. Толстой составил для себя программу физических упражнений, которой неуклонно затем следовал: он много ходил, бегал, занимался гимнастикой, был хорошим фехтовальщиком.

9. Многие люди увлекаются приемом различных медикаментов и совершенно забывают о целебных силах природы, а ведь иному человеку достаточно и кратковременного отдыха на свежем воздухе, чтобы исчезла усталость, восстановилась работоспособность.

10. Лес – это чистый воздух, который укрепляет и закаливает организм, улучшает дыхание, благотворно влияет на нервную систему и обмен веществ; красота леса вызывает положительные эмоции.

### *Постройте схемы предложений*

1. Самым очевидным доказательством того, что большинство преступлений вызывается вином, может служить то, что в некоторых штатах Америки, где совсем запрещены вино, ввоз и продажа всяких пьяных напитков, преступления почти прекратились: нет ни воровства, ни грабежей, ни убийств, и тюрьмы стоят пустые (Л.Н. Толстой).

2. Кроме того, что от употребления пьяных напитков происходят особенные, свойственные только пьющим, мучительные болезни, от которых умирают много людей, замечено, что люди пьющие, заболев обычными болезнями, труднее выздоравливают, так что при страховании жизни страховые общества всегда больше дают за жизнь тех, которые не употребляют, чем за тех, которые потребляют пьяные напитки (Л.Н. Толстой).

3. То, что вино не придает силы человеку, доказано уже много раз и тем, что, сравнивая за месяцы и годы работу одинаково хорошего мастера пьющего и непьющего, всегда оказывалось, что непьющий сработает и больше, и лучше, чем пьющий, и тем, что в тех командах солдат, которые в походах получали водку, всегда бывает больше слабых и отсталых, чем в тех, в которых не выдавалась водка (Л.Н. Толстой).

4. Доказано и то, что вино не греет, и что тепло после выпитого вина держится не долго, и что человек после короткого согревания еще больше остывает, так что продолжительный холод переносится пьющим всегда гораздо труднее, чем непьющим (Л.Н. Толстой).

5. И потому тот, кто пьет вино, как бы он умеренно не пил его, в каких бы особенных, всеми принятых случаях не угощал бы им, делает великий грех (Л.Н. Толстой).

6. Курильщик думает, что может отличить сигару, которую считает хорошей, от сигары, которую считает плохой, но он этого не может (М. Твен).

7. Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме дает право считать, что табачный дым опасен не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям.

8. Из того же, что люди духовно сильные, подвергаясь принижающему действию одурманивающих веществ, все-таки произвели великие вещи, мы можем заключить только то, что они произвели бы еще большие, если бы они не одурманивались (Л.Н. Толстой).

9. Наркомания в большей мере свойственна подросткам, отчужденным от общества, семьи, школы и сознанием болезненный разрыв между тем, что хотелось бы иметь, и нехваткой средств для достижения этих целей.

10. Одним из первых невольных экспериментов, который показал вредность алкоголя для серьезных физических испытаний в жизни в экстремальных условиях стал поход к Северному полюсу, которым руководил Вейнрехт.

*Рассставьте знаки препинания в сложных предложениях*

1. Во время сна клетки мозга восстанавливают свою работоспособность и одновременно происходит усвоение питательных продуктов и накопление энергии для последующей нервной деятельности.

2. Каждый третий умирающий в мире жертва алкоголя а каждый пятый жертва табака.

3. Известно много исторических примеров долголетней деятельной жизни: Мичурин прожил 80 лет, Л.Н. Толстой – 82, Вольтер – 84, И.П. Павлов – 86, древнегреческий врач Гиппократ – 104.

4. Вредные свойства табака до XIX века не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения.

5. Люди возбудимого типа спят относительно мало, трудно засыпают, легко просыпаются, их чаще беспокоят сновидения.

6. Сон ничем не может быть компенсирован, и недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, снижению продуктивности работы, предрасполагает к различным заболеваниям.

7. У алкоголика нарушаются память, речь, мышление, координация движений, затем начинает посыпать тревожные сигналы сердце.

8. Великий Авраам Линкольн считал что если алкогольная промышленность пустит в США глубокие корни то это принесет беды еще большие чем рабство.

9. Муж пьет полдома горит жена пьет весь дом горит (Народная пословица).

10. Отдыхая на палубе с книгой или беседуя с людьми я заметил что какое бы место на земном шаре ни называли в моем мозгу мгновенно возникала ассоциация выпивка и компания (Дж. Лондон).

*Расставьте знаки препинания в предложениях с однородными членами предложения*

1. Табак приносит вред телу разрушает разум отупляет целые нации (О. де Бальзак).

2. В Липецкой области продолжает расти смертность от рака легких полости рта губ и гортани.

3. Курение способствует развитию сердечно-сосудистых онкологических нервных заболеваний.

4. Человек выпивший не хранит тайн и не исполняет обещаний (Сервантес).

5. Вино затемняет сознание человека и усыпляет его совесть делает его более доступным к дурным побуждениям и поступкам (Л.Н. Толстой).

6. Для пьянства есть такие поводы

Поминки праздник встреча проводы

Крестины свадьбы и развод

Мороз охота Новый год

Выздоровление новоселье

Печаль раскаянье веселье

Успех награда новый чин

И просто пьянство без причин (Генри Олдрич)

7. Пьяное веселье всегда кончается ругательствами драками повреждениями членов всякого рода преступлениями и унижением человеческого достоинства (Л.Н. Толстой).

8. Вино не придает ни здоровья ни сил ни тепла ни веселья а приносит людям только большой вред (Л.Н. Толстой).

9. Следовало бы всякому разумному и добруму человеку не только самому не употреблять пьяные напитки и не угощать ими но и всеми силами стараться уничтожить обычай употребления этого бесполезного и вредного яда (Л.Н. Толстой).

10. В конце XIX – начале XX века Казанское общество трезвости вело огромную профилактическую и реабилитационную работу и пользовалось большим авторитетом как у казанцев, так и по всей России.

*Расставьте знаки препинания в предложениях с обособленными членами предложения*

1. Учитывая массовый характер распространенности курения в Липецкой области в молодежной среде а также повышение заболеваемости среди курильщиков легко понять насколько актуальна акция борьбы с курением.

2. Ежегодно только в Европе от болезней непосредственно связанных с курением погибает более полумиллиона человек.

3. Человек выкуривающий в день по 10 или чуть больше сигарет умышленно отбирает у себя приблизительно 6 лет жизни!

4. Экспериментально доказано что у человека выпившего лишь один стакан водки или вина даже на следующий день производительность труда ниже обычной на 4-5 процентов.

5. В странах лидирующих в потреблении алкоголя на душу населения увеличивается число слабоумных детей.

6. В Спарте мудрый Ликург прекрасно понимавший вред алкоголя для потомства обнародовал закон категорически запрещавший молодоженам пить вино в день свадьбы.

7. В Спарте в назидание юношеству всенародно показывали рабов напившихся до скотского состояния.

8. Вино ослабляет в тебе самую нужную в твоем возрасте силу разума противодействующую соблазнам (Л.Н. Толстой)

9. Напиток соответствующий нашему современному сухому вину послужил Эпикуру средством ухода из жизни.

10. Сегодня человек ведущий образ жизни Эпикура на бытовом уровне однозначно считался бы трезвенником.

*Расставьте знаки препинания в предложениях с вводными словами и вводными предложениями*

1. Так как курение продолжает стремительно распространяться главным образом в странах «третьего мира» то по оценкам экспертов число смертей от этой привычки достигнет 10 миллионов человек в 2015 г.

2. Курящий с жадностью затягивается ароматным дымом не задумываясь конечно о том что вызывает в организме каждая подобная затяжка.

3. По данным Всемирной организации здравоохранения от болезней связанных с курением ежегодно погибает около миллиона человек.

4. Задлый курильщик согласно данным комитета «Курение и здоровье» сокращает свою жизнь на 8,3 года.

5. К сожалению злоупотребление вином перестало быть печальной привилегией мужчин.

6. По расчетам академика Струмилина полное отрезвление трудовых процессов могло бы обеспечить примерно десятипроцентный рост производительности труда.

7. Как свидетельствует статистика сегодня в России правоохранительным органам удается раскрывать не более 3-4% всех связанных с наркотиками преступлений.

8. В Иране подвергают смертной казни и тех кто продает наркотики и тех кто их потребляет.

9. Согласно сведениям Диогена Лаэртского Пифагор придерживался трезвеннических позиций.

10. Вино считал Лукреций не способно решить глубинные психологические проблемы.

*Рассставьте знаки препинания в следующих предложениях*

1. 31 мая всемирный день без табачного дыма.
2. Курение есть основная причина самых распространенных заболеваний, инвалидности и преждевременной смертности в современном обществе.
3. Трезвость вот стиль жизни ХХI века.
4. Пьянство есть упражнение в безумии (Пифагор).
5. Пьянство и культура вот два понятия взаимно исключающие друг друга как лед и огонь свет и тьма (Н.А. Семашко).
6. Я трезвый водитель!
7. Наркотизм это в первую очередь социальная проблема.
8. Наркомания всегда проблема конкретной личности.
9. Победить наркоманию значит обеспечить каждому человеку здоровый образ жизни в здоровой общественной среде.
10. Вино злойший тиран.

*Рассставьте знаки препинания в следующих предложениях:*

Горячий дым воздействует на эмаль зубов на ней появляются микротрещины в которые откладывается табачный деготь. Зубы постепенно чернеют и во рту появляется неприятный специфический запах который практически невозможно убрать.

Горячий дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки. Раздражаясь они воспаляются что может привести к развитию тяжелого заболевания.

Горячий дым обжигает слизистую оболочку рта и чтобы убрать сухость во рту усиленно начинают работать слюнные железы срабатывает рефлекс и в желудке выделяются ферменты и соки для переваривания пищи которая в желудок не поступает. Чем чаще курим тем чаще обманываем желудок. Когда-нибудь он непременно отомстит курильщику.

Из полости рта через голосовые связки (курение со временем их изменит и появится пресловутый прокуренный голос) горячий дым устремляется к слизистым оболочкам гортани трахеи бронхов. Аммиак растворяясь во влаге слизистых оболочек превращается в нашатырный спирт который вызывает усиление бронхита у курильщика. Табачный деготь наибольшая концентрация канцерогенных веществ.

У человека выкурившего подряд несколько сигарет развивается кислородное голодание которое говорит о себе головной болью головокружением тошнотой бледностью кожи. Происходит это потому что у курильщика кровь обогащается не кислородом а угарным газом. Соединившись с гемоглобином он образует молекулу-пустышку не способную нести каждой клеточке организма кислород. Этим объясняется кислородное голодание.

Кровь «обогащенная» никотином и обедненная кислородом вызывает спазм сосудов головного мозга поэтому вас одолевают головная боль тяжесть в затылке нарастающая усталость.

Хронический спазм периферических сосудов то есть мелких сосудов конечностей рук и ног может привести к онемению пальцев рук хромоте гангрене тканей ног из-за закупорки очень мелких кровеносных сосудов с последующей ампутацией.

Вдруг начинают дрожать руки походка становится неуверенной бросает то в жар то в холод. Сердце то «бухает» то замирает в груди... Что случилось? Знайте это начал действовать самый сильный яд – никотин, и не на что-нибудь а на центральную нервную систему.

После первой же затяжки надпочечники выбрасывают в кровь адреналин – вещество сильно суживающее кровеносные сосуды. Отсюда повышенное кровяное давление а далее открытый путь к гипертонической болезни.

Из-за суженных сосудов меньший объем крови проходит через сердце поэтому оно вынуждено увеличить число сокращений а отсюда расплата стенокардией атеросклерозом сосудов ишемической болезнью сердца и даже инфарктом миокарда.

Чем дольше мы курим тем быстрее развивается истощение эндокринных желез недалеко и до сахарного диабета. Радиоактивные вещества накапливаясь в легких костном мозгу лимфатических узлах и эндокринных железах приводят к импотенции у мужчин и бесплодию у женщин.

Особенно опасно курение для беременной женщины. Никотин свободно проникает через плаценту в кровь плода отравляет его и нарушает его развитие.

Постоянное никотиновое отравление губит сердце а это основной насос перекачки крови засоряет саму кровь поражает печень почки половые гормоны. «Садятся» легкие. Угнетается головной и спинной мозг центральная нервная система. В итоге курящие люди как глиной замазывают свои энергетические каналы лишая себя связи как с природой так и с космосом.

Все эти «прелести» курения еще в большей степени относятся и к пассивным курильщикам, то есть к тем кто вынужден подолгу находиться в помещении с курящими.

*Напишите диктант*

**Пейте, дети, молоко...**

В одном веселом стихотворении говорится: «Кто пьет молоко, будет прыгать высоко, будет бегать далеко». Эти строки целиком и полностью подтверждаются научным исследованиями.

Еще Гиппократ рекомендовал пить молоко для укрепления организма. Диетический справочник прошлого века советует обязательно включать молоко в рацион детей, пожилых людей, больных туберкулезом и лиц с ослабленным здоровьем. В наши дни появились некоторые новые данные, с которым полезно ознакомиться. Ученые доказали, что коровье молоко может использоваться при профилактике рака. Установлено также, что молоко облегчает участь куриль-

щиков: отдаляет тяжелые последствия пристрастия к никотину. Те, кто выпивает ежедневно хотя бы две кружки молока, реже болеют хроническим бронхитом. Известно, что молоко может предупреждать стрессы. Однако существовавшее издавна убеждение, что выпитый перед сном стакан молока ускоряет и облегчает засыпание, не находит научного подтверждения. И все же бесспорным остается факт, что многие люди после выпитого на сон грядущий стакана теплого молока засыпают легче, чем без него. Ученые же склоняются к выводу, что молоко действует возбуждающе.

Молочные продукты применяются во всех диетах, требующих повышенного количества кальция. Особую ценность имеет кислое молоко, которое считается важнейшим диетическим продуктом. Молоко – мягкая пища, не раздражающая органы пищеварительной системы, связывающая кислоты, поэтому оно рекомендуется в качестве профилактического продукта. Молоко является спасительным средством для укрепления зубов, особенно детских.

Долгое время считалось, что молоко полезно только детям и вредно для взрослых из-за содержащегося в нем кальция. Это неверно. Но во всем нужна мера, в том числе и в потреблении молочных продуктов. Взрослые должны пить обезжиренное молоко. Детям больше нравится цельное молоко. Лица, подверженные аллергии, могут вместо молока пить йогурт.

## **О табаке**

Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепя сердцем, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната наполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивал, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленько головокружение. Я хотел уже перестать и только посмотрелся с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах. Комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна. Мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался и хотел звать людей на помощь и посыпать за доктором... (Л.Н. Толстой, «Юность»)

## **Как зарождаются вредные привычки**

Все молодые люди твоего возраста находятся в очень опасном положении. Опасность эта состоит в том, что в этом возрасте, когда складываются привычки, которые останутся навсегда, как складки на бумаге, вы живете без всякой нравственной, религиозной узды. Такое положение вам кажется совершенно естественным и не может казаться иным, и вы не виноваты в том, что оно кажется вам таковым, потому что вы в нем выросли и в таком положении находятся ваши товарищи. Но положение это совершенно исключительно и ужасно опасно. Ужасно опасно оно потому, что если представить всю цель жизни, какая она у вас, у молодых людей, есть, то непременно выйдет получе-

ние того удовольствия, которое привыкли получать от удовлетворения страсти: сладкая еда, катание, игры, наряды, музыка. И надо будет все прибавлять и прибавлять предметы страсти, потому что страсть, раз уже удовлетворенная, в другой раз не доставляет того наслаждения, и надо удовлетворять новые – более сильные.

Так это всегда и идет: сначала ягоды, пряники, простые игрушки, потом конфеты, велосипеды, лошади, потом колбаса, сыр, вино, женщины. И когда эти наслаждения уже нельзя заменить чем-нибудь новым, более сильным, то начинается искусственное увеличение этого самого наслаждения посредством одурманивания себя вином, табаком, чувственной музыкой.

Это путь такой обычный, что по нему идут все молодые люди. И если во-время не останавливаются, то подходят к настоящей жизни более или менее искалеченные или погибают совершенно. Опасность эта особенно велика именно в наше время, когда старые правила жизни, старые идеалы жизни разрушены для большинства вашего брата... (по мотивам Л.Н. Толстого)

### **О радости и наслаждении**

Человеку дана радость пищи – вкуса, развивающегося от труда и воздержания. Корка черного хлеба съедается с большим наслаждением, если голоден, чем ананасы и трюфели. Человек устраивает себе жизнь так, что почти никогда не голоден, и пряной, жирной, искусственной пищей портит себе вкус и часто совсем лишается всякого удовольствия от еды, страдая от пищеварения в большом желудке.

Человеку дано удовольствие упражнения своих мускулов в работе и радости отдыха, но он заставляет делать все за себя других, лишается этих радостей и теряет способность и умение работать. Человеку дано огромное счастье семейной любви, но он растратывает это счастье распутством. Человеку дана высшая радость осознания себя разумным существом, но он заглушает этот разум табаком, вином, суетой и опускается на степень неразумного животного.

Ты хочешь радостей вкуса и придумываешь, что еще вкуснее поесть, но вкус твой все притупляется, и ты лишаешься очень скоро самых лучших из этих удовольствий.

Ты хочешь удовольствия спокойствия, отдыха и перестаешь трудиться физически и умственно – и теряешь способность и умение работать. И оттого и не знаешь истинной радости отдыха после труда. Ты хочешь радостей половой любви и губишь в себе возможность этой любви тогда, когда наступает ее время.

Ты хочешь скрыть от себя несогласие твоего разума с твоей жизнью для того, чтобы не нарушилось твое наслаждение благами жизни, но, заглушая разум, ты разрушаешь его и разрушаешь этим все свои человеческие радости (по мотивам Л.Н. Толстого)

*Напишите изложение*

**Что такое трезвость?**

Одна из задач нашего общества на современном этапе – духовное отрезвление народа.

Что такое трезвость? Г.А. Шичко дает следующее определение: «Трезвость – это нормальная жизнь без употребления алкоголя и табака отдельным человеком, семьей и обществом в целом». Слово «трезвость» в «Большой советской энциклопедии» отсутствует. В.А. Коняев определяет трезвость так: «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». Следовательно, злой человек не может считаться трезвым, потому что злость – противоестественное состояние. Нельзя назвать трезвым обидчивого, глупого, жестокого.

Еще учёные древности говорили, что алкоголь никогда не опьянял. Они предупреждали, что алкоголь отравляет, делает сумасшедшим, убивает детей, но не опьяняет. Человек пьянеет от любви, от творческих успехов. Опьянение – это естественное состояние человека, возникающее вследствие стремления получить радость, счастье окружающим людям. Пьянство – это разрушительный процесс, возникающий вследствие удовлетворения собственной страсти. Отказ от алкоголя и табака важен. Но это только первый шаг к трезвости.

Истинно трезвый человек употреблять алкоголь не будет, потому что он ему не нужен. Он анализирует ситуацию, отвечает за свои поступки. Контролирует свои действия. Истинно трезвый человек идет в храм, потому что идти ему больше некуда. Помните, Господь повторял в Евангелии: «Трезвитесь!» «Трезвитесь» означает освобождайтесь от любого греха. На Руси говорили: «Этот хозяин живет тверезо». Этими словами определялось, что человек живет в устремлении к Богу.

Не обидь. Обидеть человека – какая гнусная бесчеловечность!

Не унижай себя ни малейшей ложью, ни криком, ни грубоостью.

Не оскверняй себя грязным словом. Это подобно грязи на лице.

Захити слабого.

Не пресмыкайся перед сильным. Не унизился – ты сильнее, ты выше.

Ищи любовь. Если нашел, береги. Жил только тот, кто любил, остальные существовали.

Трудись для людей. Каждый из нас навечно останется в мире этом в своих трудах.

В чем конкретно смысл твоей жизни? Найди ответ. Ведь только трава растет просто так.

Тело человеческое прекрасно. Не уродуй его, это дикость.

Здоровье человеческое бесценно. Не души его смрадом, не ослабляй его ожирением умственным и телесным. Это дикость.

Разум человеческий – вершина сущего. Не дурмань его пьянством, не изводи суетой. Это дикость.

Не делай другому того, чего не хотел бы, чтобы делали тебе. Не убивай ничего живого, не кради, не лги, не развратничай, не сквернословь, не делай подлостей, не завидуй, не предавайся порокам, почитай родителей и люби ближнего. В этой народной мудрости заложен исторический опыт предшествующих поколений.

## **О вреде курения**

Сейчас уже ни для кого не секрет, что табак опасен. В табачном дыме обнаружено до 6000 самых различных компонентов и их соединений, 0,5% из которых относятся к разряду самых что ни на есть ядов. Главным компонентом дыма является никотин – маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом. Исследования показали, что при выкуривании в день пачки сигарет курильщик в течение жизни вводит в свой организм 2 кг чистого никотина, и этой дозы яда вполне достаточно для того, чтобы отравить 20 тысяч человек. Для кролика, например, смертельной дозой являются всего лишь 1/4 капли никотина, а некоторые птицы вообще погибают, если к их клюву приблизить что-нибудь, смоченное в этом яде.

Никотин отрицательно влияет как на нервную и сердечно-сосудистую системы, нормальную работу щитовидной железы, так и на уровень концентрации йода и сахара в крови, не говоря уже о том, что табачный дым негативно воздействует на зубную эмаль, слюнные железы, бронхи и легкие. Да и вообще – у курящих все пять органов чувств: обоняние, осязание, вкус, зрение и слух – в той или иной степени функционируют не на должном уровне. К тому же курение угнетающее действует на все виды обмена веществ: белковый, углеводный, жировой, минеральный и пр.

Смертельная для человека доза никотина – 2-3 капли – поступает в кровь при выкуривании полутора пачек сигарет. Почему тогда не наступает летальный исход у тех, жить не может без 30-40 сигарет в день? – спросите вы. Ответ прост: когда они доходят до такой вот «нормы», их организм уже привыкает к никотину, и этот яд для них уже не столь опасен, как для новичков.

Никотин гораздо опаснее алкоголя и наркотиков.

Курение, помимо всего прочего, существенно бьет по карману. Посчитайте, сколько денег вы потратите на сигареты, зажигалки, пепельницы, средства для отбеливания зубов, средства для избавления от табачного запаха изо рта, – и вы всё поймете. Так что вот вам еще одна отрицательная сторона курения.

Пагубная привычка существенно изменяет внешность пристрастившихся к табаку в худшую сторону. Обследования более ста злостных курильщиков показали, что морщин у них в пять раз больше, чем у некурящих сверстников, поскольку вредные токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, травмируют мелкие кровеносные сосуды на лице. А это вызывает преждевременное старение, увядание кожи.

У каждого седьмого курильщика развивается тяжелейшее заболевание, которое нередко приводит к гангрене нижних конечностей, ампутации.

Тревожно и страшно. Но мы, люди, обладаем уникальной способностью: столкнувшись с неприятной для нас информацией, стремимся поскорее забыть ее. Словно железный занавес опускается перед фактами, заставляющими беспокоиться, поразмыслить. Лучше не думать об этом совсем, не читать, не знать. И вот уже взгляд нетерпеливо скользит по строчкам. Дальше, дальше... Ставятся абстрактными цифры, мелькают слова, не задевающие сознания, не складывающиеся в предложения. Печально, но факт: если в делах мы методично все

продумываем, просчитываем на несколько шагов вперед, то в вопросах здоровья крепко надеемся на русское «авось». А это ненадежный партнер!

### **От трихомоноза – к раку и инфаркту (гипотеза)**

Существует гипотеза, согласно которой рак имеет инфекционную природу. Она была выдвинута Т.Я. Свищёвой в 90-е годы XX века и подтверждена многочисленными исследованиями, проведенными в С-Петербургском НИИ акушерства и гинекологии им. Отта.

К сожалению, молодые юноши и девушки в большинстве своем, конечно же, не знакомы с печальной статистикой, характеризующей уровень здравоохранения в нашей стране. Они часто даже не догадываются, какой урон их здоровью может принести так называемая сексуальная революция, потому что не знают ни своей физиологии, ни циклических изменений в своем организме, ни микробов, обитающих в людях и способных легко переходить от человека к человеку.

Не ведая о врожденной или приобретенной инфицированности людей и не задумываясь об опасности заражения от половых партнеров, юноши и девушки, вступая в ранние половые контакты, могут заразиться трихомонозом, сифилисом, гонореей, молочницей, СПИДом и другими опасными бактериально-вирусными инфекциями. Врачи-венерологи лечат гонорею, сифилис, СПИД. Однако другим инфекциям практически не уделяется никакого внимания. Но это может привести к развитию сначала острых, а затем хронических и, что самое страшное, неизлечимых болезней. Есть предположение, что рак, инфаркт, диабет, инсульт, артрит и другие страшные заболевания по своей сути есть последняя стадия трихомоноза, так как их главным возбудителем является трихомонада.

Какое отношение имеет трихомоноз молодых к раку, считающемуся болезнью пожилых? Однако последнее не совсем верно хотя бы уже потому, что в одной Москве каждую неделю рождается опухолевый ребенок. Именно поэтому в Онкоцентре организована и действует детская онкологическая клиника. Почему возникают опухоли у новорожденных, детей, подростков и юношей, родившихся и воспитанных благополучными и считающимися здоровыми родителями? Ведущие институты Санкт-Петербурга и Москвы на клеточном, молекулярном и генетическом уровнях доказали, что опухолевая клетка – это безжгутиковая форма трихомонады. Эти одноклеточные паразиты, как и все микробы, стремятся к сохранению вида за счет усиленного размножения. Но этому могут помешать защитные силы человека и находящиеся в организме грибки, бактерии, вирусы. В результате трихомонады начинают создавать крупные колонии. Им способствуют курение, алкоголизм, наркомания, отсутствие нормального режима дня и полноценного сна, плохая экология, некачественное питание, неразборчивые половые связи, частые стрессы, постоянное физическое или эмоциональное перенапряжение.

Если колонии возникают в органах или тканях, онкологи назовут их опухолями, а если в стенках сосудов, то кардиологи диагностируют тромбоз. Мол-

лодым следует знать следующее: если тромбы перекроют сосуды сердца, то это вызовет инфаркт, сосуды головного мозга – инсульт, сосуды половых органов – импотенцию. Таким образом, трихомонады ответственны за наше раннее старение и вымирание через рак, инфаркт, инсульт, диабет и другие неизлечимые болезни.

*Озаглавьте текст и напишите изложение:*

В средние века средняя продолжительность жизни человека составляла 25 лет. В некоторых азиатских странах она и сегодня не на много выше. Постепенно, в течение столетий, человеческая жизнь удлинялась и теперь достигает 70, 80 лет или даже 100 лет. Этот прогресс обычно приписывается медицине, улучшенному питанию, условиям жизни. Влияние вышеперечисленных факторов общепризнанно, но главной причиной увеличения продолжительности жизни человека является отказ от вредных привычек и признание принятие для себя здорового образа жизни.

Все чаще и чаще мы видим, как люди доживают до преклонного возраста, сохраняя в прекрасном состоянии все свои умственные и физические способности. Когда мы сталкиваемся с примерами всемирно известных людей, мы убеждаемся, что человеческое тело способно очень долго сохранить юношескую энергию и красоту. Курение, алкоголь и наркомания приводят к преждевременному увяданию и разлагают организм. Вы видите, как ваш дедушка ходит с палочкой, едва достигнув 60 лет. Вы читаете о том, что после 30 лет многие мужчины в плане секса уже «не на высоте». И это, действительно, ужасно. Но мы должны иметь перед собой положительные примеры, и их достаточно много. Известно, что целые группы людей в Тибете сохраняют бодрость и энергичность, получая удовольствие от того, что живут 110 лет и больше, не принимая никаких лекарств, но ведя здоровый образ жизни. Отметим, что климат там обычновенный.

Помните, что вы – главнокомандующий армии триллиона клеток. Каждая выкуренная сигарета, выпитый стакан алкоголя или принятая доза наркотика постепенно превращают этих послушных солдат в дряхлеющих стариков. И наоборот, физические нагрузки, свежий воздух и желание быть всегда молодым способны поддерживать на долгие годы вашу юношескую внешность и способности действовать. Помните, у вас есть все для счастливой и успешной жизни! Не приближайте раннюю старость и физическую слабость!

*Напишите сочинение-обращение на тему: «Что я рассказал бы другу, чтобы предостеречь его от курения (алкоголя, наркотиков)».*

*Напишите изложение и придумайте свой подзаголовок:*

**Мат – средство самоуничтожения**

По школьному двору гоняются первоклашки, весело матерясь... Подруги лет десяти о чем-то беседуют – мат через слово... Солидные начальники,

студенты, пожилые люди, женщины не раздумывая, мимоходом произносят ругательства. Никого уже этим не удивишь, привыкли, смирились, опустили руки: что тут поделаешь?

Давайте говорить правду. Мат – что это? Человек должен понимать, с каким огнём он шутит. Курильщика предупреждают, показывая сгнившие легкие, алкоголика – демонстрируя разрушенную печень. Люди знают, на что идут и чем рисуют. В случае с матом мы замалчиваем огромную угрозу, нависшую над целым народом. Русским народом.

Матерщина – не просто ругань, стремление одержать верх над противником в споре. Она направлена в первую очередь против Бога, за что получила название «чёрной ругани». Материться – значит «ругаться по-чёрному». С дохристианских времён мат носит чисто магический, сакральный характер. Он – элемент служения сатане. Каждое матерное слово – это хуление Бога и прославление сатаны. Поэтому не случайно, что нецензурные слова у матерщинника заменяют молитвы. В сложные минуты, в тяжёлом труде он не ищет помощи в обращении к Богу, а матерится. Всплеск энергии в матерном слове – и дело движется, хотя толкает его зло, которому тем самым отдаёт себя человек. Работа со злостью может быть эффективной. В результате вырабатывается условный рефлекс: плохо тебе – матерись. Так человека отучают от Бога. Поэтому надо сказать чётко и ясно, что матерщина – это служение сатане, которое человек осуществляет по собственной воле и публично. Возможно, кому-то этого будет достаточно, чтобы крепко задуматься и обуздить свой язык.

Матерясь в драке или в бою, человек неосознанно призывает на помощь бесов и получает от них силу и жестокость. Но долги приходится платить, и сатана собирает щедрую дань с матерящегося воинства: пьянство, самоубийства, тяжкие болезни.

Русская брань – особая, таких низких и грязных слов нет в других языках. Все отборные ругательства происходят от названий блудных деяний, испражнений, нечистот. Поэтому они так резки и непристойны. А самое омерзительное, если в этот набор нечистот вплетается имя матери. Для любого человека, считающего себя нормальным, произнесение этих выражений означает его собственное погружение в яму нечистот. Даже приближение к этой теме, когда, фразу обрывают на бранном слове, не произнося, но подразумевая его, недопустимо.

На Руси до середины XIX века сквернословие считалось постыдным и в городе, и в деревне, было жестко наказуемым. Сквернословящего человека подвергали публичной порке. С тех пор, как теория Дарвина начала свое триумфальное шествие и миллионы людей утратили веру в Бога, мат быстро стал проникать во все сферы языка, от бытового общения до литературы.

Люди оправдывают сквернословие раздражением, страхом – якобы происходит разрядка. Ничего подобного! Мат – это черная энергия. В ней нет Любви и нет никакой созидающей силы. Он несет уничтожение. И люди, бросаясь скверными словами, даже не подозревают о тех последствиях, которые они несут с собой.

Если вы – атеист, вот однозначное мнение науки. Учеными уже давно доказано убийственное действие браны на человеческий организм. Академик Петр Горяев, опытным путем установил, что слова, произносимые человеком, изменяют структуру воды, из которой он состоит на 75%, меняя свойства молекул, а, следовательно, меняя генетический код наследственности. При упорном, плохом воздействии слов происходит видоизменение генов, которые влияют не только на самого человека, но и на его потомство. Видоизменение генов ускоряет старение организма, способствует различным заболеваниям и сокращает тем самым срок жизни. И, наоборот, при воздействии хороших, добрых слов, улучшается генетический код человека, задерживается старение организма и увеличивается срок жизни.

Другой ученый – доктор биологии Иван Белявский, с математической точностью доказал, что не только человек обладает энергетикой, но и каждое его слово несет энергетический заряд. И это самое слово воздействует на наши гены, либо продлевая молодость и здоровье, либо приближая болезни и раннюю старость.

Проще говоря, материающийся человек дает злу завладеть собой, теряет здоровье, силу, сокращает жизнь. Безусловно, наукой доказано, что в скверном слове таится огромная разрушительная сила. И если бы человек мог видеть, какой мощный отрицательный заряд, словно ударная волна взорвавшейся бомбы, распространяется от него во все стороны, никогда бы не произнес его.

В народе говорят, что страшный нож не за поясом, а на конце языка. Словом мы созидаем или разрушаем. От наших слов зависит здоровье и благополучие нас и наших детей!

Начните с себя, контролируйте свой язык, не давайте черной ругани одержать верх над вами. Прежде, чем произнести ругательство, вспомните, что это наносит непоправимый и страшный вред прежде всего вам. Объясните детям, родным и знакомым, что сквернословить – смертельно опасно. Когда подрастал мой сын, ему объяснили, что каждое матерное слово отнимает у человека день жизни, и это навсегда врезалось в детскую память. Прадеды наши знали, что «чистоту души надо беречь от рождения и до смерти пуще зеницы ока».

*Изложите содержание данного стихотворения в прозе и выскажите своё мнение:*

## О СКВЕРНОМ И СВЯТОМ

Что в сердце нашем самое святое?  
Навряд ли надо думать и гадать  
Есть в мире слово самое простое  
И самое возвышенное – Мать!

Так почему ж большое слово это,  
Пусть не сегодня, а давным-давно,  
Но в первый раз ведь было кем-то, где-то  
В кощунственную брань обращено?

Тот пращур был и темный и дурной,  
И вряд ли даже ведал, что творил,  
Когда однажды взял и пригвоздил  
Родное слово к брами площадной.

И ведь пошло же, не осело пылью,  
А поднялось, как темная река.  
Нашлись другие. Взяли, подхватили  
И понесли сквозь годы и века...

Пусть иногда кому-то очень хочется  
Хлестнуть врага словами, как бичом,  
И резкость на язык не только просится,  
А в гневе и частенько произносится,  
Но только мать тут все-таки при чем?

Пусть жизнь сложна, пускай порой сурова.  
И все же трудно попросту понять,  
Что слово «мат» идет от слова «мать»,  
Сквернейшее от самого святого!

Неужто вправду за свою любовь,  
За то, что родила нас и растила,  
Мать лучшего уже не заслужила,  
Чем этот шлейф из непристойных слов?!

Ну как позволить, чтобы год за годом  
Так оскорблялось пламя их сердец?!

И сквернословам всяческого рода  
Пора сказать сурово наконец:

Бранитесь или ссорьтесь как хотите,  
Но не теряйте звания людей.  
Не трогайте, не смейте, не грязните  
Ни имени, ни чести матерей!

(Эдуард Асадов. 1970 г.)

*Изложите содержание отрывка из статьи Василия Супруна об охране русского языка от англицизмов выскажите своё мнение:*

Сейчас много переживаний из-за обилия англицизмов-американизмов в современном общении. Появились даже переводные словарики с молодёжно-тусовочного на русский литературный язык. Мы это так остро воспринимаем, потому что являемся свидетелями перенасыщения русского языка заимствованиями. Постоянно слышим их, раздражаемся от того, что не всегда понимаем, о

чём речь. Не хочется быть очередным предсказателем, коих ныне несть числа, но верю, что через пару десятков лет от этих нежеланных пришельцев останутся только самые стойкие, нужные по каким-то причинам языку и нам, его носителям. Остальная pena схлынет, словечки-уроды забудутся. У языка для этого хватит сил и возможностей...

24 июня 2025 года Президент РФ Владимир Путин подписал федеральный закон с очень важным содержанием, которое отразится на внешнем облике наших городов и сёл. Впервые внесено понятие кириллицы как алфавита русского литературного языка: названия объектов капитального строительства, которые застройщик планирует использовать в рекламе, «должны быть выполнены только с использованием кириллицы». У сербов и македонцев эта азбука включена в соответствующие статьи конституций их стран. Надеюсь, что придёт время, и кириллица будет внесена если не в Конституцию РФ, то в закон о русском языке. Ведь созданная святыми равноапостольными Кириллом и Мефодием азбука является культурно-историческим и духовно-нравственным наследием русского народа, она используется и другими народами России и сопредельных стран.

Итак, с первого марта 2026 года с дверей магазинов, вывесок, афиш исчезнут shop, close, sale, coffee, plaza, loft, special offer и другие английские слова, которые десятилетиями до этого употреблялись к месту и не к месту. Запрещаются также иностранные названия новостроек, если они не переданы на кириллице и не соответствуют нормам литературного русского языка. Все какие-нибудь новые подмосковные посёлки типа Linden Park, Vlasovo village, Villa Nova, Vitro Club, Free Dom и подобные напишут свои топонимы на кириллице.

Забота о нашем государственном языке проявляется в высших эшелонах власти всё более активно. Пора и нам, носителям и хранителям родного языка, поддержать «великий и могучий» своими реальными действиями: откажемся от ненужных американцев в своей речи, перестанем материться, воспитаем своих детей в любви к русскому языку, уважении к кириллице. Русский язык навсегда останется великим и могучим, но наша поддержка ему нужна всегда.

## Литература

1. Епископ Митрофан (Баданин). Правда о русском мате // Русская народная линия. Православие. Самодержавие. Народность. Информационно-аналитическая служба. [https://ruskline.ru/opp/2018/dekabr/11/episkop\\_mitrofan\\_badanin\\_pravda\\_o\\_russkom\\_mate](https://ruskline.ru/opp/2018/dekabr/11/episkop_mitrofan_badanin_pravda_o_russkom_mate) (дата обращения: 6.07. 2025).
2. Ловчев В.М. Пронаркотическое культурное поле: структура и тенденции его развития. Казань: Отечество, 2000. 55 с. <https://infopedia.su/14x11366.html> (дата обращения: 6.07. 2025).
1. Ловчев В.М. Алкоголь в российской культуре (конфликтологический аспект): монография / В.М. Ловчев; Мин-во обр. и науки России, Казанский нац. исслед. технол. ун-т. Казань: Изд-во КНИТУ, 2014. 252 с. ISBN 978-5-7882-1385-9. <https://conflictmanagement.ru/wp-content/uploads/2017/12/TekstLovchev-Alkogol-v-rossiyskoy-kulture.pdf> (дата обращения: 6.07. 2025).

3. Ловчев В.М. Отречение от Диониса (К вопросу о возможности культурологического подхода к профилактике наркотизации): монография / В.М. Ловчев. М-во образования и науки России, Казанский нац. иссл. технол. ун-т. Казань: Изд-во КНИТУ, 2015. 304 с. ISBN 978-5-7882-1812-0

4. Ловчев В.М. Проалкогольные и антиалкогольные традиции в европейской культуре: становление и современные социокультурные практики. Специальность 24.00.01 Теория и история культуры: Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора исторических наук. Казань, 2013. <https://www.disscat.com/content/proalkogolnye-i-antialkogolnye-traditsii-v-evropeiskoi-kulture-stanovlenie-i-sovremennoye-sot> (дата обращения: 6.07. 2025).

5. Правда о русском мате: Епископ Североморский и Умбский Митрофан (Баданин) ISBN:978-5-7483-0339-0. <https://www.labirint.ru/books/477346/> (дата обращения: 6.07. 2025).

6. Супрун В.: «Русский язык избавится от ненужных англицизмов и без запретов» // Вечерняя Казань. [https://dzen.ru/a/aGe\\_8eM9SP44m7u](https://dzen.ru/a/aGe_8eM9SP44m7u) (дата обращения: 04.08. 2025).

## Видео

1. Грязные слова. <https://disk.yandex.ru/i/y4Cypk9ZrYQLDw> (дата обращения: 6.07. 2025).

2. Екатерина Гусева Путину о мате: <https://yandex.ru/video/preview/6703486657254639800> (дата обращения: 6.07. 2025).

3. Большой разговор об укреплении традиционных ценностей состоялся сегодня в Госдуме. Защита русского языка в центре внимания депутатов Госдумы, которые сегодня приняли соответствующий законопроект. И одним из докладчиков стал известный кинорежиссер Никита Михалков. [https://www.1tv.ru/news/2025-06-17/512748-bolshoy\\_razgovor\\_ob\\_ukreplenii\\_traditsionnyh\\_tsennostey\\_sostoyalsya\\_segodnya\\_v\\_gosdume](https://www.1tv.ru/news/2025-06-17/512748-bolshoy_razgovor_ob_ukreplenii_traditsionnyh_tsennostey_sostoyalsya_segodnya_v_gosdume) (дата обращения: 6.07. 2025).

# **ЛИТЕРАТУРА**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Литература как учебный предмет представляет большие возможности для раскрытия ценностного отношения народа к здоровью и формированию трезвого здорового образа жизни обучающихся.

Данный раздел представлен в виде хрестоматийного материала и состоит из трёх основных частей:

1. Т.В. Краснова, С.В. Краснова. Отношение к здоровому образу жизни в древние времена;

2. В.М. Ловчев. Пронаркотическое культурное поле: структура и тенденции его развития»;

3. Н.А. Гринченко. Теория пронаркотического культурного поля в книгах В.М. Ловчева.

4. Н.А. Гринченко. Профилактический потенциал произведений художественной литературы

Приложения: 1) Викторина «Правда об образе жизни в зеркале литературы» (Н.А. Гринченко); 2) План-конспект урока литературы на тему «Каждый человек – творец своей судьбы» по рассказу М. Булгакова «Морфий»; 3) Стихи трезвенного содержания поэтов-современников.

Для того, чтобы убедиться, насколько актуально научиться видеть в известном ранее незамеченному при изучении школьного курса литературы, достаточно задать лишь несколько вопросов из литературной викторины, составленной нами по исследованиям В.М. Ловчева. Эксперимент проводился много-кратно в разных аудиториях – среди педагогов, студентов, учащихся старших классов – и каждый раз оказывалось, что большинство опрошенных ранее просто не обращали особого внимания на трезвый посыл авторов даже таких известных произведений, как «Евгений Онегин» А.С. Пушкина и «Герой нашего времени» М.Ю. Лермонтова.. А ведь литературные произведения – авторитетные свидетели своей эпохи. И этот потенциал необходимо использовать для трезвенного просвещения и воспитания обучающихся. Инициатива – за учителем.

### **ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА**

Борьба за здоровый образ жизни своими корнями уходит в глубокую древность. С тех пор, как человек стал осознавать себя в окружающем мире, и размышлять о нём, он запечатлевал свои первые наблюдения и выводы в доступных ему формах сознания. Самым ранним мышлением человека на земле было мышление образное, когда он открывал мир путем сопоставлений, сравнений, взаимоотражений. Сопоставляя людей и животных, человек создал в своём сознании кентавров, русалок, сирен и многое другое. Ими он выражал

свое восприятие мира и его явлений. Так, на фризе знаменитого афинского храма Парфенона в одной из сцен изображены буйные пьяные кентавры, попавшие на свадьбу царя Трифоя и с перепоя пытавшиеся украсть его невесту Гипподамию. Здесь образом кентавров разоблачается такое необузданное проявление диких страстей, которые неподвластны человеку, не окультивированы, не усмирены воспитанием. Образ получеловека и полуживотного кентавра, в котором господствует бушующая хмельная стихия, это не только констатация факта, но и осуждение его, дошедшее до нас через тысячи лет.

Человеческий язык так же древен, как и сознание. Многие из русских народных *пословиц* и *поговорок* посвящены осуждению бесконтрольного поведения в результате опьянения алкоголем:

*«Нет молодца посильнее винца.  
Савелия ломает с похмелья.  
Симоны да гулимоны – по всем кабакам крестный ход.  
Не стану пить винца до смертного конца.  
Вино ремеслу не товарищ.  
Вино вину творит.  
Вино веселит, да от вина голова болит.  
Вино надвое растворено: на веселье и на похмелье.  
Мужик год не пьет, два не пьет, а бес пройдет – всё пропьет.  
У Фили пили, да Филю же побили.  
Мужик умён – пить волен, мужик глуп – пропьёт и тулуп.  
Во хмелю что хошь намелю.  
Знай своё ремесло, да блюди, чтоб хмелем не поросло.  
У хмельного что на душе, то и на языке.  
Вешний путь – не дорога, а пьяного речь – не беседа.  
Работа денежску копит, хмель денежску топит».*

Наша древнерусская литература тему осуждения пьянства считала одной из главных в воспитательном отношении. Владимир Мономах в своем «*Поучении*» (конец XI – начало XII века), обращённом к детям, призывал прежде всего к постоянному сопротивлению лени, чревоугодию, в особенности же пьянству:

*«В дому своём не ленитесь, но за всем сами наблюдайте; не полагайтесь на тиуна или на отрока... На войну выйдя, не ленитесь, не полагайтесь на воевод; ни питью, ни еде не предавайтесь, ни спанью; сторожей сами наряжivайте, и ночью, расставив стражу со всех сторон, около воинов ложитесь... внезапно ведь человек погибает. Лжи остерегайтесь, и пьянства, и блуда, от того ведь душа погибает и тело...».*

В повестях XVI-XVII вв. в центре внимания авторов – молодое поколение, люди, вступающие в жизнь. Устами писателей-книжников они получают наставления о необходимости борьбы с соблазнами, пьянством и распутством прежде всего.

В стихотворной «*Повести о Горе и Злосчастии*», испытавшей значительное влияние устной поэтической традиции, основной проблемой является бережное отношение к выработанной веками народной нравственности, ибо отступление от неё нередко ведет к губительным последствиям:

«*Милое ты наше чадо,  
Послушай учения родительского...  
Не будет тебе нужды великия,  
Не будешь ты в бедности великой:  
Не ходи ты, чадо в пирсы и братчины...  
Не пей, чадо, двух чар за едину!..  
Не ходи, чадо, к корчемникам,  
Не знайся, чадо, с головами кабацкими...  
Не прельщайся, чадо, на злато и серебро,  
Не сбирай богатства неправого...  
А знайся, чадо, с мудрыми,  
И с разумными водися,  
И с другими надежными дружися,  
Которые бы тебя злу не доставили...»*

Текст «*Повести о Горе и Злосчастии*» свидетельствует, что дитя, чуть вставши на ноги, чуть поднявшись, уже смотрит на сторону, уверенный в своем уме и знании жизни, и в гордой заносчивости считает своих родителей вчерашним днем. Герой «*Повести*» был одним из подобных:

«*Молодец был в то время и мал и глуп,  
Не в полном разуме и несовершен разумом:  
Своему отцу стыдно покоритися  
И матери поклонитися,  
А хотел жити, как ему любо...  
В те же поры молодец понадеялся  
На своего брата названого, –  
Не хотелось ему друга ослушаться;  
Принимался он за питья за пьяныя  
И испивал чашу зелена вина,  
Запивал он чашею меда сладкого,  
И пил он, молодец, пиво пьяное,  
Упился он без памяти,  
И где пил, тут и спать ложился, –  
Понадеялся на брата названого...»*

На другой день к вечеру наш герой пробуждается и начинает познавать горькую правду:

*«Сняты с него дорогие порты,  
Чиры и чулочки – все поснимано,  
Рубашки и портки – все послуплено,  
А накинут он гунькою кабацкою,  
В ногах у него лежат лопотки-отопочки,  
В головах мила друга и близко нет...»*

Это был первый урок жизни для нашего героя. Затем наступила череда новых испытаний, которые подтверждали ему правоту родителей, снова и снова убеждали, что выработанные старшими поколениями традиции и заветы должно с доверием усваивать и руководствоваться ими, учитывая сумму накопленных знаний и жизненного опыта, отбирая наиболее рациональные его достижения.

Фольклорно-собирательская работа ЕГУ в бунинских и пришвинских местах Липецкой области предоставила богатый материал по проблеме развенчания пьянства, о чем свидетельствует целый ряд сатирических текстов:

*«Посмотрите на меня,  
Бабу пьяную,  
Шельму хмельную...»*

Помимо плясовых сатирических песен встречаются жанры своеобразного бульварного романса на ту же тему:

*«А мой приятель, друг Ванюша,  
Сидел в трактире за столом  
И наливал он чашку-рюмку,  
А денег больше негде взять.  
Прощайте тетки все младые,  
Прощайте, девицы-красы,  
А мне теперь остаётся  
Да ноня – завтра помереть...»*

Открытый бой пьянству объявила русская литература конца XIX-XX веков. В повести Валентина Распутина «Последний срок». старая мать при смерти, съехались все её сыновья и дочери, за исключением младшей и любимой, в ожидании которой мать всё ещё отчаянно борется за жизнь. Соскучившиеся сыновья начали распивать приготовленную для поминок водку, смеясь и рассказывая анекдоты. Они даже не удосужились узнать, жива ли мать после их ночного пьянства. Главное – похмелиться:

*«Покупал, говорю, болезнь, – Михаил показал на голову. – Деньги плочены». – «Это точно...» «Но, – засмеялся Михаил, – они думают, мы мёд пьём. Думают, нам это такая уж радость».*

Как рады оба пьяницы такому смехотворному оправданию. Но дело здесь не в глупости одуревших от водки мужиков, а в том, что отцы втягивают в это дело своих детей, делая их невольными свидетелями и участниками апологии пьянства.

К тому же периоду относится северный сказ писателя Бориса Шергина «*О хмелю*», которым подводится итог в развитии темы о вреде пьянства:

*«Всем ведомо и всему свету давно проявлено, какая беда пьянство. Философы мысль растрясли и собрать не могут. Чины со степеней в грязь слетели.*

*Крепкие стали дряблы, храбрые оплошили, богатые обнищали.*

*...Вняться надобно всякому мастеру, какова напасть пьянство. Ум художному человеку сгубит, орудие портит, добыт терпит. Пьянство дом опустошит, промысел обложет, семью по миру пустит, в долгах утопит. Пьянство у доброго мастера хитрость отымает, красоту ума закоптит. А что скажешь – пьянство ум веселит, то коли бы так кнут веселил худую кобылу».*

### Литература

1. Распутин В. Последний срок // Повести. М.: Просвещение, 1990. С. 50.
2. Повесть о Горе и Злосчастии // Повести Древней Руси. М.: Слово, 1999. С. 28.
3. Поучение Владимира Мономаха // Памятники литературы Древней Руси XI – начала XII века. М.: Художественная литература, 1978. С. 401.
4. Шергин Б. Изящные мастера. М.: Молодая гвардия, 1989. С. 69.

## ПРОНАРКОТИЧЕСКОЕ КУЛЬТУРНОЕ ПОЛЕ: СТРУКТУРА И ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ

### Предисловие

Пронаркотическое культурное поле (ПКП) – это логическая абстракция, составляющая пронаркотическую смысловую нагрузку, как шедевров, так и произведений массовой культуры. Однако ПКП не является чисто логической конструкцией, выдумкой. ПКП реально существует, воспроизводится, имеет тенденцию к расширению. Пронаркотическая система ценностей выражается в пронаркотическом поведении, в следовании алкогольным (курительным) и другим ритуалам. Внешне ПКП украшает себя пронаркотическими символами. Каждое следующее поколение воспринимает алкогольные, курительные и другие наркотические обычаи именно благодаря ПКП. Никто не начинает пить спиртное, чтобы сделаться завсегдатаем наркологических стационаров, никто не начинает курить, чтобы равномерно вымазать свои легкие табачным дегтем. Именно ПКП делает привлекательным пронаркотические (проалкогольные, протабачные и т.д.) поступки, готовит человека к физиологическим актам потребления тех или иных психоактивных веществ

Люди, как правило, замечают воздействие на них рекламы. Последняя изображает в привлекательных красках свойства товара – вина или табака. ПКП тонко формирует у наших сограждан представление о допустимости и безвредности употребления алкогольных и табачных изделий, а также о целесообраз-

ности их применения в повседневном быту и при социально значимых актах. Эффекты рекламы и ПКП образно можно сравнить с краткосрочной и долговременной памятью человека или оперативной памятью компьютера и памятью винчестера. Наглая физиономия Распутина, подмигивающая нам с телеэкрана, сильно раздражала многих россиян в середине 90-х годов. Спрос на водку в целом не упал. Сегодня крепкие спиртные рекламировать по телевизору нельзя. Проалкогольный настрой большинства наших сограждан оказался почти на прежнем уровне. ПКП давит и давит на разум и чувства россиян. Надо использовать любую, даже самую маленькую возможность, чтобы ограничить рекламу алкоголя и табака. А ещё лучше – запретить их рекламу вообще. Но если мы оставим без воздействия ПКП, то при самом радикальном запрете рекламы легальных наркотиков подвижки к лучшему будут минимальны.

Рекламу табака увидеть очень просто. Стоит только выйти из дома. Осознать воздействие на себя пропаганды одурманивающих веществ значительно сложнее, хотя проалкогольное и протабачное программирование нас осуществляется ежедневно и ежечасно. Может быть, и ежеминутно. О том, что заметить трудно, а избежать чьего влияния невозможно, и пойдёт в основном речь в данном разделе.

## **СТРУКТУРА ПРОНАРКОТИЧЕСКОГО КУЛЬТУРНОГО ПОЛЯ**

### **I. Эстетизация наркотических веществ**

1. Самые известные ныне в России произведения на эту тему – это «Искусственный рай» Шарля Бодлера (3) и «Двери восприятия» Олдоса Хаксли (3).
2. В сомнительной популярности им наступают на пятки Карлос Кастанеда (35) и Теренс Маккена (38).
3. Значительно уступает им в художественном отношении композиция Анатолия Евтушенко «Поклон домашнему вину» (29).

### **II. Эстетизация состояния наркотического опьянения**

Хрестоматийный пример представляет собой один из шедевров советского кинематографа – фильм Эльдара Рязанова «Ирония судьбы, или «С легким паром!» (1975). Этот фильм стал столь заметным фактом духовной жизни СССР, что обогатил русскую речь рядом крылатых слов и выражений, многие его песни превратились в общеузнаваемые шлягеры, а сам фильм удостоился косвенной похвалы генерального секретаря КПСС на высшем партийном форуме. Герой фильма, находясь практически в невменяемом состоянии под влиянием алкогольного опьянения, совершает ряд возмутительных антиобщественных поступков, а следствием этих поступков оказывается обретение личного счастья. Герой, кстати, врач по профессии, воспринимается как однозначно положительный и режиссером, и зрителями.

### III. Наращивание пронаркотического содержания

1. Усердно пропагандируется точка зрения об извечности алкоголепотребления. Показательна передовая статья первого номера «культуры питания» «Будем»: «...на протяжении тысяч лет история человечества и культура вина идут, что называется, рука об руку» (48, 3). Стремление максимально удлинить историю винопотребления характерно и для специальной литературы: «Все писатели и историки как древнего, так и новейшего времени с восторгом относились к открытию разработки вина, которое весьма удачно названо одним из древних поэтов: наградой, данной человеческому роду за претерпленные им бедствия во время потопа» (42, 257). Хотя из нескольких миллионов лет существования человечества, знакомство с алкоголем составляет немногим более десятка тысяч лет, и уже с древности находятся мыслители и писатели, критикующие вино.

2. О высоких человеческих чувствах рассказывает советский фильм «Гранатовый браслет». Сцена с крюшоном, приготовляемом в арбузе и эффектно разливаемом, целиком придумана, как и разрешение на курение в присутствии дам. Хотя она породила немало актов подражания.

3. В прекрасном художественном фильме «Старая, старая сказка» есть сцена, когда волшебник ночью доставляет солдату принцессу, и они вместе гуляют по крышам. Исключительно лирическая и высокохудожественная сцена остается в памяти у всех, кто внимательно смотрел фильм. В самом начале встречи первая просьба солдата звучит так: «Можно я закурю?». Принцесса не просто разрешает, но и просит сама разрешения попробовать. В переводе сказки «Огниво» нет упоминания о курении в этой сцене, вообще курение появляется один раз – в сцене исполнения последнего желания перед казнью... (1, 29-38.)

4. Предлагаю читателю прочитать данные фрагмент окружающим:

«Утром Аристархушка проснулся с больной головой... Потянулся к стулу, где был всегда заготовлен стакан с водой. Стакан стоял на месте, а под стаканом – бумага. Аристарх взял бумагу и прочитал:

– Копия...

*И побежал глазами по бумаге... И, даже еще не дочитав всего, вскочил и побежал в комнату жены»* (26, 461). Уверен, не рассмеётся в голос ни один человек. Из этого фрагмента сделана одна из лучших сцен юмористических (именно юмористических, а не сатирических) сцен советского театра в исполнении Евгения Лебедева. Похмелье Аристархушки изображено очень сочувствственно. В эпоху застоя эту сцену часто показывали по центральным телеканалам.

5. Словно по заказу табачных компаний созданы иллюстрации к книжечке Бориса Заходера «Мой лев», вышедшей тиражом в четверть миллиона экземпляров (М.: Детская литература, 1992) (11). Оцените два стихотворения:

### **Черепаха**

«Черепаха // всех смешил, // потому что // не спешит. // Но куда // спешить // тому, // кто всегда // в своём дому?» (11, 5).

### **Кит**

«Всю жизнь в воде проводит Кит,  
Хотя он и не рыба.  
Он в море ест, он в море спит,  
За что ему спасибо:  
Тесно было бы на суше  
От такой огромной туши» (11, 13).

Согласно отечественной культуре, Лев является символом агрессивности, кит – добродушия, черепаха – мудрости. Лев в книжке не курит, зато курят кит и черепаха.

## **IV. Создание знаковых фигур алкоголизации**

Личный опыт общения автора с творческой интеллигенцией, а особенно с работниками средств массовой информации, позволяет установить особую роль в становлении ПКП образов двух деятелей Отечественной и мировой культуры. Десятки раз мне приходилось слышать: «Мы живем так, как учил Пушкин (Хайям)!» или «А как же стихи Пушкина (Хайяма)?».

Действительно, в трудах обоих авторов можно найти немало положительной информации о вине. Однако этим проблема «Пушкин (Хайям) и наркотические вещества» далеко не исчерпывается.

### **1. Хайям**

Приступая к анализу творчества великого восточного поэта, заметим, что позиция лирического героя автора и позиция самого автора – «две большие разницы». В советское время были модны параллели: «В книге NN говорятся такие-то плохие вещи о нашей действительности, значит, писатель недоволен советской властью». Утверждение «Мы живем так, как советовал Хайям» – из той же оперы. Литературный герой может быть и отрицательным. Часто автор может выразить свою позицию по принципу «от противного». Иначе, пришлось бы приписать Хайяму самые низкие качества.

#### **Восхваление невежества**

«Тот, кто следует разуму, – доит быка.  
Умник будет в убытке наверняка.  
В наше время доходней валять дурака,  
Ибо разум сегодня в цене чеснока».

### **Трусость**

*«В этом мире глупцов, подлецов, торгаши  
Уши, мудрый, заткни, рот надежно зашей.  
Веки плотно зажмурь – хоть немного подумай  
О сохранности глаз, языка и ушей!»*

### **Наплевательское отношение к людям**

*«Чужой стряпни вдыхать всемирный чад?!  
Класть на прорехи жизни сто заплат?!  
Платить убытки по счетам вселенной?!  
– Нет! Я не так усерден и богат!»*

### **Бесчестие в отношениях с друзьями**

*«Друзей поменьше! Сам день ото дня  
Туши пустые искорки огня.  
А руку жмешь, – всегда подумай молча:  
“Ох, замахнутся ею на меня!...”»*

### **Воровство из самых святых мест**

*«Вхожу в мечеть. Час поздний и глухой.  
Не в жажде чуда я и не с мольбой:  
Когда-то коврик я стянул отсюда,  
А он истерся. Надо бы другой...»*

Что это? Изложение своего жизненного кредо? Рекомендация своим читателям воровать, лицемерить, забывать о своих обязанностях перед человечеством и подозревать в самых низких чувствах своих друзей? Если так, то какому низкому человеку нас призывают следовать! Кого принять за образец?! Впрочем, всем очевидно, что «аморальные» рубаи Хайяма не более чем эпатаж, вызов официальной морали, способность поэта к самостоятельной позиции.

Может быть, современное употребление спиртного и есть свободомыслие, нежелание плыть по течению, нонконформизм в духе Хайяма? Конечно, нет! Вольнодумство конца XX в. не в том, чтобы следовать проалкогольным обычаям и привычкам. Их некритическое принятие скорее может быть названо конформизмом, некритическим пребыванием в рядах молчаливого большинства, капитуляцией перед **проалкогольной промывкой мозгов** изощренной рекламой. Моральная автономность личности проявляется в способности решать свои проблемы без легальных и нелегальных наркотиков.

Конечно, протест в виде винопития будет популярен и впредь. Уж очень удобен для поглаживания самого себя. Вроде и протестую, и ничем не рискую (это ведь не с начальством спорить и не с алкогольной мафией бороться). Однако любителям таких дешевых форм самоутверждения можно напомнить, чем закончилось «алкогольное протестантство» великого поэта. В своих «псевдовольнодумных идеях» Хайям разочаровался, а может быть даже пережил к концу жизни моральный крах. Почему? Протестуя против официальной нравствен-

ности, личность может сработать на отрицание нравственности вообще. Понял, наверное, Хайям, что его шутки оказались на руку безнравственным, бесчестным людям. Но было уже поздно:

*«Жизнь с крючка сорвалась и бесследно прошла,  
Словно пьяная ночь, беспросветно прошла.  
Жизнь, мгновенье которой равно мирозданью,  
Как меж пальцев песок, незаметно прошла.*

*Дураки мудрецом почитают меня,  
Видит бог: я не тот, кем считают меня.  
О себе и о мире я знаю не больше  
Тех глупцов, что усердно читают меня.*

*Как жаль, что бесполезно жизнь прошла,  
Погибла, будто выжжена дотла.  
Как горько, что душа томилась праздно  
И от твоих велений отошла.*

*Я раскаянья полон на старости лет.  
Нет прощения мне, оправдания нет.  
Я, безумец, не слушался божьих велений –  
Делал все, чтобы только нарушить запрет».*

## 2. Пушкин

Современный исследователь считает: «*Настоящим аполлонийским гимном мудрости, красоте, свету, солнцу, квинтэссенцией пушкинской философии является “Заздравная песнь Вакху”*» [40, 137]. «Сильно сказано», – подумают, потирая руки, алкоголизаторы. Но в этом ли кульминация идей Пушкина? Послушаем-ка голоса людей, свободных от тоталитарной промывки мозгов – философов российского зарубежья:

*«В лицейские и ранние петербургские годы свобода впервые открылась Пушкину в своеолии разгула, за стаканом вина, в ветреном волокитстве, овеянном музой XVIII века»* [43, 365]. Затем «свобода Пушкина все более утрачивает свой страстный, дионаисический характер. Она становится трезвее, прохладнее, чище. Она все более означает для Пушкина свободу творческого досуга» [43, 367].

Проверим. Начинает свой творческий путь Пушкин со специальных од в адрес алкогольных изделий. Перечислим некоторые. 1815 год. Стихотворение «Вода и вино» – два восьмистрочных куплета [20, 1, 75]. 1815 год. Стихотворение «Воспоминание» – восемь четырехстрочных куплетов – занимает в собрании сочинений целую страницу [20, 1, 92]. 1816 год. «Заздравный кубок» – четыре восьмистрочных куплета [20, 1, 149]. 1819 год. «Веселый пир» [20, 1, 218].

Взрослеет Александр Сергеевич, и потребление алкоголя из предмета гордости становится вдруг ... бранным словом. В середине 1822 года «за обедом Пушкин ссорится с титулярным советником И.Н. Лановым (которому было свыше 65 лет), назвавшим его молокососом, на что поэт обозвал Ланова “винососом” и затем, конечно, вызвал на дуэль» [30, 337]. Впрочем, уже и в юности Пушкин отнюдь не стопроцентный поклонник Диониса (Бахуса). В 1816 году он писал: «*Угодник Бахуса, я, трезвый меж друзьями, // Бывало, пел вино водяными стихами...*» [20, 1, 154].

Да, в юности поэт играл роль, заданную ему его окружением, но именно играл ее. Идем далее. Н.И. Гнедичу 24 марта 1821 г. из Кишинева Пушкин пишет письмо:

*«Все тот же я – как был и прежде;  
С поклоном не хожу к невежде,  
С Орловым спорю, мало пью,  
Октавию – в слепой надежде –  
Молебнов лести не пою»* [20, 9, 83].

«*Смотрите – я тот же, мало пью*», – подчеркивает Пушкин. А станет поэт еще постарше и найдет в себе силы демонстративно отказываться от такой роли. В письме А.А. Дельвигу от середины ноября 1828 г. находим «Ответ Катенину»:

*«Напрасно, пламенный поэт,  
Свой чудный кубок мне подносишь  
И выпить за здоровье просишь:  
Не пью, любезный мой сосед!  
Товарищ милый, но лукавый,  
Твой кубок полон не вином,  
Но упоительной отравой:  
Он заманит меня потом  
Тебе вслед опять за славой.  
Не так ли опытный гусар,  
Вербужа рекрута, подносит  
Ему веселый Вакха дар,  
Пока воинственный угар  
Его на месте не покосит?  
Я сам служивый – мне домой  
Пора убраться на покой.  
Останься ты в строях Парнаса;  
Пред делом кубок наливай  
И лавр Корнеля или Тасса  
Один с похмелья пожинай.* [20, 9, 270]

Поэт подметит и порочные особенности психики людей, зависимых от алкоголя. Отец Варлаам из «Бориса Годунова» провозглашает: «...когда я пью, так трезвых не люблю» [20, 4, 204]. Как это точно, Александр Сергеевич! «Хоть бы тайно – в лимонад или квас – налить бы этим трезвенникам спиртного», – мечтают сегодняшние варлаамы.

Конечно, Пушкин не стал трезвенником, но эволюция его героев показательна. Первые образы трезвых людей в творчестве Пушкина полны иронии, что вполне вписывается в его юношеское алкогольное «вольнодумство»:

*«В деревне, помнится, с мирянами простыми,  
Священник пожилой и с кудрями седыми,  
В миру с соседями, в чести, довольстве жил  
И первым мудрецом у всех издавна слыл.  
Однажды, осушив бутылки и стаканы,  
Со свадьбы, под вечер, он шел немного пьяный;  
Попалися ему навстречу мужики.  
“Послушай, батюшка, – сказали простяки, –  
Настави грешных нас – ты пить ведь запрещаешь,  
Быть трезвым вся кому всегда повелеваешь,  
И верим мы тебе; да что ж сегодня сам...»* [20, 1, 21].

Положительные герои позднего Пушкина выглядят по-другому. В 1830 году в печати появляются повести молодого человека, сверстника тех гусаров, которых не мог понять Денис Давыдов. Их автор придерживался, согласно Пушкину, следующего образа жизни: «*Иван Петрович вел жизнь самую умеренную, избегал всякого рода излишеств; никогда не случалось мне видеть его навеселе (что в краю нашем за неслыханное чудо почеститься может)*» [20, 5, 52]... Белкин – исключение из правил, но именно за этим исключением пожелал скрыть Пушкин свое авторство таких шедевров, как «Метель», «Выстрел» и другие. Кстати, они – одногодки, Белкин родился в 1798 или 1799 году.

Незадолго до гибели Пушкин отдает в печать «Капитанскую дочку». Однозначно положительным является там образ Савельича. С первой же страницы романа мы узнаем, что «за трезвое поведение» он был назначен воспитателем («дядькой») молодого дворянина Петруши Гринева [20, 5, 251]... Именно он на протяжении повести неоднократно предстает решительным противником алкогольных обычаяев и лиц, их распространяющих [20; 5, с. 253; 256-257; 264].

А.В. Соболевский отмечает: «*С 1827 г. из-под его пера не вышло ни одного стихотворения, целиком посвященного “золотому” вину*» [41, 261]. Интересно и следующее наблюдение нашего предшественника: «Мы знаем также, что «в часы томительного бденья» Пушкин проливал (1828 г.) горькие слезы, вспоминая свои «утраченные годы на играх Вакха и Киприды» [41, с. 258].

Если 1828 год действительно был неким рубежом в поэтизации Пушкиным алкотребления, то интересно взглянуть на его самооценку в ближайшие годы. Действительно, через три года, в 1831 году, поэт напишет в письме

Н.И. Кривцову: «Молодость моя прошла шумно и бесплодно. До сих пор я жил иначе, как обыкновенно живут. Счастья мне не было» [20, 10, 19]. Пушкин писал это в контексте обсуждения своих перемен в семейной жизни, но показательно, что пересматривает свой образ жизни вообще...

За несколько месяцев до смерти Пушкин публикует в своем альманахе «Современник» статью «Джон Теннер». Завершают ее великолепные слова о герое, чье имя дало название всей статье: «Он очень выгодно продал свои любопытные «Записки» и на днях будет, вероятно, членом Общества Воздержанности. Словом, есть надежда, что Теннер со временем сделается настоящим уанкее, с чем и поздравляем его от искреннего сердца» [20, 7, 184].

Одним из показателей цивилизованного образа жизни Пушкин считает ... вступление в трезвенническую организацию! Кстати, слова курсивом выделил сам поэт, а, кроме того, к ним он дал сноска: «Общество, коего цель – ис требление пьянства. Члены обязываются не употреблять и не покупать никаких крепких напитков» [20, 7, 184]. Найдите мне сейчас хоть одного из отечественных интеллигентов, которые публично от всего сердца поздравят Вас со вступлением в ассоциацию трезвости! «Щас!», – как говорит популярный юморист. Но потому они и не Пушкины.

Не унеси пуля Пушкина из жизни в тридцать семь лет, кто знает, куда привели бы его растущая мудрость и знание жизни. Проживи он еще два десятка лет, и стал бы он очевидцем, как тысячи Савельичей добровольно, без всякого принуждения устремятся к выходу из алкогольного рабства. Как минимум, он бы их поздравил со вступлением в братства трезвости (иначе надо будет признать, что американских индейцев Пушкин любил больше, чем русских крестьян и мастеровых). Не слишком ли произвольно моё предположение? Что могло быть общего между дворянином, который гордился (порой болезненно) своей аристократической родословной, и безродными Савельичами? Но совершил же с вершин интеллигентского Олимпа такой путь не менее родовитый дворянин и не менее популярный литератор ... граф Л.Н. Толстой!

## **V. Перенос смыслового ударения**

Так называемые «общечеловеческие» ритуалы многие люди отождествляют с современными формами их проведения. Знакомство с классической литературой позволяет утверждать, что еще совсем недавно акценты могли расставляться совсем по-другому.

### **1. Пикник**

Одним из самых больших личных открытий при изучении творчества Гёте автором данного очерка была роль, которую играл в жизни элиты той эпохи ритуал чаепития. Предлагаю твоему вниманию, читатель, несколько цитат. Гёте пишет Шиллеру 17.12.1799: «Герцог и герцогиня приглашены сегодня ко мне на чашку чая...» [5, 2, 278]. А вот первый прием, на который

приглашен секретарь Гёте Эккерман (проходил прием 14.10.1823): «Сегодня я впервые был приглашен к Гёте на торжественное чаепитие...» [27, 75]. Тот же Эккерман записывает 27.10.1823: «Сегодня утром я получил от Гете приглашение на вечерний чай и концерт. Слуга показал мне список лиц, которых ему получено пригласить, и я убедился, что общество собирается весьма многолюдное и блестящее» [27, 81].

Несколько слов в записи секретаря выделил я, автор данного исследования Владимир Ловчев. Самому Эккерману и в голову не могло прийти, что когда-то такое словосочетание будет выглядеть почти диким: блестящее общество ... собирается за чаем! Или вот ещё запись от 9.10.1828: «В честь Тика (курсивом фамилию Тика, известнейшего в ту эпоху писателя, выделил Эккерман) сегодня устраивалось чаепитие в комнатах госпожи фон Гете» [27, 267].

Судя по всему, чаепития не были отдельными, случайными эпизодами в быту великого поэта. Канцлер фон Мюллер записал 2 октября 1823 г. слова Гёте: «Разве нельзя устроить так, чтобы в моем доме ежедневно собирались раз и навсегда приглашенные гости, когда в большем, когда в меньшем числе? Пусть каждый приходит и уходит, когда ему заблагорассудится, пусть приводит с собой сколько угодно гостей. С семи часов вечера комнаты будут неизменно открыты и освещены, к столу будет в изобилии подаваться чай и все к нему полагающееся. А гости могут музенировать, играть, разговаривать, по желанию и разумению каждого. А я бы появлялся и исчезал, также по желанию и разумению... Словом, хотелось бы устроить вечное чаепитие (курсив канцлера фон Мюллера), подобно тому, как в некоторых часовнях горит вечный огонь» [Цит. по: 36, 2, 522].

Не только Гёте практиковал чайные ритуалы. О подарках, присланных ему ко дню рождения, он рассказывал 11.09.1828: «Одна милейшая дама, у которой Шиллер как-то пил чай, возымела счастливую мысль записать то, что он говорил. ... Шиллер здесь, как и всегда, абсолютно верен своей возвышенной природе. За чайным столом он также велик, как был бы велик в государственном совете» [27, 257-258].

Гёте понимал, что его соотечественники – не самые большие поклонники чая. Своему другу Шиллеру 30.12.1795 автор «Фауста» пишет резко, откровенно: «Немец не может уйти от себя, и даже когда он бежит в Рим, ему везде сопутствует пошлость, как англичанину чайник» [5, 1, 166].

Итак, вина, конечно, в эпоху Гёте пили изрядно, но само вино совершенно не играло роль все подавляющего, универсального символа, характерного для России конца ХХ – начала ХХI века. Ритуалом могло быть употребление и других безалкогольных напитков. Обессмертила Гёте повесть в письмах «Страдания юного Вертера». Один штрих. Между делом Вертер пишет своему другу: «Целое общество собралось пить кофе под липами» [4, 6, 17]. В общем, комментарий-то и не нужен. Или...

Вертер пришел на пикник. Теперь представьте современный пикник... Задайте «среднестатистическому» современному маленькую логическую задачу: удалите из смыслового ряда лишнее слово: пикник – веселье – вино –

кофе. Готов спорить, что 99% исключают слово «кофе». Во времена юного Гёте пикник мог проходить за кофе, а не за бутылкой спиртного.

Смотрины (или, сватовство), особенно если они удачны, вызывают в наши дни проалкогольные ассоциации. «*Пропили девушку!*» – часто можно услышать по поводу данного события. Интересно, что так говорят даже люди почти не пьющие и о тех смотринах (или сватовстве), которые возлияниями спиртного почти не сопровождались. «*Свадьба без спиртного – не считается!*», – слышал автор этих строк собственными ушами. Но вернемся к тому, что предшествует свадьбе, точнее к тому, что предшествовало ей в прошлом веке. Откроем «Энциклопедию русской жизни». Слово Пушкину.

Семья провинциальных дворян Лариных принимает самых дорогих гостей. Две дочки на выданье, а тут привалила удача: два жениха, да еще каких! Уж ради них стоило разбиться в лепёшку. Не обидеть дорогих гостей. За дело, хозяйка!

*«Поскакали други,  
Явились; им расточены  
Порой тяжелые услуги  
Гостеприимной старины.  
Обряд известный угощенья:  
Несут на блюдечках варенья,  
На столик ставят вощаной  
Кувшин с брусничною водой»* [20, 4, 47].

Дальше у Пушкина многоточие, но последующий диалог однозначно указывает, что украшением стола была брусничная вода, ибо именно ее поминает Онегин на обратном пути из гостей [20, 4, 47]. Завидные женихи приехали во второй раз. Их уважили аналогично:

*«Смеркалось; на столе блестая  
Шипел вечерний самовар,  
Китайский чайник нагревая;  
Под ним клубился легкий пар.  
Разлитый Ольгиной рукою,  
По чашкам темною струёю  
Уже душистый чай бежал,  
И сливки мальчик подавал»* [20, 4, 62-63].

«Но, может быть, автор данного очерка преувеличивает привлекательность Онегина и Ленского как женихов?» – возразит мне читатель. Проверим:

*«Богат, хороши собою, Ленский  
Везде был принят как жених;  
Таков обычай деревенский;  
Все дочек прочили своих*

*За полурусского соседа;  
Взойдет ли он, тотчас беседа  
Заводит слово стороной  
О скуке жизни холостой;  
Зовут соседа к самовару,  
А Дуня разливает чай...» [20, 4, 33].*

Прямо как сговорились эти провинциальные дворяне: всё чай да чай! Нет, Ларины поступали глупо только с современной точки зрения – сегодня гость, принятый без спиртного, может уйти обиженным. В двадцатых-тридцатых годах прошлого века, как свидетельствует Пушкин, принять важного посетителя за столом без спиртного можно было без обид со стороны гостя, запросто. И общение разворачивалось полноценно, интересно, на высоком интеллектуальном уровне.



**В. Кустодиев. В старом Суздале (1914)**

В 1817 году Денис Давыдов, которого уж никак нельзя заподозрить в симпатиях к безалкогольному образу жизни, писал:

*«А теперь что вижу? – Страх!  
И гусары в модном свете,  
В вицмундирах, в башмаках,  
Вальсируют на паркете!  
Говорят: умней они...»*

*Но что слышим от любого?  
Жомини да Жомини!  
А об водке ни пол слова!» [8, 62]*

Переводя на современный язык: развлекается молодежь на дискотеке, но обсуждает при этом не «травку» или «колеса», а Интернет или новейшие макроэкономические программы. А «детям застоя» это кажется диким. Впрочем, прошу прощения, читатель, из «золотого века русской поэзии» заехали мы с тобой в социальную фантастику. О Жомини (новейшем военном теоретике), а не об водке говорила элитарная часть молодёжи второго десятилетия прошлого века на приемах.

## **2. Ваганты**

В так называемую «эпоху застоя» в СССР одним из наиболее значительных элементов музыкальной и в целом духовной культуры стал диск Д. Тухманова «По волне моей памяти». Чарующие ритмы Тухманова если не затмили, то, по крайней мере, на год потеснили в наших сердцах народного любимца Высоцкого. В годы, когда готовилась «общенародная» кампания по изучению «Малой земли» и «Целины», возникла альтернатива в виде шедевров мировой культуры, переложенных на язык современных ритмов. Это было действительно мастерское произведение. Не ошибусь, если скажу, что самой «забойной» частью диска была песня ваганта. В Казани она раздавалась из многих окон, и даже считалась неофициальным гимном общежития истфилфака КГУ. В общем, влияние Тухманова на эмоциональный мир «семидесятников», на их ассоциации с образами «студента», со средневековой культурой отрицать нельзя. Автор сам был очевидцем, когда в конце 70-х годов роль тостов в турпоездках играли стихи вагантов (например, стих, начинающийся словами: «Без возлюбленной бутылки тяжесть чувствую в затылке...» [19, 439]. Образ студента в песни точно увязывался с популярным тогда понятием «балдежь». И лишь единицы, нашедшие оригинал этого стихотворения – называлось оно «Прощание со Швабией», – обнаруживали, что смысл-то в него вагант вкладывал совсем другой. Смысловой точкой песни была хмельная пирушка, а вот, чем завершал свой стих средневековый студент:

*«Вот и все! Прости-прощай,  
Разлюбезный швабский край!  
Захотел твой житель  
Увидать науки свет!..  
Здравствуй, университет,  
Мудрости обитель!  
Здравствуй, разума чертог!  
Пусть вступлю на твой порог  
С видом удрученным,  
Но пройдет ученья срок,  
Стану сам ученым.*

*Мыслю сделаюсь крылат  
В гордых этих стенах,  
Чтоб открыть заветный вклад  
Знаний драгоценных!» [19, 433].*

В общем, Тухманов «усёк» самую «скучную» часть творчества вагантов, а именно, их гордость, за то, что они становятся частью интеллектуальной элиты. Вне поля зрения остался культ знаний. А ведь ваганты оставили подлинный гимн профессионализму – стихотворение «Любовь к филологии» [19, 451], написанное так же живо, бойко, но лишённое пронаркотического содержания.

Расширение ПКП не завершилось на популярном в 70-е годы диске. Пусть проалкогольная, но трогательная, лирическая сцена прощания на реке обернулась похабной сценой в бане. Речь идет о вульгарной интерпретации музыкального шедевра Тухманова в – как бы это помягче сказать – наскучившем римейке – «Старые песни о главном – III». Мне как зрителю было больно смотреть на эксперименты над талантливым композитором, но, как говорили в Средневековье: «Тронь только один волосок в бороде дьявола, и он тут же вцепится тебе в загривок!» (Кстати, «Старые песни о главном – III» насилиуют не только наследие Д. Тухманова. Специалист в области средневековой поэзии отмечает: «любовная и вакхическая тема у вагантов никогда не смешивается» [17, 494]).

Прежде чем подвести черту под сюжетом о вагантах, еще раз проиллюстрируем технику расширения ПКП. Примем за исходный, или «нулевой» уровень фундаментальную научную публикацию «Поэзия вагантов», осуществлённую М.С. Гаспаровым (мы его цитировали в предыдущем абзаце). Тема алкоголя – одна из многих в творчестве вагантов. Тираж издания – 50 тысяч экземпляров. Более сложный нулевой уровень можно предложить для будущих специалистов, использующих в своей профессии латинскую терминологию (будущих медиков, юристов, классических филологов, историков антиковедов и медиевистов). Латинский первоисточник будущего стихотворения «Прощание со Швабией» вообще не имел проалкогольных образов (подробнее в кн.: Ловчев В.М. Алкоголь в европейской культуре. М.: КДУ, 2013. С. 333-334).

Первый уровень расширения ПКП – том «Поэзия трубадуров. Поэзия миннезингеров. Поэзия вагантов» из серии «Библиотека всемирной литературы». Алкоголь, алкогольные эксцессы – одна из ведущих тем раздела о вагантах. Тираж тома – 303 тысячи экземпляров. Второй уровень расширения ПКП – песню о поездке в храм наук Тухманов превращает в лирическую проалкогольную песню. Диск «По волне моей памяти» тиражируется бесконечное число раз на аудиокассетах. Третий уровень расширения ПКП – превращение лирической проалкогольной песни в сцену пьяного банного разврата. «Старые песни о главном – III» видят десятки миллионов телезрителей. Тиражируется на аудио- и видеокассетах.

3. До сих пор у меня звучит в ушах страстный рассказ преподавателя о якобы красивой смерти правителя гуннов Аттилы – в объятиях молодой германской красавицы. Правда такова.

Страшным ураганом пронеслись в V веке по Европе новые завоеватели. Даже другим варварам – германцам они казались дикими и жестокими. Звались новые захватчики гуннами. Гуннским главарем был Аттила, за все его зверства заслужил он прозвище «бич божий». На счастье римлян, в 453 году Аттила умер, и его гигантская империя распалась. Как же он ушел из жизни?

Историк VI века Иордан поведал нам о смерти Аттилы: «*Ко времени своей кончины он*», – как передает историк Приск, – «*взял себе в супруги после бесчисленных жен, как это в обычае у того народа, – девушку замечательной красоты по имени Ильдико. Ослабевший на свадьбе от великого ею наслаждения и отяжеленный вином и сном, он лежал, плавая в крови, которая обыкновенно шла у него из ноздрей, но теперь была задержана в своем обычном ходе и, изливаясь по смертоносному пути через горло, задушила его. Так опьянение привнесло постыдный конец прославленному в войсках королю (подчеркнуто мною – В.Л.)» [12, 109].*

Итак, в рассказе моего учителя всё было правдой, ... кроме акцента. Смерть постыдна или прекрасна? Сколько сотен студентов, изучая эту седую старину, унесли с собой эмоцию о гармонии алкоголя и секса. А потом эти студенты встали за учительские столы и университетские кафедры, нашли себя в редакциях, оказались у кормила власти...

## **VI. Обеление вредных привычек и социально опасных типов раскованного хмельного поведения**

1. Наиболее ярким проявлением данной тенденции в отечественной культуре XX века является, с нашей точки зрения, монолог «В греческом зале», блестяще исполненный Аркадием Райкиным. Его некритическое прослушивание порождает две эмоции:

а) симпатию к хулигану, распоясавшемуся в залах античной и средневековой культуры; б) негативное восприятие старушки-сотрудницы музея, пытающейся урезонить вандала советской эпохи. Обе эмоции столь же социально ценные, как добродушное подтрунивание над вандалом, облившим кислотой «Данью» Рембрандта.

2. Подлинным шедевром отечественной мультипликации я считаю два фильма о Малыше и Карлсоне. Но, увы, идеи фильма по поводу наркотиков вызывают искреннее недоумение. Папа Малыша не вынимает трубку изо рта даже за обеденным столом. А мать возмущается поведением отца. Она отнимает у него газету. Читать за обедом – плохо, а курить – вполне нормально. Единственный человек возмущается курением отца – самый неприятный образ мультифильма, «домомучительница». Да и та возмущена лишь при появлении в доме, до ее «укрощения» Карлсоном. Как и в предыдущем примере, две эмоции сопряжены. Носитель табачных ритуалов надеялся на обаянием,

противник курения выглядит отвратительно. Прошу прощения у автора сценария Б. Ларина и режиссера Б. Степанцева, но я подозреваю, что со сказкой Астрид Линдгрен они знакомились не в оригиналe, читали не шведский текст, а русский перевод. А в просмотренных нами вариантах перевода нет и намека, что папа Малыша вообще курил.

## **VII. Приглушение критики алкоголя и курения**

Данный механизм близок к предыдущему. Только там речь шла о прибавлении положительных характеристик к негативным явлениям, а здесь речь идет об замалчивании негативных оценок.

1. Во многих странах была переведена классическая поэма в прозе «Москва-Петушки». Её уже прочитали не только близкие нам по типу алкотребления представители западной культуры, она нашла своего читателя и на Востоке. Кое-где ее даже рекомендовали для изучения в группах «Анонимных алкоголиков», а в России её до 1988 года можно было прочитать только в «самиздате».

2. Джек Лондон, говоря современным языком, – культовый писатель советской эпохи. Тиражом в сотни тысяч издавались собрания его сочинений. Но, как правило, его яркое антиалкогольное произведение «Зеленый змий (Джон Яченное Зерно)» не публиковалось. Нет, например, «Зеленого Змия» в знаменитом тринадцатитомнике (14), наличие которого в личной библиотеке было законной гордостью автора этих строк. Лишь благодаря журналу «Трезвость и культура» (1986 г.) я понял, сколь односторонне было моё представление о творчестве великого американского писателя.

3. Наверное, я консервативен в своих пристрастиях, но советский фильм «Гамлет» (режиссер Г. Козинцев, в главной роли И. Смоктуновский) мне кажется лучшей экранизацией одноименной Шекспировской трагедии. На мой дилетантский вкус к этой экранизации не было никаких претензий. До тех пор, пока я не сравнил текст английского драматурга с монологами в фильме. В фильме я не нашел слов Гамлета:

*«К несчастью, да – обычай, и такой,  
Который лучше было б уничтожить,  
Чем сохранять. Такие кутежи,  
Рассланные на восток и запад,  
Покрыли нас стыдом в чужих краях.  
Там наша кличка пьяницы и свиньи»*  
(Действ. 1, карт. 4). (Перевод Б. Пастернака(25, 54).

Логика Шекспира просматривается весьма убедительно. У Гамлета происходит эскалация (нарастание) эмоциональных потрясений: быстрое забвение матерью смерти отца – повальное пьянство при дворе – убийство отца. Обращаюсь к любителям творчества Козинцева: найдите в документах объяснение,

как Козинцев объяснял самому себе – зачем было нужно так «усекать» Шекспира.

4. Узнать о скептическом отношении Гёте к вину и табаку широкому кругу читателей почти негде. Но тот, кто не пожалеет усилий на самостоятельный поиск информации, обнаружит столько антинаркотических идей, что по меньшей мере изумится.

Еще два века с четвертью тому назад молодой, но уже известный на всю Германию Гете произнес блестящую речь:

*«Виноградная лоза – истинный тиран человечества, ее надлежало бы выкорчевать беспощадно! А посему изберем себе в патроны святого Ликурга Фракийского; он ревностно взялся за это благое дело, но был ослеплен и загублен дурманящим демоном Вакхом, тем самым заслужив первое место в сонме великомучеников.»*

*«Вино – злейший тиран; в нем слились воедино лжеец, лицемер и насильник. Первые глотки его крови прельстительны. Но одна капля неудержимо влечет за собой другую, образуя жемчужную цепь, порвать которую мы страшимся»* [4, 3, 608].

Юношеский нонконформизм Гёте позволил ему заметить и то, что потребление алкоголя деформирует психические процессы, и то, что исподволь развивается наркотическая зависимость, и то, что порвать с зависимостью как нелегко! А как актуальна мысль о том, что алкогольные проблемы следует решать через вторжение в процесс производства алкоголя. И как не по душе такой подход идеологам питейной индустрии. Примечательна и ещё одна блестящая мысль Гёте – о мучениках среди борцов против алкоголя. Поэт высказал её в ту эпоху, когда трезвеннического движения как такового не существовало. Век девятнадцатый, и особенно век двадцатый показали, на какие жертвы обрекает себя часто тот, кто решает посвятить свою жизнь борьбе с алкогольной чумой.

Краткой, точной и изящной формулировкой жизненной программы Гёте стала дневниковая запись от 7.07.1779: *«Господи, помоги мне не стоять самому у себя на пути. Дай мне с утра до вечера делать то, что надлежит, и ясно видеть последствия сделанного. Дай мне не быть похожим на тех, кто целые дни жалуется на головную боль и принимает меры от нее, а потом целый вечер без меры пьет вино. Пусть идея чистоты распространяется на все, что есть, вплоть до куска, подносимого ко рту, и становится во мне все светлее»* [Цит. по: 36, 1, 387-388].

К другому легальному наркотику Гёте относился еще более негативно: *«Курение отупляет, лишает способности думать и писать стихи. Курящие отправляют воздух далеко вокруг себя»* [Цит. по: 32, 21]. Вообще-то Гёте был человеком неконфликтным, но тут ему изменяла сдержанность:

*«Был я всегда терпелив ко многим вещам неприятным,  
Тяготы твердо сносил, верный завету богов.  
Только четыре предмета мне гаже змеи ядовитой:  
Дым табачный, клопы, запах чесночный и крест»* [4, 1, 209].

## VIII. Замалчивание альтернативы



**Андреа дель Сарто (1486-1530). Иоанн Креститель**

1. Горы бумаги исписаны, чтоб освятить алкотребление авторитетом Священного писания. Привожу пример из новой, богато оформленной книги: «Божественный промысел сотворил нечто по имени “вино”... «...вина – напитки богоугодные»... «Не пейте торопливо, что Бог послал. ... Тот, кто не торопится, обращает, по примеру Христа, даже воду в вино, а вино в целебный нектар» (29, с. 61, 146, 148).

Библия – действительно литературный памятник сложный, многослойный. Однако сводить отношение её авторов к психоактивным веществам только к одобрению винопотребления нельзя. В Библии есть и критика винопотребления, и положительные образы трезвенников (пророк Даниил, Иоанн Креститель).

Особенно существенно для современной наркотической ситуации учение о чувственной любви. Самая лирическая часть Ветхого Завета – «Песнь песней» фиксирует наличие более полноценных наслаждений, чем алкоголь – интимную близость. Здесь составители Ветхого Завета также могли испытывать влияние египтян. «1.1. Да лобзает он меня лобзанием уст своих! Ибо ласки твои лучше вина. 1.3. Влеки меня, мы побежим за тобою; – царь ввел меня в чертоги свои, – будем восхищаться и радоваться тобою, превозносить ласки твои большие, нежели вино; достойно любят тебя! 4.10. О, как любезны ласки твои, сестра

*моя, невеста; о, как много ласки твои лучше вина. 6.10. Уста твои – как отличное вино. Оно течет прямо к другу моему, услаждает уста утомленных».*

Более сильное опьянение от любви, чем от вина – это весьма существенный шаг к постижению истины о том, что наиболее интенсивно переживаемые радостищаются сознанием, неодурманенным тем или иным веществом. Мы сегодня должны пойти еще дальше – называть вещи своими именами.

2. Утверждая преимущества чувственной любви перед алкогольным опьянением, авторы Библии не были одиночками. Здесь составители Ветхого Завета могли испытывать влияние древних египтян. Как изящно выражались люди страны пирамид:

*«Мне голос твой что сладкое вино.*

*Я им жива.*

*Еды с питьем нужнее мне*

*Твой взгляд»(18, 80).*

*«Предчувствие встречи с тобой*

*Пьянее вина»(18, 83).*

*“Когда от поцелуя моего,*

*Помедлив, разомкнутся*

*Её уста –*

*Я опьянён без хмеля»(18, 91).*

3. Одна из самых изящных формулировок об альтернативе наркотическому опьянению принадлежит великому русскому поэту Н. Гумилеву в стихотворении «В библиотеке». Автор данного исследования зачитывал нижеприведенные строки десяткам людей, все они признавались, что обратили на них внимание впервые (хотя среди моих собеседников были поклонники Гумилёва):

*«О, пожелтевшие листы*  
*В стенах вечерних библиотек,*  
*Когда раздумья так чисты,*  
*А пыль пьянее, чем наркотик!*

*Мне нынче труден мой урок,*  
*Куда от странной грезы деться,*  
*Я отыскал сейчас цветок*  
*В процессе древнем Жиль де Реца» (7, 98).*

## IX. Усечение трезвеннической традиции

Если на критику издержек алкоголепотребления официальная культура еще готова пойти («Хорошо бы, чтобы алкоголики не мешали «нормальным» людям пить»), то люди, принципиально отвергающие бытовое одурманивание, не испытывают никакого снисхождения.

1. Так называемый «сухой закон» при Ленине стал известен автору в 1985 году, когда им уже был завершен полный курс обучения в университете по специальности «история», а аспирантура была закончена с защитой кандидатской диссертации. Аналогично большинству наших сограждан «сухозаконные» истоки Советского государства стали известны только в годы горбачевского антиалкогольного курса, хотя жизнь и деятельность вождя Великой октябрьской революции изучалась советскими людьми чуть ли не по минутам.

2. В фундаментальном исследовании по истории столицы Татарстана не нашлось места для Казанского общества трезвости. Однако интересен следующий фрагмент этой книги: «В 1900 г. в Казани выходило 21 издание, среди которых главенствующее положение занимали газеты «Казанский телеграф», «Волжский вестник», «Казанские губернские ведомости» и журнал «Деятель» (31, 291). Жаль, что авторы не указали, что наиболее влиятельный журнал Казанской губернии издавало общество трезвости.

3. Известный немецкий писатель Ганс Фаллада с 1928 по 1932 г. состоял в рядах Интернациональной организации гуманизма и трезвости (ИОГТ) и участвовал в деятельности первичных организаций ИОГТ Гамбурга и Неймюнстера. Более того, свои лучшие произведения «Маленький человек, ну и что же» и «Крестьяне, бонзы и бомбы» он написал в годы своего членства в ИОГТ<sup>1</sup>. Итак, «болдинский период» для Фаллады совпал с трезвенничеством. Но об этом автор данного раздела узнал не из школьного курса немецкой литературы, а из немецкого журнала, издаваемого ИОГТ (49, 24).

4. Пифагор, чье имя на слуху у каждого школьника не только благодаря замечательному вкладу в математику, но и благодаря гениальному (пусть и ироничному) мнемотехническому шедевру: *«Пифагоровы штаны во все (или на все) стороны равны»*. А спросите-ка ученика: *«Что Вам было сказано об отношении Пифагора к спиртному?»* В 99,99% случаев услышите в ответ: *«Ничего!»* А можно было бы и упомянуть. Как пишет о нем Диоген Лаэртский: *«Запрещая животную пищу, он приучал и приоравливал людей к простой жизни, чтобы оно пользовались тем, что нетрудно добывать, если невареную снедь и пили простую воду, так как только в этом – здоровье тела и ясность ума»* (Диоген Лаэртский. Кн. VIII. 1. 13). Пифагор, согласно Ямвлиху, сделал следующее: *«...виды пищи, которые враждебны непорочному состоянию и замутняют, как другие представления душевной чистоты, так и те, которые имеют место в представлениях, возникающих во время снов, он отвергал*

<sup>1</sup> Сегодн я ИОГТ – крупнейшая трезвенническая организация мира.

тоже. Эти предписания относительно пищи он установил для всех, отдельным же наиболее преуспевшим в созерцании и потому достигшим высших степеней знания философам он запретил раз и навсегда ненужные им и неправедные виды пищи, предписав им никогда не есть мяса одушевленных существ, совсем не пить вина...» (Ямвлих. Жизнь Пифагора. XXIV. 107).

5. Великий русский писатель Лев Толстой несколько лет назад удостоился «великой чести». На прилавках России появилась водка «Толстой (Tolstoj)». Видимо за то, что был создателем первой российской трезвеннической организации современного типа (34, 128-129). Членами этой организации были, например, художник И.Е. Репин, путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай. Фундаментальное шеститомное издание сочинений великого русского путешественника снабжено добросовестной биографией (16), в том числе, около половины страницы посвящено взаимодействию его со Львом Толстым. Одно забыли – упомянуть о членстве Миклухо-Маклай в трезвеннической организации.

6. Авраам Линкольн, фактически лидер «сухого» и «полусухого» движения в Америке в середине XIX века, традиционно удостаивается в школьных учебниках больших кусков текста и иллюстраций. Трудное детство «Честного Эйба», его мужественная борьба с рабством и трагическая гибель расписаны весьма подробно. Умалчивается только о его отношении к алкоголю.

Логическим следствием таких «усечений» является сокращение возможностей для добросовестной (а не вынужденной) антинаркотической позиции творческой интеллигенции. Привожу два примера – федерального и регионального масштаба. В конце XIX века на призыв Льва Толстого откликнулись сотни интеллигентов, в том числе Репин и Миклухо-Маклай. А выдающиеся казанские ученые (не только медики и «естественники», но и гуманитарии) составили костяк Казанского общества трезвости. Прошло немногим менее ста лет, и после того, как В.М. Шукшин принял для себя «сухой закон», многие на «Мосфильме» ... перестали с ним здороваться. (45, 1). А об участии Казанской интеллектуальной элиты в трезвенническом движении конца XIX века можно сегодня прочитать только в малотиражных трезвеннических изданиях.

## **X. Нелегальные наркотики**

Механизмы формирования культурного поля вокруг нелегальных наркотиков несколько отличны от проалкогольного культурного поля. Однако тенденции общие. Поэтому подобно недобросовестным публицистам конца 80-х годов нет никаких оснований утверждать, что о нелегальных наркотиках наша страна узнала лишь во времена горбачевской антиалкогольной кампании. Идеи вышеупомянутых Бодлера и Хаксли, Кастанеды и Маккены были достоянием узкого круга интеллектуалов, в первую очередь интеллигенции столичных городов и университетских центров. Однако и широчайшему кругу читателей

были известны привлекательнейшие описания эффектов нелегальных наркотиков.

1. Неофициальным лидером среди российских бестселлеров за последние 100 лет, предшествующих перестройке, был роман Александра Дюма «Граф Монте-Кристо». Эйфорический эффект от потребления гашиша расписан там самым восторженным образом (10, с. 346-348; 488-489).

2. Советский Союз был подлинной страной милицейских романов. Однако самым любимым сыщиком был Шерлок Холмс. Последний, если верить его создателю Конан Дойлю (13, т. 1-3), употреблял кокаин, что никак не сказывалось на его выдающихся интеллектуальных качествах.

## XI. Ритуалы

Формы алкогольных (курительных) ритуалов описаны искусством и научной литературой многократно. Однако исключительная пестрота этих обычаем часто не дает возможности понять одну общую для всех них черту. Чтобы её ощутить, предлагаю краткий тест. Засунули мороженое за шиворот тому, кто отказался его есть. Укусили того, кто отказался пить пепси-колу. «*Невозможна такая дикость в конце XX века!*» – совершенно справедливо воскликнет Ваш собеседник. Другому собеседнику перескажите эти же ситуации, только замените мороженое и табак на алкогольное изделие. «*Чего только в наше время не бывает!*» – столь же справедливо откликнется он. Что позволено вину, не позволено пепси-коле (да простят автору этих строк древние римляне за фривольность по отношению к их мудрости).

Алкогольные ритуалы носят в России конца XX века жестко принудительный характер. И эта принудительность имеет свои исторические корни (вспомним, варварское насилие над малопьющими, применявшееся Петром Первым). Выпестована всеобщность бытовой наркотизации в эпоху «монолитного единства советского народа» (прекрасна в своей лаконичной точности чеканная формулировка М. Жванецкого: «*Не пьет, значит к нам заброшен. Или от нас*»).

В наши дни мало что изменилось. Недавно скончавшийся товарищ рассказывал, как его до слёз доводила специфическая практика материального поощрения: «*Ты трезвенник, значит премия тебе не нужна, ибо ты деньги на водку не тратишь*». Тем, кто далек от народа, и не согласен с автором этих строк, рекомендую пересчитать, например, защиты диссертаций, не сопровождавшиеся алкогольными обычаями.

Курение табака как более молодая форма наркомании ещё не успела легитимировать (не сделал общепринятым) насилие над некурящими. Однако почти всем приходилось слышать о трудовых коллективах, где действует закон серой стаи: «*У курящих – перекур, некурящие работают*».

Когда человека насиливо «сажают на иглу» нелегального наркотика, работают те же механизмы групповой психологии (часто густо приправленные личным корыстным интересом). Принудительный характер пронаркотических

обычаев, конечно, не отрицает их субъективную привлекательность для многих поклонников этих ритуалов. Вновь обращенных в наркотическую веру приобщают к ним в изящной, нередко игровой форме. Я знал немало некурящих юношей, собиравших пачки из-под сигарет. Многочисленные водочные, винные и пивные наклейки, так часто обыгрываемые в антинаркотических ритуалах казанских мнатовцев, подарены нам составителем коллекции, субъективно непьющим человеком. Так происходит «сухая алкоголизация» или «бездымная никотинизация». Человек оказывается уже полностью включённым в наркотическую субкультуру, физически ещё не введя в себя значительных доз алкоголя или никотина.

## **XII. Символы в быту**

Тысячи домохозяек в начале XXI века ходили с пакетами «Пиво – красный восток» в руках. В то же время мне пришлось увидеть не один и не десяток ироничных взглядов, и услышать не одну и не две-три ироничных реплики в адрес фартука моей супруги с надписью: «Мы за трезвость». Фартук – не исключение из правил.

Можно представить семью очень скромного достатка, где нет кофейных ложечек, а есть только чайные, где торт в праздничные дни едят маленькими ложечками, не специальными вилочками, сыр режут тем же ножом, что и масло, для рыбы не предусмотрены специальные ножи и вилки, из одного и того же молочника наливают молоко и в чай, и в кофе, супницу не подают на стол, а разливают горячее первое блюдо прямо из кастрюли, яблоки кусают или грызут не из чувства солидарности с группенфюрером Мюллером, а по причине отсутствия специального фруктового ножа, а о специальных хлебных тарелочках для каждого из гостей и не помышляют, и т.д. Семью без одного или нескольких из перечисленных инструментов для удобного, полезного и приятного приёма пищи представить вполне возможно. Но, если речь идет не о последних бомжах или сородичах наркопритона, трудно представить семью, где нет рюмок для алкогольных изделий. Почему? Ведь коньяк, налитый в чашку или стакан, ничуть не более противоестественное сочетание, чем чайная ложка, лежащая рядом с кофейной чашкой.

С точки зрения символики, алкогольная культура носит значительно более принудительный характер, чем другие обычаи застолья. Вот почему расходы на социально престижный прием алкогольных изделий при прочих равных условиях на порядок больше, чем на праздничный прием кофе.



**Кружечный жетон в дореволюционной России**

### **XIII. Реклама**

Современная реклама наркотических веществ – это надстройка над представлениями об универсальности моделей одурманенного поведения. Впрочем, она обладает своими специфическими стратегиями и тактиками. И они совсем не видны невооруженным взглядом. Например, очень сильной пропагандистской стратегией является соглашение о **«некритике»** наркотического вещества как такового. С экранов телевизоров уверенно звучит критика безалкогольных напитков – *«это Вам не Кола»*, мы можем увидеть плохой обычный стиральный порошок, о старых подгузниках вообще заявят: *«Какая гадость!»* А вот о плохих сигаретах или скверных винах – ни-ни! Новым и к сожалению, удачным тактическим ходом табачного капитала является так называемая социальная реклама, которая под видом критики пропагандирует привлекательные свойства легального наркотика.

1. *«Курить? На это времени нет!»*. Привлекательные рекламные щиты с такой надписью изображают девушку-спортсменку, юного интеллектуала за компьютером. А в подсознание они закладывают мысль: *«Не курит тот, кто не умеет организовать свое время»*. Не случайно данные плакаты оплатили крупнейшие табачные концерны мира.

2. *«Я поступаю правильно»*, провозглашает с экрана симпатичный здоровячок, продавая сигареты. И только самые дотошные и дальновидные смогут разглядеть комментарий, что герой рекламы не продает сигареты тем, кому еще нет 18-ти лет.

### **XIV. Закономерный результат**

1. Закономерным результатом включения наших сограждан в наркотическую субкультуру является деформация базисных ориентиров

личности – понятий пространства и времени. Счёт времени для курящих показателен: Первая сигарета (в постели, или после завтрака), последняя перед сном, обильное курение в праздник. Однако курящие навязали свои понятия и некурящим. *«Понедельник – день тяжелый»* тысячи раз повторяли даже те из нас, кто ни разу не похмелялся после тяжелой попойки. Повторяли, не замечая вопиющей абсурдности этой фразы. После полноценного отдыха, в начале недели у человека куда больше сил, чем в четверг или в пятницу. Но попробуйте сказать социально и физиологически вполне точную фразу *«пятница – день тяжелый»*. Ваши собеседники недоуменно пожмут плечами, а во многих ситуациях поправят: *«Понедельник – день тяжелый»*.

Ориентация в пространстве также увязана с наркотиками: сигарета перед проходной, курение в машине и т.д. Некурящие меряют пространство аналогично. Курилкой место отдыха называют все, кто служил в армии, что не является само собой разумеющимся. Остановка общественного транспорта в нашей стране – это место, где на *«законных»* основаниях курящие обкуривают некурящих. Последний, самый интенсивный выдох табачного дыма осуществляется уже в салоне трамвая или троллейбуса.

2. Сформировался миф о всемогуществе наркотиков (в двух его ипостасях). Привлекательная сторона мифа – о связанных с ним: эйфорическом эффекте, повышении сексуальной активности, ускоренной рекреации (прянник); устрашающая сторона мифа – о непреодолимости ломки без наркотика (кнут). Пронакотическая установка может поразить даже такое *«деидеологизированное»* чувство, как обоняние. *«Абсолютный или чистый алкоголь – прозрачная, бесцветная жидкость приятного запаха...»*, – всерьез пишет один из авторитетов в области винопотребления (42, 285).

В антистрессовом влиянии табака убежден каждый курильщик. Тут налицо обратное истолкование: курение совершено очевидно снимает стресс, ибо ... само его порождает. Ожидая очередной порции никотина и не имея возможности тотчас удовлетворить этот запрос своего организма, курильщик копит в себе раздражение. Представления о положительном влиянии алкоголя на секс распространены шире некуда. Проведенные западными учеными чистые эксперименты показывают, что алкоголь не стимулирует сексуальную активность (44, 53). Более того, как анестезатор, алкоголь обедняет сексуальные ощущения.

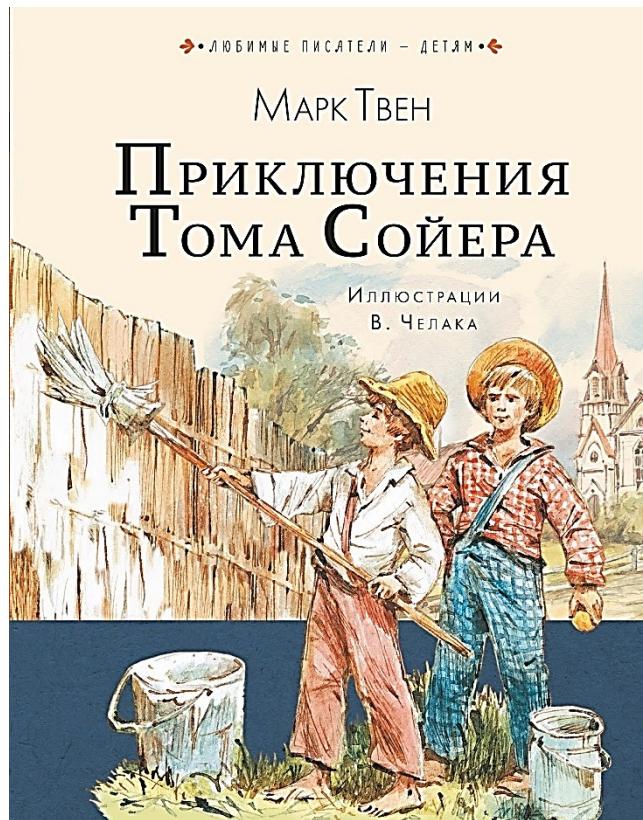
Всемогущество ломки. Об этих страшных мучениях знают все, особенно те, кто никогда не видел и не нюхал нелегальных наркотиков. Ломка, конечно, субъективно болезненна, но в страданиях наркомана сказывается в значительной степени эффект ожидания. Тот, кто умеет отделить правду от выдумки, может помочь другим людям весьма эффективно. Приводим слова вице-президента Екатеринбурского фонда *«Город без наркотиков»*: *«...если наркомана сажают на трое суток в камеру, через трое суток у него все проходит: психологический настрой – наркотики взять негде. Мы выяснили, что за время существования тюрьмы ни один наркоман не умер от ломки. И тогда мы наркоманов стали просто-напросто закрывать в наручники на две-три недели. Эффект получился колоссальный. На пятые сутки люди, употреблявшие наркотики в течение 12-14 лет, – засыпали. Наркоманы сами этому удивляются»* (34, 3). Кому-то слова екатеринбургского специалиста могут показаться

неуклюжей саморекламой, но с точки зрения истории наркотической субкультуры перед нами не басня и не варварство. Об одной такой встрече подробно рассказал Одиссей в изложении Гомера:

«... посланным нашим  
Зла лотофаги не сделали; их с дружелюбною лаской  
Встретив, им лотоса дали отведать они; но лишь только  
Сладко-медвяного лотоса каждый отведал, мгновенно  
Все позабыл и, утратив желанье назад возвратиться,  
Вдруг захотел в стороне лотофагов оставаться, чтоб вкусный  
Лотос сбирать, навсегда от своей отказалвшись отчизны.  
Силой их, плачущих, к нашим судам притащив, повелел я  
Крепко их там привязать к корабельным скамьям; остальным же  
Верным товарищам дал приказанье, нимало не медля,  
Всем на проворные сесть корабли, чтоб из них некоторый,  
Лотосом сладким прельстясь, от возврата домой не отрёкся».  
(Одиссея, IX, 91-102)

Взяв на вооружение афоризм современного специалиста, мы можем признать, что Одиссей поступил со своими спутниками «жестко, но не жестоко». Никто из его спутников в дальнейшем не испытывал наркотических проблем, по крайней мере, сам Одиссей не считал нужным упомянуть их (в отличие от инцидента с лотосом).

3. Одна из важнейших причин малой эффективности противонаркотической работы – наличие слепых пятен в восприятии мира наркозависимым человеком (аналогичных анатомическим слепым пятнам в глазу человека). В школьные и студенческие годы я считал Марка Твена своим любимым писателем, многократно перечитывал удивительные истории Тома Сойера и Гека Финна. Настало время, и в группах по методу Шичко и при беседах со школьниками я стал использовать описания первого опыта курения американских мальчишек и белой горячки у отца Гека. Потрепанные красные томики теперь открывались только на хорошо известных страницах. В общем, Твен занял в моей библиотеке место сомнительной почётности – среди тех, кого почитают, но не читают. Но вот в этом году моему восьмилетнему сыну на летние каникулы вручили основательный список книг для внеклассного чтения. Начал он читать с «Тома Сойера» и через некоторое время сказал: «*Папа! А Том-то, оказывается, тоже состоял в обществе трезвости!*» Я не поверил, пока сын не показал мне начало XXII главы. Поделившись открытием сына с некоторыми своими коллегами, я убедился, что и они «просмотрели» участие Тома в деятельности трезвеннических организаций. Давай и мы, читатель, вернемся к началу XXII главы...



«Том вступил в новое общество – “Юные друзья трезвости”, так как членам этого общества выдавали шикарные “знаки отличия”. С него было взято обещание никогда не курить, не жевать табаку, не ругаться скверными словами. После этого он открыл одну новую истину: если хочешь, чтобы человек что-нибудь сделал, пусть даст зарок, что не станет делать этого во веки веков. Вернейший способ! Тому тотчас же мучительно захотелось и ругаться, и пьянствовать. Это желание росло, и только надежда, что скоро может представиться случай покрасоваться перед публикой в пунцовом шарфе, удержала его, а то он непременно ушел бы из общества. Приближалось Четвертое июля; впрочем, на третью сутки после того, как он пробыл в веригах трезвости, он перестал о нем думать и возложил все свои надежды на старого мирового судью Фрезера, который лежал при смерти; вероятно, судье будут устроены пышные похороны, так как судья важная персона. И тогда на его погребении можно будет щеголять пунцовыми шарфами. Три дня подряд Том проявлял глубокий интерес к состоянию здоровья судьи и с душевным волнением справлялся, как он себя чувствует. Иногда надежды Тома поднимались на такую высоту, что он дерзновенно вынимал из кармана свои знаки отличия и примерял их перед зеркалом. Но судья чувствовал себя то лучше, то хуже. Наконец разнесся слух, что ему сильно полегчало, и потом – что он совсем поправляется. Том был так возмущен, будто над ним насмеялись. Он тотчас же вышел из общества. И что же? Ночью судье стало хуже, и он умер. Том решил, что после этого никому невозможно верить. Похороны были роскошные. Юные члены общества трезвости так важно шагали в процессии, что их бывший товарищ чуть не лопнул от зависти. Зато теперь Том был вольная

*птица – это тоже чего-нибудь стоило! Он мог пьянствовать и ругаться сколько душе угодно. Но странное дело! Теперь ему уже не хотелось. Именно потому, что не было никакого запрета, все его греховные желания исчезли и потеряли свою привлекательность» [22, 225].*

Каков был престиж трезвеннической организации, сколь авторитетны были её символы и оригинальны формы работы! Очень полезно обратить на это внимание школьников, впервые приступающих к чтению Марка Твена. Интересно будет вернуться к обсуждению данного фрагмента и при работе со взрослыми. Уверен, часто столкнетесь с феноменом «перечитываем нечитанное». Сознание «детей эпохи застоя» как бы избавляется от информации, неблагоприятной для нынешних форм алкогольных пристрастий. Великий американский писатель дает нам всем замечательную возможность – посмотреть на себя со стороны.

Часто такие слепые пятна возникают из-за мощных алкогольных предрассудков по поводу творчества. Типичным примером последних является увязка потребления психоактивных веществ с интенсивной духовной деятельностью. Прочитайте окружающим фрагмент статьи, обошедшей многие центральные и региональные издания: «*Многие из даровитых и гениальных людей злоупотребляли спиртным. Ибсен, перепив, начинал комкать и рвать всё, что попадалось под руку, часто уничтожая только что написанное. Цезаря солдаты часто приносили домой на своих плечах. Сократ, Сенека, Алкивиад, Катон, Махмуд II умерли от пьянства*» (37, 5).

О достойной смерти Сенеки, Алкивиада, Катона, о воздержанности Цезаря «среднестатистический» слушатель может быть и не осведомлённым. Но о несправедливой казни Сократа, можно не знать только нарочно. И вот – проверьте. Подавляющее большинство Ваших собеседников не заметят вопиющего противоречия двух коротеньких фраз: «*Сократа казнили*» – «*Сократ умер от пьянства*».

Как мы видим ПКП существует объективно, вне зависимости от того, нравится нам это или нет. ПКП не просто существует, оно расширяется, усиливается от поколения к поколению. С индивидуальной точки зрения происходит (грубо, механистически говоря) сложение прежнего пронаркотического багажа с пронаркотической «добавкой», которую вносит современная интеллигенция, в массе своей настроенная с большой симпатией к алкоголю, табаку и другим наркотикам.

В социологическом плане, тенденция к расширению ПКП отражает тенденции распространения самих наркотических веществ. Представленные сами себе (при нейтральной позиции политической и интеллектуальной элиты) наркотические вещества завоёвывают себе все больше поклонников. Буквально на наших глазах произошло выдвижение на пьедестал массового кайфа принципиально новой группы веществ. Десятилетиями маляры получали спецмолоко за вредность, работая с летучими, едко пахнущими веществами. Сегодня ритуалы индивидуального и коллективного одурманивания парами ацетона, бензина и т.д. уже стали остройшей общественной проблемой.

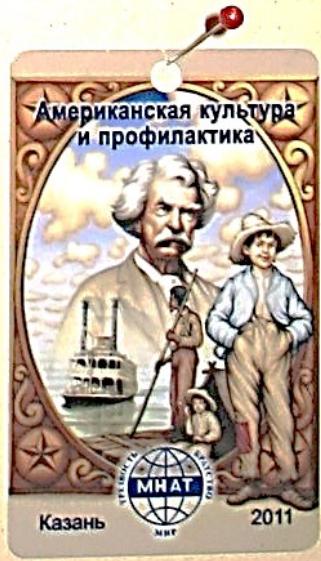
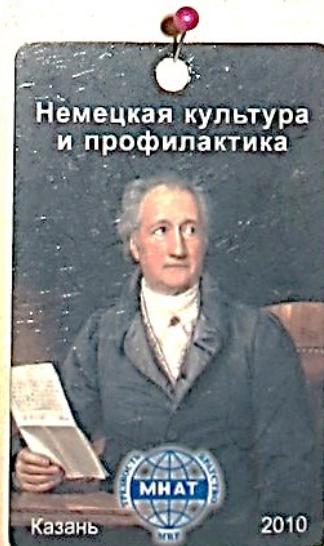
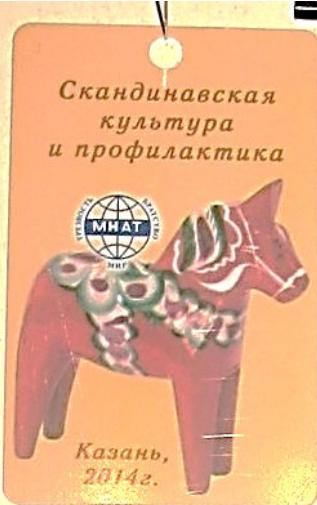
В целом, предварительно можно отметить следующие *тенденции развития ПКП*:

- 1) Накопление культурного материала, воспевающего традиционные для отечественной культуры наркотики (алкоголь и табак);
- 2) Миологизация всё новых и новых веществ и способов одурманивания;
- 3) Ускоренное формирование пронаркотических идей при жанровой трансформации произведений искусства в сторону большей образности: при превращении стихотворения в песню, драмы в театральную постановку, повести в фильм и т.д.;
- 4) Неадекватный перевод (включение дополнительных проалкогольных или прокурительных образов, исключение образов, критических по отношению к алкоголепотреблению и табакокурению);
- 5) Особая агрессивность новейших видов искусства (киноискусство, телевидение, видео) и средств связи (Интернет).

Технический прогресс и генетическая раскачка организма человека с каждым годом будут порождать десятки веществ, способных вызывать эйфорический эффект, быстрое становление зависимости и стремительную физическую деградацию. Жуткая картина нарисована в романе братьев Стругацких «Хищные вещи века» (21). Одурманивание с помощью грошевых повседневных предметов, тотальная наркомания без наркомафии и даже без специфического наркопроизводства. Их отечественные фантасты предсказали ещё в 60-е годы XX века. Если в обществе есть общепринятое представление, что искусственный кайф – это норма, то нахождение максимально эффективных и минимально затратных наркотических веществ лишь вопрос времени.

### **Вместо заключения**

Итак, нам всем противостоит огромное, разветвлённое, мощнейшее ПКП. А денег у питейного капитала столько, что и не снилось всем вместе взятым врачам, психологам, учителям, социальным работникам и активистам общественных организаций.



## Праздник трезвости в Казани

Что же делать? Первый шаг надо сделать к самому себе. Разобраться, где ты сам, а где мифы, навешанные на тебя штатными и внештатными adeptами табачной и питейной индустрии. Осознать, насколько сильны в тебе «родимые пятна» пронаркотического прошлого. Нелегко, а главное неприятно, ловить самого себя на искусственно сформированных другими людьми пристрастиях. Сколько раз я *post factum* ловил себя на поганом словечке «перекур»! Лично мне успешно пройти этот шаг помог нормальный спортивный азарт. Вспомните прежнего лидера и его лозунг: «Кто кого!». Или слова лидера другого: «Мы вас закопаем!». Но самопознание (или, если угодно, самотестирование) можно провести, конечно, и с более «мирными» личными девизами. Начинать работать надо сразу по всем трём основным параметрам пронаркотической субкультуры:

1. Изживать в себе пронаркотические ценности и связанные с ними эмоции. Отказаться от выражавших эти ценности пронаркотических афоризмов и прибауток.
2. Простраивать собственную жизнь без наркотических ритуалов.
3. Помечать твоё собственное место в этом мире гуманными, а не пронаркотическими символами.

Скажу сразу: по всем трём параметрам легче работать с единомышленниками, а не в одиночку. Слишком сильно ПКП. В одиночку тебя снесёт. Вспомни, десятки (или сотни) твоих знакомых давали себе слово (именно себе давали слово, а не только жене-зануде) – начать жизнь без алкоголя или других наркотиков. Сколько из них сейчас это слово держат?

Опираясь на друзей можно легче демонтировать пронаркотические ценности и бороться с пронаркотическими афоризмами. Только благодаря поддержке шестерых товарищей автор решился на небольшой очерк о Пушкине. Многократно использованные в данной работе шедевры Гёте, Твена, Шекспира, Шукшина, Хайяма были перечитаны, а частично вообще прочитаны впервые, потому что этого требовала текущая работа Казанского отделения «Международной независимой ассоциации трезвости» (МНАТ).

Коллективный мозговой штурм, проведенный на мнатовском празднике 8 марта 2000 года, вооружил не только казанских, но и альметьевских трезвенников. Одна контрприбаутка была даже озвучена по 1 июня 2000 года в программе «Сегоднячко» по НТВ: *«Кто не курит и не пьет, тот России патриот»*. Привожу часть других находок на заданную тему:

*«Кто не курит и не пьет:*  
... *тех успех у женщин ждет.*  
... *любовь женщин обретет.*  
... *тот здоровье бережет.*  
... *тот детишек бережет.*  
... *очень весело живет.*

... радость женщинам несет.  
... счастье в браке обретет.  
... много денег сбережет.  
... в жизни далеко пойдет.  
... тому в жизни повезет.  
... от бандитов удерет.  
... алкашей переживет.  
... пример добрый подает.  
... до больших чинов дойдет.  
... в президенты попадет» («Феникс». 2000. № 2. С. 4).

Работа в трезвеннической организации натолкнула меня на ценнейший методический материал: книгу Николаса Мейера «Вам вреден кокаин, мистер Холмс» (другой перевод - «Семипроцентный раствор кокаина») (15). В изящной форме литературного апокрифа современный писатель показал, как действительно повлияло бы на личность великого сыщика употребление страшного наркотика.

Вместе можно построить принципиально новые, социально ценные ритуалы. Достоянием достаточно широкого круга общественности Казани уже стал сентябрьский Праздник трезвости (по старому стилю он проводился 29 августа, в день усекновения головы Иоанна Крестителя). Теперь казанские мнатовцы решают задачу возрождения Всероссийского праздника трезвости (апрель) и Всемирного дня ИОГТ (3 октября). Эмоциональный заряд, приобретенный в ходе данных действий, (язык уже не поворачивается называть эти события мероприятиями) позволяет автору находить силы для добровольческой антинаркотической работы.



**Эмблемы: Международная организация гуманизма и трезвости (ИОГТ). Международная Независимая ассоциация трезвости (МНАТ)**

Ещё проще – группе единомышленников, чем создавать праздники новые, провести без спиртного праздники общеизвестные (Новый год, свадьбу, 23

февраля, 8 марта). Но не поддавайтесь на соблазн делать только простое! Задумайтесь, почему питейный капитал не только ввинчивает свои идеи в обычные праздники (Новый год, спуск на воду корабля и т.д.), но обязательно организует свои специфические праздники: Праздники пива, дегустации и т.д.

Популяризация безнаркотических символов сопряжена с большими трудностями. Одна из существенных причин данных трудностей – затратность создания престижного носителя данного символа. Однако некоторые успехи в этом направлении уже можно отметить. В Нижнекамске популярны майки клуба «Нижнекамский Оптималист». Новый вариант эмблемы МНАТ – улыбающийся глобус – уже уверенно «зашагал» по газетам СНГ и журналам дальнего зарубежья, календарям и пригласительным билетам, закладкам и футболькам.

Отсутствие преемственности в российском трезвенническом движении относительно повышает роль зарубежных трезвеннических символов. Подлинный эмоциональный шок вызвала у моих слушателей – курсантов военного ВУЗа – ручка шведского «Союза учителей-трезвенников». Весьма престижным среди казанских трезвенников является обладание значком «Орхидея» – символом европейской антинаркотической кампании. А «добытые» автором этих строк нидерландские наклейки «Я трезвый водитель» украшают ныне машины трезвенников от Дальнего Востока до Ближнего зарубежья.

Преодолев в себе тяжелое наследие ПКП, можно без страха идти к тому, кто нуждается в лечении (пациенту наркологической клиники) или к человеку из группы риска (например, к ребенку из «трудной» семьи).

### Источники

1. Андерсен Г.Х. Огниво // Сказки и истории. Т. 1. 2. Л.: Художественная литература. Т. 1. С. 29-38.
2. Библия. Книги священного писания Ветхого и Нового Завета. Канонические. [https://magazin.blagovon.ru/catalog/bibliya/bibliya-st-2-knigi-svyashchennogo-pisanaya-vetkhogo-i-novogo-zaveta-kr-shrift-7a-1402-str/?utm\\_source=direct.smartbanner&utm\\_term=99062&yclid=14956545703780548607](https://magazin.blagovon.ru/catalog/bibliya/bibliya-st-2-knigi-svyashchennogo-pisanaya-vetkhogo-i-novogo-zaveta-kr-shrift-7a-1402-str/?utm_source=direct.smartbanner&utm_term=99062&yclid=14956545703780548607) (дата обращения: 27.11.2024).
3. Бодлер Ш. Искусственный рай. Хаксли О. Двери восприятия. Рай и ад. СПб.: «Петербург-XXI век», 1994.
4. Гёте. Собрание сочинений в десяти томах. М.: Художественная литература, 1976.
5. Гёте И.-В., Шиллер Ф. Переписка: в 2-х томах. М.: Искусство, 1988.
6. Гомер. Одиссея / Перевод В. Жуковского. М.: Правда, 1984.
7. Гумилев Н. Стихи. Письма о русской литературе. М.: Художественная литература, 1989.
8. Давыдов Д. Стихи и проза. М., 1979.
9. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
10. Дюма А. Граф Монте-Кристо. М.: Правда, 1983. Часть 1.
11. Заходер Б. Мой лев. М.: Детская литература, 1992.
12. Иордан. О происхождении и деяниях гетов. Getica. СПб.: Алетейя, 1997.
13. Конан Дойль А. Собрание сочинений в восьми томах. М.: Правда, 1966.
14. Лондон Д. Собрание сочинений в 13 томах. М.: Правда, 1976.
15. Мейер Н. Вам вреден кокаин, мистер Холмс. М.: Вагриус, 1993.

16. Основные даты жизни и деятельности Н.Н. Миклухо-Маклай // Миклухо-Маклай Н.Н. Собр. соч. в шести томах. М.: Наука, 1990. Т. 1. С. 23-28.
17. Поэзия вагантов. М.: Наука, 1975.
18. Поэзия и проза Древнего Востока. М.: Художественная литература. 1973.
19. Поэзия трубадуров. Поэзия миннезингеров. Поэзия вагантов. М.: Художественная литература, 1974.
20. Пушкин А.С. Собрание сочинений в 10 томах. М.: Огонек, 1981.
21. Стругацкий А., Стругацкий Б. Хищные вещи века. Чрезвычайные происшествия. Полдень, ХХII век. М. - СПб: Terra-Fantastica, 1999.
22. Твен М. Приключения Тома Сойера. Собрание сочинений в восьми томах. М.: Правда, 1980. Т. 4, с. 95-299.
23. Увакин Ю.Н. Антигарики. Диалог с Игорем Губерманом // «Эйфория». 1999. № 11. С. 27.
24. Хайям. Рубаи. Разные издания.
25. Шекспир В. Трагическая история о Гамлете, принце датском. Собрание избранных произведений. СПб.: Terra Fantastica, 1992.
26. Щукшин В.М. Энергичные люди. Сатирическая повесть для театра. Собр. соч. в трех томах. М.: Молодая гвардия, 1985. Т. 3. С. 454-495.
27. Эккерман И.-П. Разговоры с Гёте. М.: Художественная литература, 1981.
28. Ямвлих. Жизнь Пифагора / Перевод В.Б. Черниговского. М.: Алетейя, Новый Акрополь, 1998.

### Литература

1. Евтушенко А.Г. Поклон домашнему вину. Сказание о любовном напитке. Волгоград: ИПК «Царицын», 1994.
2. Зильберштейн И. О чем свидетельствуют акварельные портреты пушкинской порты. В кн.: Солнце нашей поэзии (Из современной Пушкинианы). М., 1989. С. 333-357.
3. История Казани. Книга 1. Казань, 1988.
4. История табака // «Vita. Традиции. Медицина. Здоровье». 1999. № 3. С. 20-21.
5. Кабанов А.В. Жестко, но не жестоко // Соратник, 2000. № 7. С. 3.
6. Калинина Н.А. Неизвестный автограф Льва Толстого // «Наше наследие». 1989. № 5. С. 128-129.
7. Кастанеда К. Учения Дона Хуана. Путь знания индейца племени Яки. Т. 1. Киев: Ковчег, 1992.
8. Конради К.О. Гёте. Жизнь и творчество. Т. 1-2. М.: Радуга, 1987.
9. Князькин В. Причуды гениев // Известия Татарстана. 29.04.1994. С. 5.
10. Маккена Т. Пища богов. Поиск первоначального Древа познания. Радикальная история растений, психоактивных веществ и человеческой эволюции. М.: Изд-во Трансперсонального института, 1995.
11. Наркотики и яды: Психоделики и токсические вещества, ядовитые животные и растения. Минск: Литература, 1996. 592 с.
12. Селиванова Л.Л. Аполлоновское и дionисийское в поэзии А.С. Пушкина. В кн.: «Античный мир и его судьбы в последующие века». М., 1995. С. 121-139.
13. Соболевский А.В. Пушкин о спиртных напитках // «Деятель», 1900. № 6-7. С. 252-261.
14. Террингтон В. Описание вин всех стран. В кн.: История винопития. Бахус. СПб., 1994.

15. Федотов Г. Певец империи и свободы. В кн.: «Пушкин в русской философской критике: конец XIX – первая половина XX в.». М., 1990. С. 356-375.
16. Фекьяер Х.О. Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества? Киев: МНАТ, 1994.
17. Шевердин С.Н. Затруднение Василия Макаровича // Эйфория. 1995. № 4. С. 1-2.
18. Шевердин С.Н. Питейная традиция и цивилизация (драма взаимности и перспективы «развода»). Париж: ВОЗ, 1995.
19. Феникс. Информационный бюллетень. 1991-2000.
20. Дмитриев Н. Будем знакомы! // «Будем». 1997. № 1. С. 3.
21. Rudeck G. Hans Fallada // “Guttempler”. 1995. № 3. S. 24.

## ТЕОРИЯ ПРОНАРКОТИЧЕСКОГО КУЛЬТУРНОГО ПОЛЯ В КНИГАХ В.М. ЛОВЧЕВА

В числе причин высокого уровня алкоголизации (наркотизации) современного общества многие отечественные учёные называют социально-психологическую запрограммированность (Г.А. Шичко, Ф.Г. Углов, П.И. Губочкин, В.П. Кривоногов и др.). Зарубежные учёные говорят о социальном научении в широком смысле (Н. Миллер, Дж. Доллард, А. Бандура, Дж. Роттер), социально внушённом толковании фармакологических эффектов химических веществ (Х.О. Фекьяер). Внедрение алкогольных и других пронаркотических обычаяев осуществляется через мифы, символы, включение пронаркотической информации в произведения литературы и искусства.

Возможность культурологического подхода к профилактике наркотизации в течение многих лет изучается профессором кафедры социальной и политической конфликтологии Казанского национального исследовательского технологического университета Владимиром Михайловичем Ловчевым, который разрабатывает теорию пронаркотического культурного поля (ПКП) [2; 3; 4; 5], но наиболее законченный вид теория приобрела в последней книге автора «Отречение от Диониса» (Казань, 2015).

Автор, историк по образованию и знаток античной и современной литературы, поставил перед собой трудную и важную задачу – развенчать проалкогольную (пронаркотическую) традицию в античной и современной литературе и искусстве, с древнейших времён до наших дней.

Автор признаёт, что ПКП на данном этапе исторического развития одержало победу (в европейской культуре – уже в XVI веке, в российской – в XIX), но с фактами в руках доказывает, что общий контур культурологической профилактики был заложен ещё в древности, и в числе ранних предшественников называет древнегреческих мыслителей Гераклита, Гомера, Демосфена, Эзопа, Ксенофона, Лукреция и др. [6, с.19].

В эпоху средневековья в европейской культуре носителями антиалкогольной мысли были великий драматург Шекспир, художник Микеланджело Караваджо. В XVIII веке оппонентом ПКП выступает поэт И.В. Гёте, в XIX веке – выдающийся мыслитель А. де Токвиль, писатель-драматург Генрик Ибсен (драма «Пер Гюнт»); в XX веке – Астрид Линдгрен, автор сказок про Малыша и Карлсона и книг об Эмиле, писатель Джек Лондон (роман «Джон Ячменное Зерно»), писатель Сент-Экзюпери (сказка «Маленький принц», романы «Планета людей», «Ночной полёт»), писатель Умберто Эко [6, с. 19-84].

В отличие от европейской культуры с их богами виноделия (Дионис Вакх, Бахус), сведений о наличии такого специализированного бога в Древней Руси не сохранилось, что не удивительно, т.к. первоначально восточные славяне отличались низким уровнем потребления алкоголя. Первый том «Истории» Бориса Акунина опровергает миф о выборе христианства князем Владимиром из-за алкогольных пристрастий. Золотоордынский период способствовал наращиванию алкотребления и усилился в период так называемой «культур-

ной революции» Петра I. Однако русская культура долго оставалась устойчивой к давлению ПКП, в первую очередь, - в сфере высокого искусства. Литература в лице поэта Г.Р. Державина приветствовала отмену репрессий за отказ пить в честь венценосной особы. «Недоросль» Д.И. Фонвизина и «Горе от ума» А.С. Грибоедова, содержали по целому действию, свободному от пронаркотических образов. В «Бедной Лизе» Н.М. Карамзина их не было вообще [6, с. 84-88].

В отличие от них, во всех главах «Евгения Онегина» А.С. Пушкина уже есть проалкогольные образы, однако великий Пушкин остался верен Державинской традиции ситуационного отказа от алкоголя (*«Напрасно, пламенный поэт/Свой чудный кубок мне подносишь/И выпить за здоровье просишь:/Не пью, любезный мой сосед!»* – Ответ Катенину) [6, с. 281].



**Павел Федотов. Свежий кавалер (1848)**

Ещё более выраженной традиция ситуационного отказа от алкоголя выражена в творчестве поэта Е.А. Боратынского, который утверждал, что восторги друзей, воспевавших вино и Вакха, ему «чужды были» и что «омрачённые вином,/ мы недостойному порой/ жмём руку дружеской рукою» [6, с. 90].

Завершение формирования пронаркотического культурного поля связано с творчеством русского художника П.А. Федотова (1815-1862) в картинах «Свежий кавалер», «Солдат с рюмкой».

К середине XIX века ПКП уже утвердилось в ведущих сферах российской духовной культуры (литературе, живописи, музыке), который существует и всё ещё влияет на образ жизни россиян. Нелегальные наркотики становятся сюжетообразующими в творчестве писателя Л.Н. Толстого, художника В.В. Верещагина.

гина. В белоэмигрантской литературе вышел «Роман с кокаином» Марка Леви (под псевдонимом М. Агеев) [6, с. 90-95].

Пронаркотическое культурное поле, прежде всего, проалкогольное, позволило И.В. Сталину преодолеть сопротивление «недобитых» дореволюционных трезвенников и внедрить терпимое отношение к алкоголю и табаку. С начала 30-х годов XX века в СССР фактически был начат масштабный эксперимент по внедрению так называемого «культурного», «умеренного» употребления алкоголя и искоренение трезвеннической культуры. Кто же не выпьет «За победу!», «За труд!», «За доблесть!»?

Настоящей бедой для Красной Армии в годы Великой отечественной войны обернулись наркомовские 100 граммов. Это вело к неоправданным потерям на фронте, кроме того, многие вернулись с фронта алкогольно зависимыми. А ведь это были герои, которым подражали и с кого брали пример!

В советском обществе в целом употребление алкоголя стало своего рода светской религией. По образному выражению автора, *«место иконы в красном углу среднестатистической советской квартиры занял иконостас хрустальных рюмок за стеклом»* [6, с. 112].

Раскрывая понятие «пронаркотическое культурное поле», автор даёт описание его **структуры**, элементы которой могут стать объектами демонтажа: 1) эстетизация вещества (алкоголь, табак, нелегальные наркотики); 2) эстетизация опьянения; 3) утверждение стимулирующего влияния алкоголя на сексуальную активность; 4) утверждение о позитивном влиянии на творчество; 5) создание знаковых фигур алкоголизации (Вакх, Ной, Лот, Иисус, Пушкин, Хайям, Эпикур); 6) проалкогольный юмор; 7) приглушение критики издержек алкоголизации; 8) устранение безалкогольной альтернативы.

Главные **механизмы** наращивания ПКП – это выхолащивание антинаркотического содержания и рост пронаркотической смысловой нагрузки. Например, при экранизации из наследия Гомера регулярно «вычитаются» сведения о 20-кратном разведении вина Одиссеем и добавляются яркие алкогольные образы. При советской экранизации «Гамлета» В. Шекспира «вычен» его антиалкогольный монолог. В новейшем справочнике «100 великих библейских персонажей» в разделе об Иоанне Крестителе «забыли» упомянуть о его абсолютной трезвости.

Выхолащивание антинаркотического содержания и рост пронаркотической смысловой нагрузки реализуется через единичные и множественные трансформации (особенно при экранизации классики), неадекватный перевод, внутрижанровые и межжанровые трансформации, пронаркотические заголовки в прессе и в Интернете, иллюстрирование и т.д. [6, с. 139-160].

В своей книге автор называет **основные части** ПКП: время и пространство.

**Время.** Краеугольным камнем является утверждение об извечности алкоголепотребления вообще, начиная с античных времён. Издательская политика в СССР и в наши дни поддерживала и поддерживает кульп Диониса в глазах общественного мнения. Функцию идеализации алкогольных обычаяв, например,

выполнило трансформированное изложение античных мифов Н.А. Куном, изданных миллионными тиражами в разных форматах, которые можно скачать, в том числе, бесплатно на разных сайтах. В России также всячески поддерживается миф об «извечном русском пьянстве», захватывая все сферы литературы и искусства, включая сегодня, прежде всего, кинематограф.

**Пространство.** Оно представлено в разных масштабах: от локального – до глобального. На бытовом уровне это выражается формулировками: «пьют все» и «пьют везде». Одурманивающие вещества признаются в качестве универсальной общечеловеческой ценности.

Прекрасно оформленный альбом «Португалия» представляет собой яркий пример технологичного распространения пронаркотических образов. Открывает альбом фотография со старинным трамваем с хорошо различимой рекламой виски, город Порту олицетворяет бутылка вина с бокалом. Всего 20 из 25 процентов символов в альбоме посвящено алкоголю. С текстом дела обстоят не лучше. Читателю сообщают, что португальский портвейн является визитной карточкой Португалии, В «Португалии в цифрах» опять основное место отводится пропаганде вина, а на заключительной странице альбома «Советы путешественнику» читателя наставляют, что даже недорогое вино в Португалии является очень вкусным.

В альбоме ничего не сказано об азорском чае, хотя это не менее важная достопримечательность, чем португальское вино, и сюжеты о чае нашли бы отклик в сердцах россиян, у которых чай тоже популярный напиток.

Между тем, русскоязычное издание «Лиссабон. Русский» является примером совсем другого рода. Тот же трамвайчик обходится без рекламы виски, в альбоме рассказывается о многочисленных достопримечательностях города, в том числе, привлекательных ресторанах и чайных салонах, в которых сосредоточена значительная доля деловой активности города.

С пронаркотическим посылом, прежде всего, проалкогольным, оформляются альбомы для российских путешественников по Германии, Франции, Испании и другим странам. И красной нитью: «Следуйте питейным традициям!» И не находится места, чтобы рассказать о музеях трезвенников и международной трезвеннической организации ИОГТ (IOGT).

Многократно в СССР была издана книга выдающегося натуралиста Джеральда Даррелла «Под пологом пьяного леса», где алкогольные ассоциации связаны с изображением животных, насекомых, растений.

ПКП стремится выйти и в космическое пространство. Например, «космический барон Мюнхгаузен» Станислава Лема, якобы, предавался пороку пьянства в течение долгих лет космических путешествий.

Символика пронаркотических образов передаётся через бытовые предметы, пакеты, майки и т.п.

По убеждению автора, устойчивость пронаркотических образов в современной культуре в части случаев является результатом прямого участия и лоббирования представителей легального пронаркотического (питейного, в первую очередь) капитала. Однако чаще пронаркотическая «добавка» является выра-

жением эмоций и личностных пристрастий деятелей культуры, в том числе, и опосредованным выражением ожиданий потребителей массовой и высокой культуры, что и делает его таким устойчивым [6, с. 166-185].

Что делать, чтобы противостоять ПКП?

Во-первых, использовать критику собственных пронаркотических убеждений на примере выдающихся фигур наркотизации, например, русского поэта В.В. Маяковского (стихотворения «Бей белых и зелёных», «Я счастлив!»), Омара Хайяма («Я раскаянья полон на старости лет./Нет прощения мне, оправдания нет./Я, безумец, не слушался божьих велений./ Делал всё, чтобы только нарушить запрет») [6, с. 189-192].

Во-вторых, художественный ответ ПКП не должен уступать ему по эстетическим достоинствам. Высококлассным примером влияния **антинаркотического культурного поля** (АКП) является экранизация эпопеи о Шерлоке Холмсе Игоря Масленникова, в котором представлена как «вычитающая» сторона (убран гимн кокаину) и «добавляющая» сторона (придуманная небольшая сцена, в которой Холмс вербально и визуально доказывает детям вред от курения). Это – приём, зеркальный по отношению к используемому в ПКП, когда антинаркотическое содержание убирается и заменяется пронаркотическим.

Рассматривая **механизмы построения АКП**, автор советует не забывать старый добрый лозунг «Не навреди!» и предлагает приёмы: рационализация, стимулирование контрпропагандистских произведений, популяризация естественных напитков, испрямление кривого, юмор.

**Рационализация.** Нужна сильная эмоция, способствующая пониманию того, что потребление алкогольных изделий не само собой разумеющаяся (физиологическая) потребность, а искусственный социальный конструкт. Для демонтажа ПКП нужен огромный электронный архив: тексты, кино-, фоно-, и фото-документы. Однако такой архив больше уместен в тиши кабинета.

В портфеле активного контрпропагандиста должны быть инструменты, позволяющие доказать наличие пронаркотических культурных добавок в уже существующих произведениях, здесь и сейчас. В частности, в педагогическом опыте автора исследования в студенческой аудитории хорошо работают *книги-билингвы* с параллельным переводом. «Сонеты» Шекспира в переводе Маршака обретают большое количество алкогольных добавок, которых не было в оригинале у Шекспира. Неадекватный перевод как механизм развенчания ПКП можно использовать на уроках иностранного языка в школах и вузах. К более адекватному переводу можно привлечь самих обучающихся.

Хорошо работают *выставки трезвенной символики* в Казани в музее Е.А. Боратынского, которые устраиваются там ежегодно Казанским отделением «Международной независимой ассоциации трезвости» (КО МНАТ) и которое возглавляет сам автор теории ПКП.



## **Праздник трезвости. Выставка трезвенной литературы и символики в музее Боратынского в Казани**

Для публичных мероприятий представляет интерес *концерт-загадка* или *викторина*. Среди кандидатов на включение в программу концерта или викторины являются А.С. Пушкин, Л.Н. Толстой, Марк Твен, Н.В. Гоголь, Н.А. Некрасов, В.В. Маяковский, Джек Лондон, Е.Е. Боратынский и многие другие [6, с. 197-201].

На основе исследований В.М. Ловчева нами была составлена литературная викторина на тему «Правда об образе жизни в зеркале литературы», которая прошла многократную апробацию в самых разных аудиториях и становилась подлинным прозрением для гостей концерта или участников викторины в Ельце, Минске, Севастополе, Сочи [1, с. 120].

*Стимулирование контрпропагандистских произведений*. Данная форма работы также прошла широкую апробацию в КО МНАТ. Вот один из удачных примеров ответа на песню советской эпохи «Бригантина поднимает паруса», воспевающей питейный ритуал, данный Владимиром Прохоровым (Петрозаводск): «*Капитан разбил корабль о скалы,/утопив нас на закате дня./Ах, зачем же из больших бокалов/Мы напились крепкого вина*» [6, с. 202].

*Пропаганда естественных напитков*. Ещё в эпоху античности и в эпоху Возрождения нападки на лучший безалкогольный напиток воду стали обычной практикой, в том числе во время «культурпитейского» эксперимента со времён СССР. Между тем, мировая литература содержит немало противоположных примеров.

Подлинный гимн воде создал Сент-Экзюпери в романе «Планета людей»: «*Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобою наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь*» [6, с. 215].

Славная эпопея о герое Великой отечественной войны «Василий Тёркин» А.Т. Твардовского начинается с оды воде:

*«На войне, в пыли походной,  
В летний зной и в холода,  
Лучше нет простой, природной  
Из колодца, из пруда,  
Из трубы водопроводной,  
Из копытного следа,  
Из реки, какой угодно,  
Из ручья, из-подо льда, –  
Лучше нет воды холодной,  
Лишь вода была б – вода»* [6, с. 216].

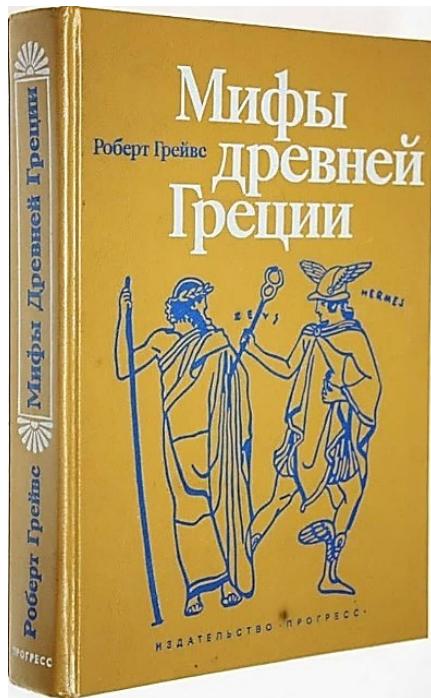
ПКП уничтожительно прошлось по чаю, и чай должен вернуть себе тот престиж, который он имел, что было продемонстрировано на эрмитажной выставке «Чай в Европе: от экзотики к традиции» (9 сентября 2008 – 11 января 2009). В 1840 году герцогиня Белфордская, Анна VII, вводит моду на вечерний чай. А в 1851 году в Англии принимается «закон о файф-о-клок», согласно которому все служащие, рабочие и моряки ровно в 17.00 должны были иметь 15-минутный перерыв на чай. Кроме того, этот закон ограничивал продажу алкогольных «напитков» [6, с. 218-219]. Эта трезвая традиция в британской культуре существует до сих пор, и, очевидно, задача возродить традицию чаепития стоит и перед российской культурой.

### **Традиция английского чаепития**

***Испрямление кривого.*** По мнению автора рецензируемой нами монографии, в распоряжении врача, наркополицейского, педагога должно быть достаточно большое количество документов (хотя бы по одному для каждой эпохи) для выдвижения убедительных антинаркотических аргументов.

Исправление хронологического ряда следует начинать с Античности. Миfu о Дионисе в лакированном изложении Н.А. Куна следует противопоставить «Мифы Древней Греции» Роберта Грейвса (М., 1992), в которых без прикрас изображаются деяния Диониса: Дионис, сын Зевса, Рогатое дитя, увенчанное змеями, став взрослым, отправился по свету, захватив виноградную лозу, покоряя страны и обучая народы искусству виноградарства. Сопротивляющиеся ожидала кара: сдирание кожи с живого царя города Дамаска; возбуждённые вином и религиозным экстазом, пирующие женщины на горе Киферон разры-

вают пополам царя Пенфея. Причём, бунт против него подняла его собственная мать Агава, которая оторвала ему голову. За отказ принимать участие в вакхических шествиях на античных героях также насыщается безумие с последующими дикими преступлениями: разрыв и пожирание собственного сына Левкиппой, пожирание аргивянками своих младенцев живьём и т.п. [6, с. 298-301].



В Средние века в истории антиалкогольной мысли есть несколько государственных деятелей, достойных упоминания, но особый интерес представляют образ Карла Великого, который «тянулся к знаниям, учил иностранные языки, презирал пьянство и безделье». Этот выдающийся правитель, которого считают «отцом Европы», был зачинателем антиалкольного законодательства во Франции.

С эпохи Возрождения можно использовать картины И. Босха, «отправившего» в ад пьяниц и представителей питейного капитала и представившего пьянство как один из смертных грехов.

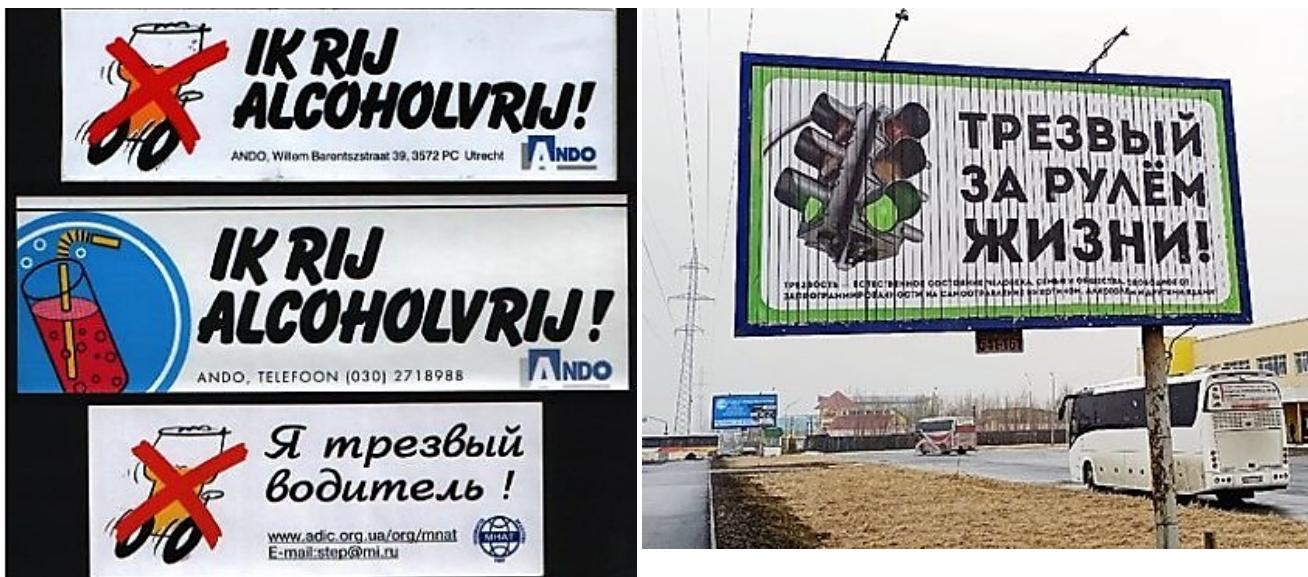
В Новое время создана масса полотен, критичных по отношению к ПКП. Например, можно использовать шедевр Питера Пауля Рубенса «Вакх», который изображает его непривлекательным и ожиревшим [6, с. 221-222].

В отечественной истории в арсенале контрпропагандиста полезно иметь несколько фигур общероссийского (А.С. Пушкин, Ф.М. Достоевский, Л.Н. Толстой) и регионального масштаба. Причём, значимые фигуры трезвенников, с учётом трезвеннических движений в России, были и есть практически в каждом регионе России.



## Праздник трезвости в Казани

Значительных усилий требует и исправление представления о пространстве. Надёжными способами демонтажа ПКП являются визиты в зарубежные страны. Именно визит в Португалию позволил автору теории ПКП открыть Португалию как страну чая, визит в Грецию позволил узнать о том, что образ совы Афины является символом трезвости и мудрости. Встречи с немецкими трезвенниками позволили разрушить безоблачный миф о пивном празднике Октоберфесте и противопоставить информацию о музеях трезвости, улицах, названных именами трезвенников и т.п. Миф о Нидерландах, как стране, где можно свободно принимать «лёгкие» наркотики, опровергаются автомобильными наклейками «Я еду, свободным от алкоголя» или фабричного производствами картами или ложками о 75-летнем пребывании в составе трезвеннических организаций.



Наклейка на автомобиль в Нидерландах.

Баннер в Ярославле

Интернет-общение с представителями трезвеннических организаций других стран помогло автору собрать богатый материал о деятельности международной трезвеннической организации ИОГТ (IOGT).

С 2008 года КО МНАТ осуществляет проект «Год зарубежной культуры в профилактической работе». Были использованы материалы о Х. Бидструпе, Г. Ибсене, А. Линдгрен, Т. Хейердале. Оказывается, легендарный плот «Кон-Тики» Тура Хейердала в 1947 году, который пересёк Тихий океан, был креёшён кокосовым орехом, а папирусные лодки «Ra» (1969) и «Ra II» (1970) были крещены козьим молоком [6, с. 230], а не шампанским, как это принято, например, в современном Российском флоте.

Целесообразным, с точки зрения автора, является сбор материалов, расшатывающих краеугольные камни ПКП: например о том, что алкоголь и наркотики, якобы, нужны для стимулирования творческой деятельности. Наоборот, в одном из интервью писатель Борис Стругацкий подчеркнул, что на период написания очередной книги они с братом объявляли «сухой закон» и выпивали только в первый день работы над книгой и в последний. Отвечая на вопросы об отношении к алкоголю, многие отечественные выдающиеся музыканты утверждают, что «на выпивку нет времени» (Юрий Шевчук) и все настоящее создаётся только в «чистом сознании» (Борис Гребенщиков) [6, с. 224-232].

**Юмор.** Есть немало произведений мировой и отечественной литературы и изобразительного искусства, которые можно использовать в профилактической работе. Например, в одном из трезвенных бюллетеней МНАТ «Фениксе» была приведена нидерландская картинка-перевёртыш «До и после 6 пива», которая без лишних слов объясняет сексуальную неразборчивость пьяного мужчины.



### Картинки-перевёртыши: до 6 кружек пива – после 6 кружек пива; не курю – курю

Рассматривая будущее антинаркотического культурного поля, автор монографии подчёркивает, что деятельность по демонтажу ПКП является успешной, если она приносит положительные эмоции [6, с. 239].

В своих книгах [2; 3; 4; 5; 6] автор сделал главное – дал богатейший материал для осмысления, обосновал убедительную теорию пронаркотического культурного поля и обозначил пути его демонтажа. Следующим шагом может стать создание конкретных сценариев концертных программ, викторин, уроков и внеурочных мероприятий в образовательных учреждениях разного типа с применением результатов исследований автора. Это уже задача для всех тех, кто хочет и умеет работать с подрастающим поколением.

#### Список использованной литературы

1. Гринченко Н.А., Д.А. Ляпин. Трезвый Елец. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013. 153 с.
2. Ловчев В.М., Уткин В.Е. Антинаркотическое воспитание молодёжи призывающего возраста и курсантов военных вузов средствами зарубежной и отечественной художественной литературы (монография). Казань. Изд-во «Отечество», 2009. 168 с.
3. Ловчев В.М. Алкоголь в европейской культуре: монография. М.: КДУ, 2012. 548 с.: табл. ил.
4. Ловчев В.М. Алкоголь в российской культуре (конфликтологический аспект): монография; Мин-во образ. И науки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. Казань: изд-во КНИТУ, 2013.-252 с.
5. Ловчев В.М. Знаки и символы в сфере потребления алкоголя: конструирование. Развёртывание, противодействие (наркоконфликтологический аспект): монография; Мин-во образ. и науки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. Казань: КНИТУ, 2014. 180 с.
6. Ловчев В.М. Отречение от Диониса (к вопросу о возможности культурологического подхода к профилактике наркотизации): монография; Мин-во образ. И науки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. Казань: изд-во КНИТУ, 2015. 304 с.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Культурологические и, прежде всего, литературные исследования В.М. Ловчева показывают истинное отношение к алкоголю и другим одурманивающим веществам предшествующих поколений и наших современников. По этой теме автором были изданы фундаментальные монографии «Алкоголь в европейской культуре» (2012), «Алкоголь в Российской культуре» (2013), «Отречение от Диониса. К вопросу о возможности культурологического подхода к профилактике наркотизации» (2015) и др. в которых рассматриваются алкогольная и безалкогольная традиции в культуре народов России и Европы от древних времен до наших дней.

У Гомера мы узнаем, что древние греки разбавляли вино в соотношении 1:20 (а не только 1:3 и 1:4), А.С. Пушкин, оказывается, «мало пил» и создал положительные образы трезвенников (Савельич в «Капитанской дочке» и Белкин в повести «Выстрел»), а среди провинциальных русских дворян было не принято ставить на стол алкоголь гостям без значительного повода. Поэтому героев романа «Евгений Онегин», завидных женихов Онегина и Ленского, в доме, где были две невесты на выданье, первые два раза угожают брусличной водой и чаем (в наши дни сказали бы «не уважили гостей!») и лишь во время третьего визита в день рождения Татьяны на столе появляется алкоголь, что заканчивается дуэлью и смертью Ленского.

В романе Льва Николаевича Толстого «Война и мир» то и дело приглашают в гости не вино пить, а «на чай», хотя сцены винопития там тоже есть. Оказывается, А.П. Чехов сравнивал шампанское с продажной женщиной (кокоткой), а Шекспир в трагедии «Гамлет» говорит о пьяных кутежах в датском королевстве.

В древнерусской культуре не было своего бога вина, в отличие от греческой (Дионисий) и древнеримской (Вакх). Россия долгое время оставалась одной из самых трезвых стран Европы. Пили только мёды и квасы, иногда варили пиво по большим праздникам. Даже в самый пик потребления алкоголя в царской России, накануне введения «права местного запрета» на производство и продажу алкоголя в 1914 году, уровень абсолютного алкоголя на душу населения составлял, по разным оценкам, от 3,5 до 4,7 литров, что было в 7 раз меньше, чем во Франции, но даже такой уровень показался нашему народу настолько чрезвычайным, что понадобился «сухой закон». Тогда меньше нас пили только в Норвегии. Несмотря на все усилия трезвенников в современной России, пока уровень потребления алкоголя не удаётся снизить ниже 12 литров на душу населения.

В ЕГУ им. И.А. Бунина была разработана литературная викторина. Её мы нередко используем на праздниках трезвости. Во время литературной викторины обычно никто из слушателей не готов назвать ни одного современного литературного произведения с антиалкогольным содержанием. И тогда мы приводим свои примеры: «Печальный детектив» Виктора Астафьева, «Пожар «Ва-

лентина Распутина», «Леди Сфинкс» современного писателя Натальи Мироновой.

В романе «Леди Сфинкс» описана трагедия пьянства женщины, которая из-за алкогольной зависимости полностью утратила материнский инстинкт и даже человеческий облик. Отрывки уже ушедшей от нас писательницы публиковались в «Фениксе», которые можно использовать в антиалкогольной пропаганде:

«— Он споил ее, Болярин, — пояснила Нина. — Я тогда была маленькой, ничего не понимала, но я видела, как он наливал ей водку. Рюмку за рюмкой. Ему нужен был секс, вот он её и спаивал. Это я потом догадалась. А она уже не могла остановиться. Московская жизнь не пошла ей на пользу. Писательские жены не приняли её в свою компанию. Они быстро признали, что она хорошо шьёт, и стали у неё одеваться. Но при этом смотрели на неё, как на прислугу. Конечно, ей было одиноко.

Тут подбежал Кузя и вспрыгнул к Нине на колени, словно чувствуя, что ей грустно.

— У вас с ним прямо телепатия, — улыбнулся Никита.

— А ты не шути. Может, и телепатия.

— Ладно, расскажи, на что вы жили? — тихо спросил Никита. — Ты же говоришь, он отселил вас в коммуналку. И алиментов не платил.

— Все верно. Мама не потеряла своих заказчиц, когда мы переехали в коммуналку. Мы жили бы совсем неплохо, если бы она не пила.

— Но она пила.

— Все больше и больше, — вздохнула Нина. — Мне пришлось ей помогать.

Годам к двенадцати-тринадцати я уже вовсю кроила и шила за неё.

— Ни фига себе! — присвистнул Никита. — Тебе же надо было в школуходить!

— Я ходила в школу, а после школы спешила домой. Маму надо было подготовить к приходу заказчиц. Мы специально назначали примерки на те часы, когда я была дома. Они же не знали, что это я шью. Кто из них стал бы иметь дело со мной?

У Никиты голова шла кругом.

— А когда же ты уроки делала?

— Я старалась всё, что можно, успеть в школе. На переменах или прямо на уроке. Ну а что не успевала, доделывала дома.

— После шитья?

— После шитья. Мне надо было хорошо учиться, чтоб маму в школу не вызвали.

— Но все равно бывали же родительские собрания, — напомнил он. — Она не ходила?

— Нет, не ходила. Я говорила, что мама болеет, а папы у меня нет. И то, и другое было правдой. Я видела, как она уходит, буквально тает на глазах.

– Нет, постой… – Никите нужно было задать столько вопросов, что он не знал, с чего начать. – А как вы пережили антиалкогольную кампанию?

– Так это когда было! – воскликнула Нина. – Мама тогда ещё сама ходила, а я была маленькая, мне всё равно не продали бы. Хуже стало потом, когда она совсем перестала выходить из дома.

– Ты покупала ей водку. – Это был не вопрос, а утверждение.

– Да, покупала. А что мне было делать? Покупала, припрятывала на утро – опохмелиться. Что ты на меня так смотришь? Ты хоть представляешь, какая это боль?

– Представляю, – буркнул Никита. Он пытался представить себе другое: как жила, как *выживала* эта девочка, оставшись один на один с матерью-алкоголичкой. – Кто покупал тебе одежду? Школьную форму?

– Да это не самое главное, – отмахнулась Нина. – Ну, сперва мама покупала, потом я сама… кое-что себе перешивала.

– Шубу? Обувь?

– Я донашивала мамину. Говорю же, она совсем перестала выходить из дома. Болела все больше. Клиентуру растеряла. У неё постепенно всё отказалось: глаза, почки, печень…

Никите не хотелось жалеть её маму.

– Значит, ты не ходила на школьные вечеринки, у тебя не было мальчиков…

– Знаешь, – тонкие ноздри Нины презрительно раздулись и алмазный взгляд блеснул, – если бы это была самая большая моя потеря… Обошлась я без вечеринок, и, как видишь, ничего, жива. А мальчики?.. Знаешь, в том возрасте это такие… – она долго подыскивала необычное слово – *…дети!* Мне не о чём было с ними разговаривать. Мы были из разных миров. Инопланетяне.

– И чем же вы питались, когда она растеряла клиентуру?

– Мне пришлось пойти в вечернюю школу. Я себе работу нашла… в ателье недалеко от дома. Платили гроши, но все лучше, чем ничего. И потом, я научилась вязать шали. Связала Элеоноре Ильиничне, Тамариной маме, а у неё подруг много, все захотели себе такую же. Шаль можно без примерки, им было всё равно, сколько мне лет. А из остатков шерсти… я остатки всегда отдавала, но многие не брали, особенно если оставалось мало, и Элеонора Ильинична приносила мне их назад. Я вязала себе из них «меланжевые» свитера.

А еще она зашивала деньги в трусы, чтобы мать не украла, делала из старых джинсов новые – варила в синьке, а потом замачивала в густом крахмале, – утепляла плащевую куртку ватином, бегала «до белых мух» в кедах под названием «кимры», купленных в «Детском мире», покупала старушечьи фетровые боты и сетовала, что нет её размера, приходилось поддевать толстый носок… И если бы все её трудности и заботы сводились только к этому, она могла бы считать себя счастливой.

Нина все больше хмурилась. Никита ничего не понимал, а она не знала, как ему объяснить. Все свое отрочество она прожила наперегонки со временем. Ей надо было успеть раньше, чем время ее настигнет. Что она могла ему сказать? Как растолковать? Рассказать про пьяные слёзы, про невыносимые, бесстыдные приступы покаяния, про лживые обещания «завязать»? Она привыкла, что мать пьёт, и ей было легче, когда мать просто пила, не травила ей душу слезами, жалобами и пустыми посулами.

Сам того не замечая, Никита все сильнее стискивал ей руку. Она, не замечая, терпела.

— Мне надо было дожить... — заговорила наконец Нина, — дожить до совершеннолетия. Маму дотянуть, додержать. Она была уже совсем беспомощная, может, даже недееспособная, но по закону... — Нина презрительно дернула ртом, — она оставалась моим опекуном. Я жила в страхе. Боялась... всего. Что соседи донесут, что из школы придут, что её лишат материнских прав, а меня отдадут в детский дом. Она сама выросла в детском доме, я же тебе говорила. Она мне рассказывала, что это такое. Страшнее этого ничего на свете нет.

«Рассказывала, а сама продолжала пить», — думал Никита. Он чувствовал, как закипает в душе удушающая, абсолютно иррациональная ненависть к давно умершой женщине, обрекшей свою дочь на полуголодное существование. Вот почему Нина такая худая. Это ещё с тех пор. С детства. Ему вспомнился где-то слышанный или читанный рассказ об Одри Хепберн. Своей воздушной фигурой кинозвезда была обязана тому, что во время войны голодала, пряталась в каком-то подвале. Но это же было во время войны, а тут — в мирное время!

А Нина тем временем вспоминала страшную картину, врезавшуюся ей в память навеки. Однажды она вернулась из школы и нашла свою мать мертвой на полу. Она навсегда запомнила изогнутое дугой, да так и застывшее тело в грязной сорочке, закатившиеся глаза, глядящие на неё одними белками, прокущенный в приступе белой горячки язык...».

Конечно, основная установка на современном этапе трезвеннического движения — утверждение трезвости, демонстрация преимуществ трезвого выбора и трезвого образа жизни. И это — правильно, потому что можно так увлечься разоблачением зла, что оно станет даже опаснее, чем само зло. Тем не менее, всё познаётся в сравнении. Чтобы сделать выбор в пользу жизни иногда полезно заглянуть в лицо смерти.

Таким образом, исследования Владимира Михайловича Ловчева в области литературы, а также живописи, народных традиций и символов дают богатый материал для профилактической работы с молодёжью и населением в целом. В последние годы Казанское отделение Международной независимой ассоциации трезвости (МНАТ) успешно проводит праздники трезвости в рамках изучения культур разных народов, о чём можно узнать из текущих публикаций трезвенного бюллетеня «Феникс».



2027/08/13

## **Праздник трезвости в общежитии ЕГУ им. И.А. Бунина**

### **Литературная викторина**

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВИКТОРИНА «ПРАВДА ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ЗЕРКАЛЕ ЛИТЕРАТУРЫ»**

*Методическое указание:* в малой аудитории целесообразно разделить слушателей на две команды и по количеству набранных очков выбрать победителя. В большой аудитории лучше устроить турнир «один – на – один» из числа добровольцев. Подсчёт очков (правильных ответов) осуществляется назначеннная счётная комиссия. Однако можно провести и фронтальную викторину.

За каждый правильный ответ выдаётся талон на получение приза. Побеждает тот участник (или команда), который дал наибольшее число правильных ответов. Призом может быть книга трезвенного содержания, диск с трезвенными фильмами, открытка, шоколадка. Не важно. Главное – победитель получает и большое моральное удовлетворение от выигрыша.

1. Кому принадлежат строки?

*«Угодник Бахуса, я трезвый меж друзьями,  
Бывало, пил вино водяными стихами».*

(Ответ: А.С. Пушкину).

2. Кому принадлежат строки?

*«Всё тот же я, – как был и прежде,  
С поклоном не хожу к невежде,  
С Орловым спорю, мало пью,  
Октавию – в слепой надежде –  
Молебнов лести не пою».*

(Ответ: А.С. Пушкину).

3. Кто из положительных героев А.С. Пушкина был трезвенником? Назовите двух героев.

*«Иван Петрович вёл жизнь самую умеренную, избегал всякого рода излишеств, никогда не случалось мне видеть его навеселе (что в kraю нашем за неслыханное чудо почестися может)».*

(Ответ: Белкин. «Выстрел»).

С первой же страницы романа мы узнаём, что за трезвое поведение он был назначен воспитателем (дядькой) молодого дворянина Петруши Гринева.

(Ответ: Савельич, «Капитанская дочка»).

4. Каким напитком встречали Онегина и Ленского в семье Лариных в первый раз?

Варианты ответа: а) чаем; б) кофе; в) брусничной водой; г) шампанским.

(Ответ: б) брусничной водой).

*«Поскакали други,  
Явились: им расточены  
Порой тяжёлые услуги  
Гостеприимной старины  
Обряд известный угощенья.  
Несут на блюдечках варенья,  
На столик ставят вощаной  
Кувшин с брусничною водой».*

5. Каким напитком встречали Онегина и Ленского в семье Лариных во второй раз?

а) – чаем; б) кофе; в) брусничной водой; г) шампанским.

(Ответ: а) чаем).

«Смеркалось; на столе блистая  
Шипел вечерний самовар  
Китайский чайник нагревая,  
Под ним клубился лёгкий пар;  
Разлитый Ольгиной рукою,  
По чашкам тёмною струёю  
Уже душистый чай бежал  
И сливки мальчик подавал».

6. Было ли спиртное на столе Лариных в день рождения Татьяны, где Ленский и Онегин поссорились, что закончилось дуэлью и гибелью Ленского?

(Ответ: Да).

7. Кто из положительных героев Михаила Юрьевича Лермонтова был трезвенником?

(Ответ: Максим Максимыч, «Герой нашего времени»).

«Как же так, бравый офицер и не пьёт?» –

«Да так. Я дал себе заклятье. Когда я был ещё подпоручиком, мы подгугляли между собою, а ночью седлалась тревога, вот мы и вышли ... навеселе, да уж и досталось нам, как Алексей Петрович узнал: не дай господи, как он рассердился». Чуть-чуть не отдал под суд. Оно и точно: другой раз целый год живёшь, никого не видишь, да как тут ещё водка – пропавший человек!»

8. Какой напиток во время застолья был в руках у княгини Веры, героини романа М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени» в момент встречи с Печориным?

(Ответ: вода).

«За десертом, когда подали шампанское, Печорин, подняв бокал, обратился к княгине... Тайное страдание изобразилось на ее лице, столь изменчивом, рука её, державшая стакан с водой, дрожала».

9. Кому из средневековых поэтов принадлежат строки?

«Не ставь ты дураку хмельного угощенья,  
Чтоб оградить себя от чувства отвращенья:  
Напившись, криками он спать тебе не даст,  
А утром надоест, прося за то прощенья».

(Ответ: Омару Хайяму).

11. Кому принадлежат следующие строки?

*«К несчастью, да – обычай», и такой.  
Который лучше б уничтожить,  
Чем сохранить. Такие кутежи,  
Рассланные на восток и запад,  
Покрыли нас стыдом в чужих краях,  
Там наша кличка – пьяницы и воры».*

а) Шекспир; б) Пушкин; в) Лермонтов; г) Гёте.

(Ответ: а) Шекспиру. «Гамлет»).

12. Кому принадлежит следующая цитата?

*«Виноградная лоза – истинный тиран человечества, её надлежало бы выкорчёвывать беспощадно. А посему изберём себе в патроны святого Ликурга Фрикского, он ревностно взялся за это благое дело, но был ослеплён и загублен дурманящим демоном Вакхом, тем самым заслужив первое место в сонме великомучеников.*

*Вино – злейший тиран, в нём слились воедино лжеец, лицемер и насильник. Первые глотки его крови прельстительны. Но одна капля неудержимо влечёт за собой другую, образуя жемчужную цепь, порвать которую мы страшимся».*

а) Аристотелю; б) Шекспиру; в) Гёте; г) Л.Н. Толстому.

(Ответ: а) Гёте).

13. Кому из русских классиков принадлежат следующие публицистические статьи: «Для чего люди одурманиваются?», «Богу или мамоне?», «Пора опомниться», «Праздник просвещения 12 января», «Что делает вино с человеком?»?

а) Достоевскому; б) Некрасову; в) Л. Толстому; г) Чехову.

(Ответ: Л.Н. Толстому)

*«Пьяницы стали пьяницами только оттого, что не – пьяницы, не делая себе вреда, научили их пить вино, соблазняя их своим примером. Пьяницы никогда не стали бы пьяницами, если бы не видели почтенных, уважаемых всеми людей, пьющих вино и угощающих им. Молодой человек, никогда не пивший вина, узнаёт вкус и действие вина на празднике, на свадьбе у этих почтенных людей, не пьяниц, а пьющих и угощающих при известных случаях» («Богу или Мамоне?»)*

14. Известно, что в последние десятилетия своей жизни Л.Н. Толстой стал трезвенником и был одним из первых организаторов трезвеннической организации современного типа «Согласие против пьянства», куда он записал, прежде всего, самого себя и членов своей семьи, а также друзей, людей разных профессий и разных сословий. Уже через полгода его «Согласие» насчитывало 745 членов. Вопрос: кто из великих русских художников входил в эту организацию?

а) И. Репин; б) Шишкин; в) И. Левитан; г) В. Суриков.

(Ответ: И. Е. Репин).

15. Какой напиток чаще всего упоминается в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»?

а) чай; б) кофе; в) шампанское; г) вино

(Ответ: а) чай).

*«Всё было как у всех... Старички со старичками, молодые с молодыми, хозяйка у чайного стола, на котором были точно такие же в серебряной корзинке, какие были у Паниных на вечере, всё было совершенно так же, как у других... Берг был доволен и счастлив. Улыбка радости не сходила с его лица. Вечер был очень хороши и совершенно такой, как и другие вечера, которые он видел. Всё было похоже. И дамские тонкие разговоры, и карты, и за картами генерал, возвышающий голос, и самовар, и печенье».*

*В Лысых горах «...четыре раза в год, в именины и день рождения хозяев, съезжалось до 100 человек гостей на один-два дня. Остальное время года шла нерушимо правильная жизнь с обычными занятиями, чаями, завтраками, обедами, ужинами из домашней провизии».*

16. Из какого произведения взята следующая цитата?

*«Этот жид был известный Янкель. Он уже очутился тут арендатором и корчмарем, прибрал понемногу всех окружных панов и шляхтичей в свои руки, высосал понемногу почти все деньги и сильно означил свое жидовское присутствие в той стране. На расстоянии трёх миль во все стороны не оставалось ни одной избы в порядке, всё валилось и дряхлело, всё порастивалось, и осталась бедность да лохмотья, как после пожара или чумы, выветрился весь край. И если бы десять лет ещё пожил там Янкель, то он, вероятно, выветрил бы и всё воеводство».*

(Ответ: Н.В. Гоголь. «Тарас Бульба»).

17. Кому принадлежат следующие слова?

*«Не верьте шампанскому... Оно искрится, как алмаз, прозрачно, как лесной ручей, сладко, как нектар, ценится оно дороже, чем труд рабочего, песнь поэта, ласка женщины, но... подальше от него! Шампанское – это блестящая кокотка, мешающая прелесть с ложью и наглостью Гоморры, это позлащённый гроб, полный костей мёртвых и всяких нечистоты».*

а) Л.Н. Толстому; б) В. Белинскому; в) А. Чехову; г) И. Тургеневу.

(Ответ: в) А.П. Чехову).

18. Кому из зарубежных писателей принадлежит антиалкогольный роман «Джон Ячменное зерно»?

*«Джон – Ячменное Зерно подавляет нравственные устои и толкает на преступления. Я убедился, что пьяный способен на такие дела, каких никогда бы не замыслил, если бы не выпил. Но это ещё не самое страшное. Самое страшное – наказание. Преступление губит преступника. Мои собутыльники – в трезвом состоянии славные, безобидные ребята, – напившись, превращались в бандитов и головорезов. Их забирали в полицию, и мы уже ставили на них крест. Мне давали кое с кем из них свидание перед отправкой на ту сторону залива в тюрьму. И очень часто я слышал из их уст: "Если бы я не был тогда пьян!.." По милости Ячменного Зерна творились такие чудовищные дела, которые потрясали даже мою огрубевшую душу. Вторая смертная тропа уготовлена для хронического алкоголика. Такой может ни с того ни с сего протянуть ноги. Захворает какой-нибудь пустячной болезнью, ни для кого не опасной, и, глядишь, угаснет как свечка. И его, одинокого, неухоженного, найдут в один прекрасный день в постели мертвым. А иной утонет или станет жертвой несчастного случая, как Билл Келли, например, который, будучи пьян, разгружал судно и ему оторвало палец. Могло бы с таким же успехом оторвать и голову.*

*И вот, прикинув свои шансы, я решил искать спасения от Ячменного Зерна».*

а) Р. Бёрнсу; б) Д. Лондону; в) Д. Голсуорси; г) У. Теккерею.

(Ответ: Д. Лондону).

19. Кому из зарубежных писателей XX столетия принадлежат следующие пронзительные строки о воде:

*«Вода!*

*У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобою наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для*

*жизни, ты и есть жизнь. С тобой во всём существе разливается блаженство, которые не объяснишь только нашими пятью чувствами. Ты возвращаешь нам силы и свойства, на которых мы уже поставили крест. Твоим милосердием снова отворяются иссякишие родники сердца.*

*Ты – величайшее в мире богатство, но и самое непрочное – ты. Столь чистая в недрах земли. Можно умереть подле источника, если в нём есть примесь магния. Можно умереть в двух шагах от солончакового озера. Можно умереть, хоть и есть два литра росы, если в ней попали какие-то соли. Ты не терпишь примесей, не выносишь ничего чужеродного, ты – божество, которое так легко спугнуть...*

*Но ты даёшь нам бесконечно большое счастье»*

(Ответ: Антуан Сент-Экзюпери. «Планета людей»).

20. Какие антиалкогольные произведения современных российских писателей вы знаете?

(Ответ: В. Распутин «Пожар», В. Астафьев «Печальный детектив», В. Белов «Причины ясны», Н. Миронова «Леди Сфинкс» и др.)

21. Назовите библейские имена трезвенников: а) Иуда; б) Лука; в) Иоанн Креститель; г) Пётр.

(Ответ: Иоанн Креститель).

22. О какой позитивной альтернативе пьянству говорит русский поэт Н. Гумилёв в стихотворении «В библиотеке»?

*«О, пожелтевшие листы  
В стенах вечерних библиотек,  
Когда раздумья так чисты,  
А пыль пьянее, чем наркотик!  
Мне нынче труден мой урок,  
Куда от странной грёзы деться,  
Я отыскал сейчас цветок  
В процессе древнем Жиль де Реца».*

*Ответ: (О творчестве)*

23. Какие альтернативы винопитию предлагает поэзия Древнего Востока?

*«Мне голос твой – что сладкое вино.  
Я им жива.  
Еды с питьём нужнее мне*

*Твой взгляд...  
Предчувствие встречи с тобой  
Пьянее вина...  
Когда от поцелуя моего,  
Помедлив, разверзнутся  
Её уста –  
Я опьянён без хмеля».*

(Ответ: любовь).

24. Кто из русских поэтов вооружил нас изящной формулой отказа от алкоголя, когда «доброжелатели» навязывают нам алкоголепитие?

*«Переменяют годы нас  
И с нами вместе наши нравы;  
От всей души люблю я вас, но ваши чужды мне забавы».*

(Ответ: Е.А. Боратынский)

Составила по исследованиям В.М. Ловчева: Н.А. Гринченко

### **Литература**

1. Гринченко Н.А. Теория пронаркотического культурного поля в книгах В.М. Ловчева. Международный научный журнал «Инновационная наука» № 3/2016. С. 229-234. ISSN 2410-6070. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-pronarkoticheskogo-kulturnogo-polya-v-knigah-v-m-lovcheva>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25684233> (дата обращения: 6.07. 2025).
2. Ловчев В.М. «Скотный двор», «Звероферма» или «Скотское хозяйство»? Проблемы адекватности и уместности переводов ключевых профилактических фрагментов всемирно-известной повести Оруээла / Вален(т)чтения №№ 1-9. Эйфория Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». Казань, 2017-2025. С. 46-53.
3. Ловчев В.М. Алкоголь в европейской культуре. М.: Изд-во «Книжный Дом Университет, 2012. 548 с. табл. ил. ISBN 978-5-98227-870-8. <https://search.rsl.ru/ru/record/01006525010> (дата обращения: 6.07. 2025).
4. Ловчев В.М. Алкоголь в российской культуре (конфликтологический аспект): монография; Мин-во обр. и науки России, Казанский нац. исслед. технол. ун-т. Казань: Изд-во КНИТУ, 2014. 252 с. ISBN 978-5-7882-1385-9. <https://conflictmanagement.ru/wp-content/uploads/2017/12/TekstLovchev-Alkogol-v-rossiyskoy-kulture.pdf> (дата обращения: 6.07. 2025).
5. Ловчев В.М. Давайте внимательнее читать ненаписанное! Сравнение текста замечательного романа Диккенса с его весьма удачной советской экранизацией / Вален(т)чтения №№ 1-9. Эйфория Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». Казань, 2017-2025. С. 140-150.
6. Ловчев В.М. Джек Лондон, женщины и «сухой закон». Тридцать лет спустя. Эйфория Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». 2017. № 1 (128). С. 4-5.
7. Ловчев В.М. Пронаркотическое культурное поле: структура и тенденции его развития / Эйфория. Приложение к ежемесячному бюллетеню «Феникс». Казань: МНАТ, 2000 /

Ловчев В.М. Пронаркотическое культурное поле: структура и тенденции его развития. Казань: Отечество. 2000. 55 с. <https://infopedia.su/14x11366.html> (дата обращения: 6.07. 2025).

8. Ловчев В.М. Профилактическое сокровище (из опыта использования мультфильма «Остров сокровищ» в трезвеннической работе) / Вален(т)чтения №№ 1-9. Эйфория Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». Казань, 2017-2025. С. 10-12.

9. Ловчев В.М. ХВВ – методологическое значение и методические возможности / Вален(т)чтения №№ 1-9. Эйфория Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». Казань, 2017-2025. С. 36-38.

10. Мубаракшин Э. Психоактивные вещества в тексте романа «Тайна Эдвина Друда»: взгляд нарколога / Вален(т)чтения №№ 1-9. Эйфория Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». Казань, 2017-2025. С.136-140.

11. Соловьев М.М. Р.Л. Стивенсон и его отношение к легальным и нелегальным наркотикам / Вален(т)чтения №№ 1-9. Эйфория Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». Казань, 2017-2025. С. 12-14.

12. Шарафутдинова Р. 23 тезиса о повести «Джон Ячменное Зерно» / Вален(т)чтения №№ 1-9. Эйфория Приложение к информационному бюллетеню «Феникс». Казань, 2017-2025. С. 8-9.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ЛИТЕРАТУРЫ НА ТЕМУ «КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК — ТВОРЕЦ СВОЕЙ СУДЬБЫ» ПО РАССКАЗУ М. БУЛГАКОВА «МОРФИЙ»

Учитель русского языка и литературы: Титова Лариса Юрьевна

МБОУ СШ № 62, г. Липецк

Класс: 10

### **Цели урока:**

– *Образовательные*: сформировать знания о развитии монологической речи, умения работать с текстом, навыки выразительного чтения.

– *Воспитательные*: способствовать становлению личности ученика, формировать отрицательное отношение к наркомании, ответственность за свои поступки и действия.

– *Развивающие*: развивать творческое воображение и эстетическое восприятие.

– *Формирующие нравственные ценности*: показать, что рассказ «Морфий» – предостережение тем, кто столкнулся с проблемой наркомании, и тем, кто стоит перед выбором: стоит ли попробовать тот или иной наркотик.

– *Обучающие*: научить понимать авторский замысел, описывать этапы привыкания к наркотикам и последствия этой страшной болезни

### Ход урока

#### **I. Вступительная часть.**

##### *Приветствие. Учитель:*

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

## **II. Основная часть.**

### **1. Выступление ученика с докладом об истории создания произведения**

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

Тема рассказа – разрушительная сила морфийной зависимости – как физической, так и психологической. Булгаков не просто описывает физическую зависимость от наркотика, он показывает её глубокое психологическое и духовное измерение. Морфий для героя становится не только способом убежать от реальности, но и символом бегства от собственной ответственности, от чувства беспомощности и безнадёжности.

Трагический финал рассказа можно рассматривать как возможный вариант исхода недуга Булгакова, но сам автор рассказа, в отличие от героя, нашёл в себе силы побороть зависимость.

Рассказ написан в виде дневниковых записей доктора Полякова и воспоминаний его коллеги, который обнаруживает записи после трагической гибели врача. Дневниковая форма позволяет автору максимально глубоко погрузиться во внутренний мир главного героя и показать его медленное, мучительное падение.

Рассказ «Морфий» был опубликован в журнале «Медицинский работник» в номерах с 45 по 46 (9, 17 и 23 декабря) за 1927 год. Судя по названию, рассказ мог быть включён в сборник «Записки юного врача», но писатель решил этого не делать. Исследователи творчества Булгакова полагают, что «Морфий» – вариант уничтоженного им сочинения «Недуг».

Хотя рассказ «Морфий» не входит в сборник «Записки юного врача», но существует экранизация – фильм «Морфий» (2008) режиссёра Алексея Балабанова. По сюжету молодой доктор Поляков становится врачом земской больницы в глухой деревне. Несмотря на неопытность, герой быстро приспосабливается к новой работе, а между делом подсаживается на морфий.

### **2. Комментарий учителя**

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

### **3. Работа с толковым словарем**

*Деградация* – постепенное ухудшение, падение человека. *Еретик* – человек, отклонившийся от норм господствующей религии, безбожник. *Галлюцинация* – явление обмана зрения, слуха, обоняния, вследствие психического рас-

стройства. *Эйфория* – форма болезненно-повышенного настроения, характеризующаяся благодушием, безмятежным блаженством, состоянием тихой радости. *Морфий* – наркотическое и болеутоляющее вещество, добываемое из млечного сока мака.

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

#### 4. Беседа по содержанию повести.

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

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

– Кто такой доктор Бомгарде? (Друг и коллега Полякова)

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

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

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

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

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

– Как действовал укол? (Боли прекратились, и впервые он крепко заснул, не думая о жене. Всего лишь после нескольких приёмов морфия он превратился в наркомана).

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

– Как описывает свое состояние Поляков? (*Не «тоскливоное состояние», а смерть медленная овладевает морфинистом, лишь только вы на час или два лишили его морфия. Воздух не сътный, его глотать нельзя... в теле нет клеточки, которая бы не жаждала... Чего? Этого нельзя ни определить, ни объяснить. Словом, человека нет. Он выключен. Движется, тоскует, страдает труп. Он ничего не хочет, ни о чем не мыслит, кроме морфия! Морфия!*)

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

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

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

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

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

#### *Учитель*

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

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

*Демонстрация картины В.В. Верещагина «Апофеоз войны»*



**Проблема наркомании**

#### *Учитель*

Посмотрите на эту картину. На раме сделана надпись: «*Посвящается всем великим завоевателям – прошедшим, настоящим и будущим*». А можно ли назвать великими завоевателями наркотики, сигареты и другие вещества, вызывающие химическую зависимость? Эта картина в контексте нашего урока, очевидно, приобретает иное звучание.

*Учитель*

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

*Ученик*

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

*Учитель*

Как вы думаете, почему проблема стоит так остро? Ведь 80 лет тому назад, как мы сегодня узнали, тоже существовала проблема наркомании, но это явление не было массовым. Кроме того, на смену наркотикам растительного происхождения, пришли синтетические и дизайнерские, созданные в подпольных химических лабораториях. (Ущербность личности. Алчность наркобизнеса. Бездуховность. Пропаганда одурманенного образа жизни. Мода на наркотики. Широкое распространение алкоголя и табака, электронных устройств. Риск приобщения к наркомании у тех, кто не курит, не парит и не пьёт равен, почти нулю).

**6. Подведение итогов урока и домашнее задание.** Написать сочинение – рассуждение на тему: «Жизнь – бесценный дар».

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СТИХИ ТРЕЗВЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ПОЭТОВ-СОВРЕМЕННИКОВ

**Бурляев Николай Петрович (1946-)**

Плетя интригу разрушенья,  
Уже который век подряд  
Враги гармоны, дети тленья  
«*In vino veritas*»\* кричат.  
Чтоб богатырь не смел подняться,  
С нечистой силой расквитаться  
И с мировым сразиться злом,  
Россию залили вином.

**Дегтярёв Николай Трифонович (1947-)**

Мой народ сошёл с ума –  
Превратился в населенье.  
Балом правит Сатана,  
И души не слышно пенья.

Совесть спряталась от нас –  
Заглушили совесть водкой,  
И не слышен Божий глас,  
Закусить бы лишь селедкой.

**Асадов Эдуард Аркадьевич (Арташесович) (1924-2004)**

Нет, друзья не там, где за столом  
Друг за друга тосты возглашают.  
Дружба там, где заслонят плечом,  
Где последним делятся рублем  
И в любых невзгодах выручают.

**Гафт Валентин Иосифович (1935-2020). Казакову**

Неполноценность Мишу гложет,  
Он хочет то, чего не может,  
И только после грамм двухсот  
Он полноценный идиот.

Все знают Мишу Казакова,  
Всегда отца, всегда вдовца.  
Начала много в нем мужского,  
Но нет мужского в нем конца.

**Абрамов Николай Борисович (1958-2001)**

Я стал ненасытен, мне жизнь не забава.  
Жду новых открытий и новых дорог.  
Меня не смогла уничтожить отрава.  
Я вновь возродился! Я выжил! Я смог!  
Глушил я «горькую» гранеными стаканами.  
Жизнь укорачивал различными дурманами.  
Но с некоторых пор я стал совсем не тот,  
В моих мозгах произошел переворот.  
Уверенно толкал себя к могиле я,  
Захлебываясь в сивушном изобилии.  
Я с жизнью не дружил, семьей не дорожил,  
Чуть руки на себя не наложил.  
Но приобщившись к трезвости сознательно,  
Я с зельем порываю окончательно.  
Да здравствует Шичко!  
Мы все до одного  
Должны, друзья, молиться за него!

## **Гилёв Виктор Константинович (1942-1995)**

Лиши только демон суррогата  
Меня обнял своим крылом  
И мне уже совсем не надо  
Сажать деревья, строить дом,  
Растить детей, любить, метаться,  
Страдать, соперничать с судьбой...  
Ведь можно просто опускаться  
В сивушный омут с головой.

## **Грибникова Вера Петровна (1959-)**

О, женщина, прозрей и ужаснись,  
И откажись от дьявольского зелья.  
Спаси дитя своё, себя возвысь,  
И в дом вернётся трезвое веселье.

Тебе ль перед бедою пасовать  
И заливать вином её причины?  
Тебе ли быть воровкой детства, мать,  
У собственного крохотного сына?

Взгляни на свой росточек, свой побег –  
Беспомощный, доверчивый и кроткий.  
Ребёнок. Человечек. Че-ло-век!  
Не утопи его в стакане водки.

## **Неизвестный поэт**

Я не курю и не числюсь в курильщиках,  
Дым не приемлю, пускаемый ими.  
Мои легкие – это такое святилище,  
Легкими я горжусь сегодня своими.  
Если протянут сигарету-вонючку,  
Предлагая забыться в табачной яме,  
Презренно смотрю, но женскую ручку  
Целую не прокуренными губами.  
Слушайте, Вы, рабы никотина,  
Молодые, старые, такие разные,  
Зачем желудки свои скотинить  
Всевозможными опухолями и язвами?  
Вы, обложившись сигаретными окурками,  
Чумны до одури в табачном дыме.

Я не хочу называть вас придурками,  
Но табак сделает Вас такими!  
Проходя мимо сотен табачных лавок,  
Сердцем сжимаюсь я весь невольно,  
Как-будто в меня полсотни булавок  
Воткнули и телу сделали больно.  
Я не курю и своим примером,  
Как Илья Муромец иль Добрыня Никитич,  
Наступаю презренно сорок пятым размером  
На гада по имени Табак Никотинович!

**Владимир Давыдов Вильнюс, 2007.03.08**

### **Ave Maria**

Месса окончена. Стиснут народом,  
Двигаюсь к выходу узким проходом  
Вот я на улице, вот оглянулся,  
Гром в небе грянул, мир покачнулся:  
Как Афродита на берег из пены,  
Храма покинув гулкие стены,  
Между прохожих, смиренно ступая,

Девушка вышла – краса неземная!

Стан непокорный, форм совершенство  
Взору – услада, глазу – блаженство!  
Как околдован, смотрю, не моргая –  
Кто ты? Мадонна? Джоконда? Святая?  
Очи прекрасные, брови густые...  
Как ты прекрасна! Ave Maria!

Мне обернуться бы, прочно уходя,  
Образ прекрасный прочно унося...  
Но - не могу, и за слабость за эту,  
Вижу в руке у неё... сигарету!  
Что ты? Опомнись! – Крикнуть хочу,-  
Брось! Перестань! – Но стою и молчу...  
Вот огонёк зажигалки плеснулся,  
Дым ядовитый змей потянулся.  
Всё наваждение мигом пропало,  
Как ничего никогда не бывало!  
Где Мона Лиза? – Пропала незримо...  
Рыжая девка протопала мимо...  
Смрадного дыма клубы густые...  
Сказка закончилась... Ave Maria!

О, Дульцинеи, Лауры, Джульетты!  
Вы – Галатеи, Венеры, Одетты!  
Что происходит? Куда мир идёт?  
Женщина – курит! Женщина – пьёт!  
Сегодня она с сигаретой, не с розой,  
Код генетический наш под угрозой!  
Нас парниковым эффектом пугают,  
Армагеддоны Земле предрекают.  
Женщина с рюмкой, в губах – сигарета –  
Вот апокалипсис! Вот «конец света»!  
Люди, опомнитесь! – Все, как глухие...  
Всем – всё равно уже... Ave Maria!

### Неизвестный поэт

#### В саду у фонтана

В саду у фонтана  
Пыльца водяная, как облачко, с неба сойдя.  
Заботы не зная,  
Нам лица лаская, –  
Напутствие доброго дня.  
К тому же из школы,  
За тем частоколом,  
Лишь только окончен урок,  
Девчушки, порхая,  
Как нимфы из рая,  
Здесь... курят, пуская дымок.

Воздушны реснички,  
Прически, косички,  
Воздушны движения рук –  
Так только от ветра  
Колышатся ветви,  
А щебет девчонок – чарующий звук.

Их нежные губки  
Божественной трубкой,  
Как кратер вулкана дымят;  
Вы губ лишь коснетесь  
И вмиг отвернетесь –  
Из губ, как из пепельниц, чад.

Несчастная детка,  
Чья мать сигаретку,  
Как только проснется и в рот:  
Дитя из сосочки  
До следующей ночки.  
Уже никотинчик сосет!

**Никотиновые мамы**

Дети матерей не выбирают  
Любят их, какие они есть  
Дети женской чести не марают  
Если есть, конечно, эта честь.

Общество всегда собой гордилось,  
Тем, что любит маленьких детей.  
Но когда Россия превратилась  
В общество курящих матерей?

Волны демократии катили  
В море проходимцев и пройдох,  
И в свободе совести топили  
Малолетних девочек-дурёх.

Мода, секс, гламурные журналы,  
И рекламы приторный гипноз  
Бег за удовольствиями шалый  
Нам внушал, как массовый психоз.

О правах священных человека  
Сколько воплей выслушал народ.  
Только женщина ещё от века  
Перед родом долг святой несёт

Род людской – не может он прерваться,  
Сгинуть в никотиновом дыму.  
Чистой от наркотика останься,  
Сохрани народ свой и страну!

Женщина-хранительница, где ты?  
Чести выше нет и нет важней,  
Чем спасти от гибели планету  
И здоровье будущих детей!

Честь кому-то не нужна и даром, -  
Вот склонилась над коляской мать, -  
На дитё табачным перегаром  
Как посмела женщина дышать?

Мама рядом, мама пахнет бякой, -  
Но любовь в глазёнках малыша.  
Мама – светоч, мама – это якорь.  
Он на маму смотрит, не дыша.

Как мне объяснить курящим феям,  
Слов высоких вновь не теребя, -  
Ваши дети любят вас сильнее,  
Чем вы сами любите себя!

(Из личных архивов А.Н. Маюрова и Н.А. Гринченко)

# **ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (АНГЛИЙСКИЙ)**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Как и другие школьные предметы, иностранный язык можно успешно использовать для трезвенного просвещения и воспитания обучающихся. Данный раздел состоит из трёх частей:

1. Иностранный язык как средство коммуникации (Н.А. Гринченко);
2. Содержательный потенциал учебного предмета «Иностранный язык» (английский) для трезвенного просвещения и воспитания обучающихся (Н.А. Гринченко);
3. Социокультурный подход к трезвенному просвещению и воспитанию (И.А. Филимонова).

В первой части предлагаются тренинги общения – знакомство, интервью и т.д.; навыки вежливого отказа в ситуации предложения вещества и приводится фрагмент урока на английском языке.

Во второй части рассматривается потенциал тематического содержания примерной Рабочей программы на иностранном языке, ведь иностранный язык можно использовать для предоставления объективной, соответствующей возрасту и возможностям программы информации о вредных привычках и здоровом образе жизни.

Наконец третья часть – это краткое изложение магистерского исследования И.А. Филимоновой о путях реализации социокультурного подхода к трезвенному просвещению и воспитанию на уроках иностранного языка на примере английского.

## **ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК КАК СРЕДСТВО КОММУНИКАЦИИ**

### **Тренинги общения**

Язык как средство коммуникации содержит большой потенциал для формирования позитивного эмоционального климата в коллективе, коммуникативных умений, позитивной адекватной самооценки. Решение этой задачи облегчается посредством включения тренингов общения в контекст урока иностранного языка. Современному учителю иностранного языка полезно самому пройти тренинговое обучение у психологов. Включение тренингов в *речевую зарядку* на уроке будет способствовать достижению двух основных целей: 1) помочь в изучении языка; 2) совершенствовать навыки общения.

Введение и закрепление лексики, необходимой для проведения тренинга на иностранном языке, являются обязательными. Многие техники могут применяться на разных этапах обучения языку. Выбор лексического минимума в этом случае зависит от уровня готовности группы. При объяснении установочных заданий возможно объяснение на русском языке. Однако лучше использовать такие приемы, как показ, демонстрацию, мимику, жесты, схематическое изображение, рисунок и т.д.

### ***«Золотые правила»***

Цель – установление дружественной психологической атмосферы в группе. Правила поведения вырабатываются на основе «мозгового штурма». Предварительно вводится необходимая лексика, содержащая как положительные, так и отрицательные установки (дразнить, опаздывать, поднимать руку, выкрикивать, критиковать и т.д.). Отобранные учащимися правила поведения записываются на доске сначала все подряд, затем после обсуждения остаются только те правила, которые будут способствовать установлению дружественной атмосферы. Эти правила следует выписать на лист ватмана и вывешивать на каждом занятии. Рекомендуется на любом этапе обучения языку.

### ***Знакомство***

Цель – установление дружественной психологической атмосферы в группе. Учащиеся встают в круг лицом к друг другу, называют свое имя и показывают жест, который они ассоциируют с собой. Применяется «золотое правило» не передразнивать. Рекомендуется на этапе знакомства учителя с группой.

### ***Интервью***

Цель – установление дружественной психологической атмосферы в группе. Группа садится лицом к центру круга. Учитель перемешивает карточки со словами и раздает их учащимся. Одни получают карточки с орфографическими образами слов, другие – те же слова, но в транскрипции. Участники находят свою пару. В качестве лексического материала могут использоваться слова по теме «Знакомство». Затем, разбившись на пары, учащиеся берут друг у друга интервью, задавая друг другу вопросы о возрасте, имени, месте проживания, занятиях, хобби и т.д., в зависимости от уровня готовности. Наконец, каждый как можно доброжелательнее представляет своего партнера группе, встав за его спиной и положив ему руки на плечи. После окончания игры обсуждается обретенный опыт (Как вы себя чувствуете? Чему вас научила эта игра?). Рекомендуется на любом этапе обучения языку. Лексика отрабатывается заранее.

### ***Найди подобного***

Цель – установление дружественной психологической атмосферы. Ведущий предлагает поделиться на команды в соответствии с цветом глаз, волос, по дням рождения, по росту и т.д. Во время деления учащиеся неоднократно перемешиваются, убеждаясь в том, как много общего между ними. На втором этапе тренинга можно предложить взаимные интервью, поиски внешнего и внутреннего сходства по схеме, предложенной учителем на карточках или классной доске. Например: живу близко от школы, хожу в школу пешком, люблю домашних животных и т.д. Затем Ведущий каждой микрогруппы докладывает классу о том, что общего между ними. После окончания игры обсуждается обретенный опыт (Как вы себя чувствуете? Чему вас научила эта игра?). Техника рекомендуются на любом этапе обучения языку.

Примечание: эта и другие техники деления могут использоваться для создания команд при проведении других тренингов. Ими могут быть: деление по дням недели, по весенним месяцам, по времени суток и т.д. Каждый раз следует применять разные техники, чтобы состав микрогрупп постоянно менялся.

### ***Найди клад***

Цель – научить противостоять негативному давлению. Класс делится на тройки. Действующие лица в каждой тройке: кладоискатель, добрый волшебник, злой волшебник. Добрый и злой волшебник сами распределяют роли. Кладоискатель не знает, кто из них добрый, и кто – злой. Волшебники прячут «клад» – монетку, игрушку. Кладоискатель должен найти этот клад с завязанными глазами. Его ведут добрый и злой волшебники. Добрый волшебник говорит правду, злой его тайно обманывает. Кладоискатель сам решает, чьим советам ему следовать. Игра продолжается до тех пор, пока хотя бы половина кладоискаителей не найдут свой клад. После окончания игры обсуждается обретенный опыт (Как вы себя чувствуете? Чему вас научила эта игра?).

Техника помогает наглядно показать учащимся агрессивность и навязчивость злого волшебника. Именно он обычно упорствует больше, т.к. для обмана ему требуется больше усилий, чем доброму волшебнику. Техника является хорошей наглядной иллюстрацией при обсуждении рекламы, в частности рекламы пива и табака. Рекомендуется на среднем и старшем этапе обучения языку.

### ***Согласен – не согласен***

Цель – формирование установок и мировоззренческих знаний в отношении алкоголя и табака. Учитель чертит мелом ограничительную черту. По одну сторону – знак «плюс», по другую – «минус». Учитель зачитывает утверждения. Члены группы занимают позицию в зависимости от своих представлений. Затем каждый из них обосновывает свой выбор. В ходе обсуждения можно изменить свое мнение и перейти в противоположный лагерь. После окончания игры обсуждается обретённый опыт (Как вы себя чувствуете? Чему вас научила эта игра?). Рекомендуется на старшем этапе обучения языку.

### ***Комplименты***

Цель – установление дружественной атмосферы в группе. Учащиеся образуют два круга: внутренний спиной у центру и внешний – лицом к участникам внутреннего круга. Внешний круг начинает перемещение по часовой стрелке, при этом партнеры делают друг другу комплименты. После окончания игры обсуждается обретенный опыт (Как вы себя чувствуете? Чему вас научила эта игра?). Рекомендуется на любом этапе обучения языку.

### ***Оптимисты***

Цель – формирование установок на позитивное восприятие действительности. Учитель спрашивает учащихся, что красивое, хорошее они видели по дорогу в школу. После окончания игры обсуждается обретенный опыт (Как вы

себя чувствуете? Чему вас научила эта игра?). В заключение делается вывод о том, что человек обычно видит то, что настроен увидеть. Рекомендуется на любом этапе обучения языку.

### ***Мои ритуалы***

Цель – обучение аналитическому отношению к своему поведению. Учащиеся разбиваются на микрогруппы и заполняют карточки со следующими столбцами: мои ритуалы, их эффекты, мое состояние, если я не могу выполнить свой ритуал. Это могут быть ритуальная уборка каждой утро, мытье рук после школы, чтение перед сном, сладкое после обеда, сигарета курильщика перед завтраком и т.д. После обсуждения в малых группах учащиеся, не называя имён, анонимно, рассказывают о 2-3 самых оригинальных ритуалах в своих группах и их эффектах. Учитель ведет общую запись на доске. После окончания игры обсуждается обретённый опыт (Как вы себя чувствуете? Чему вас научила эта игра?). Рекомендуется на среднем и старшем этапах обучения языку.

### ***Поступок, которого я стыжусь***

Цель – формирование аналитического отношения к своим поступкам. Учащиеся разбиваются на микрогруппы и заполняют карточки со столбцами: мой поступок, что остановило? После выполнения задания в микрогруппах, учащиеся анонимно, без называния имен оглашают информацию классу. Учитель ведёт общую запись на доске. После окончания игры обсуждается обретённый опыт (Как вы себя чувствуете? Чему вас научила эта игра?). Рекомендуется на среднем и старшем этапах обучения языку.

### ***Как вы себя чувствуете?***

После каждого упражнения учитель спрашивает учащихся, что они чувствуют и чему научила их эта игра. Именно здесь начинается главная учеба, анализ и выводы, формирование установок и убеждений.

Техника может применяться и как отдельный приём, вне проведения тренингов.

## **Тренинг навыков отказа в ситуации предложения одурманивающего вещества**

Обучение детей навыкам отказа в ситуации предложения одурманивающего вещества – важная задача, требующая комплексного подхода.

### ***Основные принципы***

**Открытое общение:** Создайте атмосферу доверия, где дети могут открыто говорить о своих проблемах и сомнениях.

**Позитивный пример:** Будьте сами образцом здорового образа жизни, отказываясь от вредных привычек и пропагандируя здоровые альтернативы.

*Рациональное обоснование:* Помогите детям понять, как вредные привычки влияют на их здоровье, развитие, будущее.

*Развитие самооценки и уверенности:* Укрепите их самооценку, помогите им найти увлечения и интересы, которые им нравятся и способствуют их развитию.

### ***Как научить детей аргументированно и вежливо отказываться от предложения попробовать вредные вещества?***

*Поговорите о влиянии рекламы:* Объясните, как реклама может манипулировать людьми, чтобы они стали потребителями вредных веществ.

*Обсудите влияние сверстников:* Помогите детям понять, что не стоит поддаваться давлению со стороны сверстников, и научите их отстаивать свои ценности.

*Используйте материалы для профилактики:* Изучите и используйте материалы, разработанные специалистами в области профилактики здоровья.

Проведите уроки о вредных привычках в контексте здорового образа жизни.

*Используйте ролевые игры:* Проиграйте различные ситуации, где дети могут потренироваться отказываться от предложений попробовать вредные вещества.

### ***Навыки отказа от вредных веществ***

«Я не хочу» – простой, но эффективный отказ.

«Спасибо, но я не курю/не пью/не парю» – чёткое и уверенное утверждение своей позиции.

«У меня есть причины отказаться» – объяснение своей позиции, ссылаясь на здоровье, принципы, ценности.

«Я не хочу рисковать своим здоровьем/будущим» – рациональное объяснение последствий употребления.

«Я уже решил/решила для себя, что не буду употреблять – уверенность и непоколебимость в своём решении.

### ***Дополнительные советы***

*Попросите детей придумать свои собственные ответы на предложения попробовать вредные вещества.* Это поможет им чувствовать себя более уверенно в своих силах и найти фразы, которые подходят именно им.

*Отрепетируйте различные сценарии отказа в безопасной обстановке.* Это поможет детям отработать свои ответы и научиться применять их на практике.

*Похвалите детей за то, что они говорят «нет» вредным веществам.* Дайте им знать, что вы гордитесь ими за то, что они принимают здоровые решения.

*Будьте терпеливы и поддерживайте детей.* Отказ от вредных веществ может быть сложным, и детям может потребоваться время, чтобы развить не-

обходимые навыки. Вместе мы можем помочь растущему поколению сделать здоровый выбор и вести полноценную жизнь!

### **Важно**

Дети восприимчивы к влиянию окружающих, необходимо создать атмосферу здорового образа жизни в семье, школе и сообществе. Предупреждение лучше лечения. Легче предотвратить первую пробу вредных веществ, чтобы свести к минимуму риск возникновения зависимости.

Не бойтесь говорить с детьми об этих темах. Открытое и доверительное общение – ключ к профилактике здоровья.

### **Дополнительные ресурсы**

*Сайт Министерства здравоохранения РФ* содержит информацию о профилактике здоровья и вредных привычках.

*Сайт «Здоровое поколение»* предлагает материалы для профилактики здоровья и образования детей.

*Специалисты по психологии и педагогике:* Обратитесь за консультацией к квалифицированным специалистам для получения дополнительной информации и поддержки.

### **Конспект фрагмента урока с применением техники «Найди клад» на примере урока английского языка (10-11 кл.)**

*Тема:* «Mass media. Advertising».

*Учебные цели:* Совершенствование лексико-грамматических навыков.

Развитие речевого умения на основе разговорного текста.

*Воспитательная цель:* формирование умения противостоять давлению и принимать позитивное решение.

*Развивающая:* развитие интуиции, эмпатии.

*Речевой материал:* разговорный текст с установочным заданием.

*Оборудование:* шарфы, монеты, игрушки.

#### *Структура урока*

1. Организация класса и речевая подготовка.
2. Закрепление лексико-грамматического материала.
3. Игра (установка на игру, проведение игры, анализ результатов игры).
4. Задание на дом.

#### *Содержание фрагмента урока: игра*

**3. Teacher:** Let's play a game. The game is called "Hidden treasure". Split into thrios, using the words: morning, afternoon, evening. The characters in each of the groups are: a treasure-seeker, a kind magic person, an evil magic person. My instructions are as follows. A treasure-seeker puts a blind on the eyes. The magic persons keep it a secret from him who is kind and who is evil. They bury a treasure. They

give instructions to the treasure-seeker where to look for the treasure. It is up to the treasure-seeker to decide whose instructions to follow.

*Evil magic person:* Come here, please. Turn right, sit down, go back, look for it on the floor, etc.

*Kind magic person:* Don't follow his instructions. Come up to me. Look for it on the table, etc.

*Teacher:* How are you? Who was more oppressive? Why? Why did the evil magic person try more? We have the same in real life. Evil has to spend more efforts to tell lies. We have the same with oppressive advertising of tobacco, beer and some other goods. They are so oppressive because they want to make money. And tobacco and cigarettes bring a lot of money.

4. **Teacher** Your homework is: Write down several kinds of beer, tobacco advertising. Explain, what techniques they are using, when they are telling lies and why.

### Литература

1. Главный врач. Вейпы и «попкорновая болезнь»: почему подростки в зоне риска? <https://yandex.ru/video/preview/3691997087925115814> (дата обращения: 8.07.2025).
2. Латышев Г.В. и др. Смотри по жизни вперед. Руководство по работе с подростками. СПб.: Центр профилактики наркомании, 2001.
3. Пассов Е.И. Коммуникативный метод обучения иноязычному говорению. 2-е изд. М.: Просвещение, 1991.
4. Electronic cigarette. From Wikipedia, the free encyclopedia [https://en.wikipedia.org/wiki/Electronic\\_cigarette?ysclid=mciuixi35j7283335199](https://en.wikipedia.org/wiki/Electronic_cigarette?ysclid=mciuixi35j7283335199) (accessed: July 8, 2025).

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК» (АНГЛИЙСКИЙ) ДЛЯ ТРЕЗВЕННОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержательный потенциал учебного предмета для трезвенного просвещения и воспитания обучающихся раскрывается буквально с самых первых уроков прежде всего посредством включения физкультурных минуток для расслабления и отдыха: <https://disk.yandex.ru/i/v67vX1Zp8MVQjg>

Начиная со средней ступени обучения, когда уже заложены основы владения иностранным языком, его можно успешно использовать как действенное средство углубления знаний в разных областях науки, техники и культуры, в том числе для трезвенного просвещения и воспитания обучающихся.

На среднем этапе обучения программная тематика касается преимущественно семейно-бытовой, учебно-профессиональной, социально-культурной и общественно-политической сфер деятельности. Например, при изучении разделов «Школьная жизнь и система образования», «Внеклассная и внешкольная жизнь», «Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми» следует обучить учащихся конструктивному общению без применения каких-либо одурманивающих веществ и навыкам отказа в ситуации предложения вещества. Можно со-

ставить упражнения трезвенного содержания на совершенствование лексико-грамматических навыков.

В рамках тем «Различные виды труда и профессии», «Выбор и подготовка к профессии» подбираются тексты о профессии врача, психолога, педагога, т.е. тех людей, которые стоят на страже здорового образа жизни.

При изучении темы «Досуг, увлечения», «Физкультура и спорт, путешествия и туризм» школьники пишут короткие сочинения о том, как нездоровый образ жизни разрушил жизненные планы некоторых знаменитых спортсменов, артистов и привел их к трагическому финалу.

Тема «Участие в общественно-политической жизни общества» дает возможности проинформировать учащихся о существовании и работе обществ трезвости и трезвеннических организаций в дореволюционной и современной России и за рубежом, о положительном опыте образовательных учреждений в утверждении трезвого образа жизни.

На этапе развития монологической и диалогической речи при работе над темой «Участие в деятельности по сохранению культурного наследия и национальных традиций народа» следует развенчать миф о пьянстве как извечной русской традиции и отметить, что дореволюционная Россия (до введения права местного запрета или так называемого «сухого закона» в 1914 году была одной из самых трезвых стран Европы. Меньше, чем в России, пили только в Норвегии.

К сожалению, в наши дни Россия является одной из самых алкоголизированных стран в мире, хотя благодаря усилиям трезвенников и принятию ряда ограничительных мер на государственном уровне, ситуация в последние 10-15 лет улучшилась, но алкоголь, по данным Минздрава РФ, по-прежнему остаётся одной из главных причин смертности среди мужчин трудоспособного возраста (около 70 процентов), распада семей и сиротства детей при живых родителях.

Стоит отдельно остановиться на теме «Жизнь и быт в городе и на селе». Здесь при составлении монологов и диалогов школьники могут рассказать о своем режиме дня, подчеркивая, что они планируют свой день таким образом, чтобы для глупостей у них не остается времени.

Обсуждая темы «Литература, музыка, живопись, искусство театра и кино; телевидение и радио» следует упомянуть произведения искусства, разоблачающие пьянство и наркоманию и показать положительные альтернативы пагубным пристрастиям. Следует отметить роль скрытой и явной рекламы в насаждении нездоровых потребностей и обычаев и объяснить, чьи интересы обслуживаются такой рекламой. Можно обсудить последнюю телепередачу, фильм и т.д.

Говоря о сотрудничестве нашей страны с зарубежными странами в области экономики, науки, культуры, необходимо ознакомить учащихся с деятельностью международных трезвеннических организаций. Богатый опыт такой деятельности накоплен в Швеции, Германии, Голландии, России. Следует расска-

зать о международных семинарах и конференциях, в которых принимают участие и наши соотечественники.

В разделе «Праздники и знаменательные даты» обычно говорится о культуре празднования, возможен показ фрагментов из художественных и документальных фильмов с последующим их обсуждением, где дается оценка положительных и отрицательных примеров. На межтематическом этапе можно написать сочинение на тему праздников: о преимуществах трезвых праздников и минусах алкогольных застолий с привлечением местной криминальной хроники и медицинской статистики.

На завершающем этапе обучения иностранному языку можно организовать урок-дискуссию в рамках изучения темы «Морально-этические ценности и профессиональное становление молодежи», где старшеклассники высказывают свое мнение по проблемам формирования здорового образа жизни, анализируют ситуацию в стране, городе. В подготовленной группе возможно проведение ролевой игры, если учитель уверен, что ролевая игра не будет использоваться для пропаганды алкоголя, табака и наркотиков.

При изучении темы «Жизнь замечательных людей – представителей разных эпох» следует упомянуть об их отношении к алкоголю и другим интоксикантам при общем выводе, что они вредят творческой деятельности и приводят к ранней смерти (Роберт Бёрнс, Джек Лондон, Эрнест Хемингуэй, Скотт Фитцджеральд, Ван Гог и др.). И наоборот – трезвый здоровый образ жизни гарантирует творческое долголетие. 45 и 47 президент США Дональд Трамп является сознательным трезвенником и открыто пропагандирует свою позицию.

## **СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД К ТРЕЗВЕННОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ**

Социокультурный подход к обучению иностранному языку (И.А. Пассов, В.П. Кузовлев) является благоприятным фактором для включения культурологической информации о писателях, художниках, музыкантах, истории страны изучаемого и родного языков и лучше всего реализуется в диалоге культур.

Социокультурный подход к трезвенному просвещению и воспитанию является научно обоснованным, т.к. социокультурная среда обладает программирующим воздействием на личность, на её сознание и поведение, что может играть как положительную, так и отрицательную роль.

Данный раздел написан на основе магистерской диссертации Ирины Александровны Филимоновой на тему «*Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования (на примере трезвенного воспитания на старшей образовательной ступени)*» по программе магистратуры 44.04.01, Педагогическое образование (иностранный язык) заочной формы обучения. Работа выполнена по научным руководством доцента кафедры романо-германских языков и специальных дисциплин» ЕГУ им. И.А. Бунина Натальи Александровны Гринченко (Елец, 2020).

Автором разработаны: 1) билингвальное мероприятие по роману Джека Лондона «Джон – Ячменное зерно»; 2) урок-экскурсия на английском языке на основе историко-краеведческого исследования Н.А. Гринченко и Д.А. Ляпина «Трезвый Елец» (2017, 2019); 3) «Дополнения к рабочей программе по иностранному языку (социокультурный аспект трезвенного воспитания)» (Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 9 г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области).

### **Основные результаты исследования**

Доктор исторических наук В.М. Ловчев разработал *теорию пронаркотического культурного поля* (ПКП). Внедрение алкогольных и других пронаркотических обычаяев осуществляется через мифы, символы, включение пронаркотической информации в произведения литературы и искусства. Главные механизмы ПКП – это выхолащивание антинаркотического содержания и рост пронаркотической смысловой нагрузки. Это реализуется через единичные и множественные трансформации, неадекватный перевод, внутрижанровые и межжанровые трансформации, пронаркотические заголовки в прессе и в Интернете, иллюстрирование и т.д.

*Основные части ПКП:* время и пространство. Извечность алкоголеупотребления и представление алкоголеупотребления в разных масштабах.

*Противостояние ПКП.* По мнению В.М. Ловчева, для противостояния ПКП нужно использовать критику собственных пронаркотических убеждений на примере выдающихся фигур наркотизации (В.В. Маяковский, О. Хайям), необходим художественный ответ ПКП, не уступающий ему по эстетическим достоинствам (экранизация эпопеи о Ш. Холмсе – вычтается пронаркотические образы и мотивы и добавляются антинаркотические).

*Рационализация*, испрямление кривого (логический анализ), популяризация естественных напитков, визиты в зарубежные страны, Интернет общение с трезвенниками всего мира, антинаркотический юмор – это всё пути демонтажа ПКП.

Также демонтаж ПКП основан на *изучении текстов, фильмов, произведений литературы и искусства*. Книги-билингвы с параллельным переводом позволяют доказать наличие пронаркотических культурных добавок в уже существующих произведениях. Необходимы сильные эмоции, способствующие пониманию того, что потребление алкоголя не физиологическая потребность.

*Литературная викторина, концерт-загадка* помогут проявить интерес зрителей и донести основную мысль. Виртуальный урок-экскурсия в зарубежные страны – надёжный способ демонтажа ПКП. Такая форма работы как стимулирование контрпропагандистских произведений представляет интерес. Вся трезвенная работа должна подкрепляться убедительными аргументами, что поможет исправить ложное представление. Преднамеренный неадекватный перевод можно использовать на уроках иностранного языка в старших классах школы и вузе как механизм развенчания ПКП. К более адекватному переводу мож-

но привлечь самих обучающихся. Нельзя забывать и про юмор по отношению к алкоголю. Он может прослеживаться в плакатах, бюллетенях, листовках.

Богатый профилактический потенциал содержится в *произведениях европейской культуры*. Говоря о литературе с профилактическим потенциалом, сюда можно отнести сказки Астрид Линдгрен про Малыша и Карлсона («Пьянство к добру не приводит»), роман «Джон Ячменное Зерно» американского писателя Джека Лондона, сказку «Маленький принц» Сент-Экзюпери (на следующей планете жил пьяница...). Герой легендарного произведения Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц» смотрит на мир глазами ребенка и формулирует свои выводы словами мудреца. В главе 12 рассказывается про планету, где жил пьяница, а вместе с ним полчище пустых и полных бутылок. Он пил, чтобы забыть то, что ему совестно, а совестно ему было пить. «Маленький принц» был у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело».

Одним из писателей, чьи произведения можно успешно использовать в профилактическом образовании является американский писатель Джек Лондон. Особый интерес представляет его повесть «Джон Ячменное зерно» (John Barleycorn), которая была впервые напечатана в журнале «Сетэрдэй ирвинг пост» в марте-мае 1913 года и в том же году вышла отдельным изданием в Нью-Йорке.

Книгой заинтересовались священники, союзы трезвенников, организации сторонников запрещения спиртных напитков, лиги борцов за уничтожение питейных заведений. Вызвав новую мощную вспышку движения трезвенников, «Джон Ячменное зерно» стал одним из решающих факторов, которые повлекли за собою закон о запрещении спиртных напитков, принятый в Соединенных Штатах в 1919 году. Автор, погибший от алкоголя в сорок лет, рассказывает историю своей жизни сквозь призму взаимоотношений с алкоголем.

История знакомства с алкоголем началась еще в самом юном возрасте: в пять лет автор напился, неся отцу ведерко с пивом. Потом это повторилось, но уже при других обстоятельствах, хотя детский организм не принимал этот яд. Тем не менее, мало-помалу автор начинает пить, так как «алкоголь есть везде, где есть компания и приключения». Основные антиалкогольные идеи автора можно свести к следующему:

1. *Доступность как причина приобщения к алкоголю*. «Единственный способ прекратить войну – перестать воевать. Единственный способ прекратить пьянство – перестать продавать алкоголь. Китай прекратил всеобщее курение опиума, запретил выращивать его и ввозить в страну. Все философы, священники и врачи могли бы тысячу лет до хрипоты твердить о вреде опиума, но, пока яд был доступен, курение его продолжалось. Такова уж человеческая природа!».

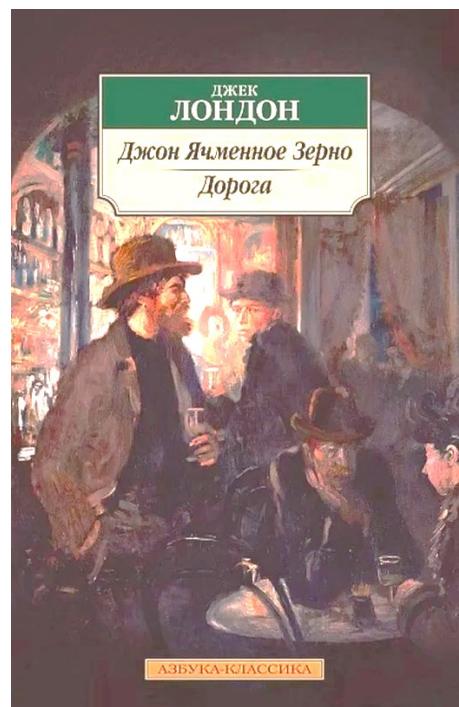
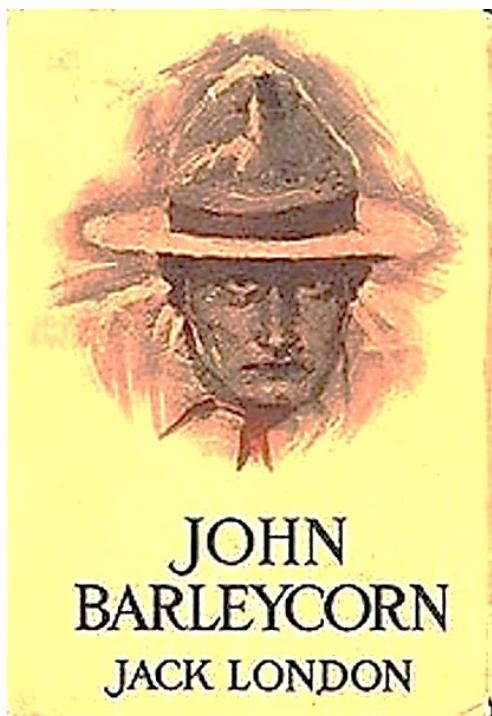
2. *Питейные обычаи и традиции*. «Что бы ни случилось в жизни, это всегда омывалось выпивкой» (глава 10). «Войдя в питейное заведение обязан как мужчина пить во исполнении своего общественного долга». «Если хочешь с кем-то породниться – нужно с ним выпить».

3. Влияние и агрессивность микросоциальной среды. Автор демонстрирует социальный вред, наносимый алкоголем (цитата с постера: «Young Men wanted to enlist, in the great army of drunkards, bums, tramps, criminals, lunatics, paupers loafers etc» – «Молодые люди, хотели попасть в великую армию пьяниц, бомжей, бродяг, преступников, сумасшедших, нищих, бездельников и т.д.».

4. Тяжкие последствия для личности, семьи, общества. «Кто умеет пить, тот мужчина» – девиз, который популяризуется в обществе (глава 5). В связи с этим страдают семья и общество. Алкоголь нарушает нравственные устои и может привести к самоубийству, но это никого не останавливает от употребления хмельного напитка (главы 9, 10).

5. Завещание потомкам. «Мы умеем оберегать детей от мышьяка и стрихнина, от тифозных и туберкулёзных бацилл. Примените такие же меры к Ячменному зерну! Запретите его! Не выдавайте патентов и разрешений на кабаки, пусть Ячменное зерно не подстерегает молодёжь на каждом шагу! Я пишу не об алкоголиках и не для алкоголиков, а для юношей, которые ищут интересной жизни и весёлого общества, для тех, кого извращает наша варварская цивилизация, спаивающая их на каждом перекрёстке. Я пишу эту книгу для здоровых, нормальных юношей настоящего и будущего».

### **БИЛИНГВАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР ПО ПОВЕСТИ ДЖЕКА ЛОНДОНА «ДЖОН ЯЧМЕННОЕ ЗЕРНО»**



Эксперимент проводился в мае 2018 года в МБОУ СОШ № 9 г. Грязи на старшей ступени обучения (9, 10, 11 классы). Количество участников – 70 человек 15-18 лет. Также на мероприятии присутствовали учителя иностранных языков, русского языка и литературы.

Целью эксперимента было разработка и проведение билингвального внеурочного мероприятия, посвящённого трезвенному наследию великого американского писателя Джека Лондона, который сам пострадал от алкоголя и очень хотел уберечь от этой беды других.

Гипотеза нашего исследования состояла в следующем. Трезвенное проповедование во ВР по ИЯ будет эффективной, если:

- связать идею трезвости с литературным творчеством известного писателя;
- показать преемственность трезвых идей в литературном творчестве: от старых времён до наших дней;
- применить форму билингвального внеурочного мероприятия, чтобы сделать обсуждение основных идей в литературном творчестве познавательным, эмоциональным, интересным.

Эксперимент состоял из трёх этапов: подготовительного, основного, заключительного.

### **Подготовительный этап**

На подготовительном этапе эксперимента была проделана следующая работа: проведено согласование мероприятия с администрацией школы, сформулирована цель, задачи эксперимента, частная гипотеза, разработаны диагностические анкеты (для первичного и вторичного опросов), разработан конспект и сценарий ВР, а также презентация к нему.

Согласно результатам первичного тестирования, мы можем сделать следующие выводы. Из всех опрошенных более половины ребят в возрасте 15-18 лет уже пробовали алкоголь (пиво, шампанское, вино). В основном это происходило в компании со сверстниками и одноклассниками, а старшие друзья или знакомые помогали приобрести алкоголь. Ребята это делали, якобы, для того, чтобы «было веселее». Однако почти все ребята придерживаются разумного мнения – если человек ведет здоровый образ жизни, то он вообще никогда не употребляет никаких алкогольных изделий. Это говорит о том, что подсознательно они понимают, что алкоголь – это яд, а на деле поступают «как все».

Обучающиеся признались, что в большинстве семей употребляют алкоголь иногда и даже регулярно. Лишь в некоторых семьях проводятся беседы о том, что алкоголь употреблять нельзя, нужно жить трезво. Подавляющая часть семей на данные темы не разговаривают с детьми. Мнения по поводу умеренного употребления алкоголя разделились пополам. Большинство подростков уверенно в том, что дальнейшая жизнь России невозможна без продажи алкогольных изделий.

Данные результаты говорят о том, что алкогольная проблема среди школьников существует и стоит остро на сегодняшний день.

### **Основной этап**

На основном этапе состоялось само мероприятие, в процессе проведения которого ребята познакомились с биографией Джека Лондона и историей напи-

сания повести «Джон Ячменное Зерно». Мероприятие состояло из следующих компонентов:

- Проведение викторины
- Демонстрация домашнего задания – выразительное чтение вслух отрывков из повести на ИЯ
- Перевод отрывков на русский язык
- Выявление основных трезвенных идей в повести Джека Лондона
- Дискуссия на тему: Зачем нужна трезвость? Что я обрету, если сохранию трезвость? Что я могу потерять, если утрачу трезвость?

### **Заключительный этап**

На заключительном этапе были подведены итоги мероприятия. Наблюдение и фронтальный устный опрос в процессе проведения мероприятия показали, что ребятам было интересно, что тема мероприятия была актуальна для их возраста.

#### **Устный экспресс-опрос в начале и в конце ВР**

(первая цифра – число положительных ответов до ВР, вторая – после)

1. Трезвость добро или зло? (48% – количество положительных ответов до проведения ВР; 100% – количество положительных ответов после проведения ВР)
2. Возможна ли жизнь в России без продажи и употребления алкогольных изделий? (30%–90%)
3. Хотели бы вы в данный момент изменить отношение к здоровью? (17%–86%)
4. Может ли разумный человек умеренно употреблять алкоголь? (35% – ответы «да»; 97% – ответы «нет»)
5. ЗОЖ значит не употреблять алкоголь вообще. Согласны? (24%–100%)

Таким образом, экспресс-опрос показал следующее:

- Из всех опрошенных более половины ребят уже пробовали пиво, шампанское, вино со сверстниками (возраст обучающихся 15-18 лет).
- ЗОЖ – это значит не употреблять алкоголь вообще.
- Разумный человек может умеренно употреблять алкоголь.
- Жизнь в России возможна без продажи алкоголя даже в ближайшем будущем.
- Трезвость – добро!

## РАЗРАБОТКА И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА-ЭКСКУРСИИ «ТРЕЗВЫЙ ЕЛЕЦ»

# A Tour of the Sober Yelets



В соответствии с концепцией диалога культур в рамках социокультурного подхода на уроках иностранного языка уместно включать в уроки и факты из родной культуры. Было принято решение рассказать обучающимся о трезвых традициях родного края.

Эксперимент проводился в феврале 2016 года в гимназии № 11 города Елец на старшей ступени обучения (10 класс) во время прохождения педагогической практики. Участниками были 8 девочек и 6 мальчиков 15-16 лет. Также на уроке присутствовали зрители (учитель английского языка, студентка института филологии). Целью эксперимента было подготовка урока-экскурсии на английском языке на тему «Трезвый Елец» на основе регионального исследования Н.А. Гринченко и Д.А. Ляпина.

*Гипотеза* нашего исследования состояла в следующем. Трезвенное просвещение на уроке ИЯ будет эффективным, если: 1) связать идею трезвости с именами конкретных людей и событий; 2) рассказать о трезвенных событиях и людях на примере региона, в котором проживают учащиеся; 3) показать преемственность трезвых традиций в культуре страны в целом и родного края: от старых времён до наших дней; 4) применить форму нестандартного урока-экскурсии, чтобы сделать рассказ о трезвости и трезвенниках познавательным, эмоциональным, интересным.

В ходе нашего экспериментального исследования мы решили рассказать учащимся о трезвенниках и трезвых традициях в нашем регионе. Эксперимент состоял из трёх этапов: подготовительный, основной, заключительный.

## Подготовительный этап

На подготовительном этапе эксперимента была проделана следующая работа: проведено согласование мероприятия с администрацией школы, сформулирована цель, задачи эксперимента, частная гипотеза, разработаны диагностические анкеты (для первичного и вторичного опросов), отобраны материалы с трезвенным содержанием, разработан конспект, сценарий урока и презентация виртуальной экскурсии.

Входная диагностическая анкета содержала 8 вопросов (закрытого типа – на множественный выбор, открытого типа – свободное изложение), целью которой была проверка осведомлённости учащихся о трезвых традициях родного края и знаменитых трезвенниках. Опрос проводился во внеурочное время. Например,

1. Choose 1 correct answer (1). What is health? a) physical well-being  
b) national values c) the use of drugs, alcohol, cigarettes and other intoxicants  
d) physical and spiritual well-being and rejection of bad habits

2. Choose 1 correct answer (1). What is sobriety (=soberness)? a) соборность  
b) трезвость c) воздержанность d) собранность, готовность.

3. Choose 1 correct answer (1). What is the goal of the United Fighters for the National Sobriety (СБНТ – Союз Борьбы за Народную Трезвость)? a) building a socially just society free from alcohol, tobacco and other drugs b) conducting surveys among residents c) the closure of shops selling alcohol d) publication of books on the theme «Health» e) I know nothing about it.

## Основной этап

На основном этапе ученики приняли участие в виртуальной экскурсии по трезвому Ельцу. Для этого была подготовлена красочная презентация экскурсии, которая и стала виртуальной реальностью для экскурсовода (учителя) и экскурсантов (обучающихся).



St Tikhon of Zadonsk



Ребята узнали много нового о борцах за трезвость в родном крае, о том, какое отношение имеет церковь к трезвенному просвещению, о Союзе борьбы за народную трезвость и его сторонниках в Липецкой области. Не совсем новой была для ребят информация о спортивных центрах города Ельца и спортивной деятельности ЕГУ им. И.А. Бунина, что приятно удивило.

С помощью фронтального опроса в конце урока-экскурсии мы узнали, что ребятам урок понравился, что им было интересно, что тема мероприятия была актуальна для их возраста. Ребята показали это аплодисментами, а также задавали вопросы в конце мероприятия.

### **Заключительный этап**

На заключительном этапе эксперимента были подведены итоги урока, проанализированы его сильные и слабые стороны. Во внеурочное время было проведено вторичное тестирование для сравнительного анализа с результатами первичного. Анкетная диагностика позволила выявить изменения в выборе правильных ответов на втором тестировании по сравнению с первым. Это значит, что ребята, как минимум, получили первое представление о трезвых традициях и известных трезвенниках родного края.

После проведения урока-экскурсии был сделан повторный срез, который показал положительную динамику уровня осведомлённости учащихся о трезвенниках и трезвом здоровом образе жизни. Урок был подготовлен и проведён как классическая экскурсия с одним экскурсоводом, при активном привлечении экскурсантов к обсуждению.

В результате первичного тестирования ребята успешно справились с вопросами, связанными с трезвенной деятельностью ЕГУ им. И.А. Бунина и Союза борьбы за народную трезвость (СБНТ). Но ни один из учеников не смог ответить на вопрос об антиалкогольных проектах за всю историю человечества.

Вопросы о том, что такое здоровье, какую роль играет церковь в борьбе за трезвость показались ребятам достаточно сложными, а назвать известных борцов за трезвость в родном Елецком крае почти никто не смог.

Согласно результатам вторичного тестирования, ребята справились с заданиями весьма успешно. Для сравнения: лишь вопрос об антиалкогольных проектах получил наименьшее количество правильных ответов (71%). На остальные вопросы ребята ответили без затруднений.

Стоит отметить, что тестирование осуществлялось на иностранном языке (как и сам урок), что требовало особых усилий со стороны обучающихся.

Главный вывод проведённого урока-экскурсии состоит в том, что о трезвенных движениях и трезвенниках детям почти ничего не известно. Представленная нами информация является как минимум, поводом для того, чтобы задуматься о возможности трезвой альтернативы.

Истинный выбор состоит не в том, чтобы пить (пиво, вино, шампанское, водку и т.д.), а между пьянством и трезвостью. Именно в этом состоит подлинная свобода выбора.

В ходе урока использовались следующие виды работ: индивидуальная, фронтальная, парная, групповая. Ученики активно принимали участие в экскурсии, выражали своё мнение, отстаивали свою точку зрения, задавали вопросы, делились собственными знаниями, демонстрировали знания английского языка, переводя названия церквей и основных фраз, связанных с темой здорового образа жизни. В процессе экскурсии ребята делали собственные записи, которые помогли им при участии в викторине по завершению мероприятия. Для подсчёта правильных ответов в процессе викторины были выбраны жюри из учеников и гостей.

В конце мероприятия ученикам представилась возможность рассказать о трезвом Ельце в парах, а затем у доски, используя полученные знания и сделанные записи, ребята ответили на главные вопросы: А какой бы путь выбрали вы, ребята? Какой образ жизни вы ведёте сейчас и что хотели бы изменить?

Многие из учеников признались, что хотели бы изменить питание, начать заниматься спортом, тем более что в городе Елец для этого есть все возможности, было бы желание. Ребята всерьёз задумались о том, как много они не знают о родном крае. Домашним заданием было составление рассказа о собственном образе жизни.

## Отрывок из конспекта урока-экскурсии «Трезвый Елец»



**The Church of the Nativity of Mother of Christ and Father Nikolai Bryantsev**

- Years of life: 1869 - 1918
- He served in the Church of the Nativity of Mother of God in Yelets
- He was an educator and a founder of the Christmas Argamach'ya temperance society in the city of Yelets in 1898.



**Mikhail Solomentsev**

- He was born in November 7, 1913, in Yelets
- He participated in the fifth stage of the temperance movement in Russia
- M.S. Solomentsev was the most staunch teetotaler, who was one of the organizers of the anti-alcohol campaign of 1985-1987

### Этапы проведения экскурсии

1. Вступительное слово учителя;
2. Рассказ о вкладе Русской Православной Церкви и Святителю Тихоне Задонскому в борьбу за трезвый здоровый образ жизни;
3. Виртуальное посещение храма Рождества Пресвятой Богородицы и рассказ о Рождественском Аргамаченском обществе трезвости и отце Николае Брянцеве;
4. Виртуальное посещение храма Усекновения главы Иоанна Предтечи в Ламской слободе и рассказ о Д.Г. Булгаковском и его вкладе в трезвенное проповедование;

5. Виртуальный выезд на улицу Льва Толстого и рассказ о Л.Н. Толстом, о том, как он связан с елецким краем и его вкладе в борьбу за трезвость в России;
6. Виртуальное посещение сквера и памятника выдающемуся советскому политическому деятелю, ельчанину Михаилу Сергеевичу Соломенцеву и рассказ о его вкладе в борьбу за трезвость в СССР;
7. Виртуальное посещение ряда спортивных объектов и рассказ о формировании трезвого здорового образа жизни ельчан на современном этапе;
8. Виртуальное посещение Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, рассказ о спецкурсе «Трезвый образ жизни» и вкладе ЕГУ в формирование трезвого здорового образа жизни;
9. Викторина по экскурсии;
10. Подведение итогов экскурсии, заключительный анкетный опрос, прощание.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
 по иностранному языку (английский) 2-4 классы.  
 Составитель: Филимонова И.А.  
**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ПО КАЖДОЙ ТЕМЕ**

**2 класс**

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Знакомство.	12
2	Я и моя семья.	8
3	Мир вокруг меня.	17
4	Мир увлечений. Досуг.	4
5	Городские здания. Дом. Жилище.	5
6	Человек и его мир.	3
7	Здоровье и еда.	4
Чему учат произведения «Кот в сапогах», «Буратино».		
Кроссворды о здоровом образе жизни.		
Художник Жан-Этьен Лиотар, картина «Шоколадница» - гимн безалкогольному напитку.		
8	Страны и города. Континенты.	15
	Итого	68

### 3 класс

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Мир вокруг нас.	17
2	Что мы любим.	8

Какое отношение к празднику трезвости имеет литератор (Р. Киплинг), пода-  
ривший человечеству Маугли?

3	Какой цвет?	9
4	Сколько?	12
5	Говорим о себе.	9
6	Какая твоя работа.	10
7	Животные.	7
8	Времена года и месяцы.	8
	Итого	68

### 4 класс

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Знакомство. Я и моя семья.	9
2	Мой день.	9

Картина Берты Моризо «Чтение» - пример интеллектуального досуга

3	Дом.	9
4	Школа.	9
5	Еда.	10
6	Погода.	10
7	Выходные.	12

Я люблю читать («Маленький принц»)

Что привело Тома Сойера в ряды детской трезвеннической организации «Cadets of Temperance»? (красота символов)

	Итого	68
--	-------	----

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по иностранному языку (английский) 5-9 классы.**  
**Составитель: Филимонова И.А.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА  
ЧАСОВ ПО КАЖДОЙ ТЕМЕ**

**Темы УМК «Rainbow English»**

№ п/п	Тема	Всего часов
<b>5 класс</b>		
1	Каникулы. Семья.	27
2	Здоровый образ жизни. Свободное время.	21
Мультфильм «Остров сокровищ» Давида Черкасского о вреде курения.		
3	Путешествия.	30
Норвежский путешественник Тур Хейердал (безалкогольный обряд крещения плода молоком кокосового ореха)		
4	Путешествия по России.	24
5	Резервные уроки	3
	Итого	105

**Темы УМК «Rainbow English»**

№ п/п	Тема	Всего часов
<b>6 класс</b>		
1	Две столицы	17
2	Путешествие в Великобританию.	17
Российский Шерлок Холмс куда более здоров, чем его британский прообраз.		
3	Традиции, праздники фестивали.	17
Празднуют ли в Великобритании праздник трезвости?		
2018 год – год Льва Толстого в Татарстане.		
4	Соединенные Штаты Америки.	17
16 января – День свободы вероисповедания в США. Да здравствует трезвость и свобода!		
Надписи на сигаретных пачках об опасности для здоровья ввели в США в 1964 г. Легко ли велась борьба с табачным капиталом, книга Кристофера Бакли «Здесь курят».		
5	Любимые занятия.	17
Какую книгу ты бы взял с собой в космический полёт?		
6	Какие мы?	17
	Итого	105

## Темы УМК « Rainbow English»

№ п/п	Тема	Всего часов
<b>7 класс</b>		
	Школа и обучение в школе.	16
	Язык мира.	16
	Некоторые факты об англоговорящем мире.	16
Король Англии Эдуард VI – активист трезвеннического движения.		
15 декабря – Международный день чая. В произведениях каких авторов упоминается чай?		
	Живые существа вокруг нас.	18
	Экология.	18
	Здоровье.	18
28 апреля – Весенний праздник трезвости; 11 сентября – осенний праздник трезвости.		
31 мая – Всемирный день без табака. Отказ от вредных привычек.		
Гимн безалкогольному напитку (воде) в поэме Александра Твардовского о Василии Тёркине.		
	Резервные уроки.	3
	Итого	105

## Темы УМК « Rainbow English»

№ п/п	Тема	Всего часов
<b>8 класс</b>		
	Спорт и занятия на свежем воздухе.	26
	Искусство, театр.	26
Толстовская выставка в Казанском Кремле «Общество трезвости»		
Музей К. Васильева; музей академиков Арбузовых		
Поэмы Гомера «Илиада» и «Одиссея» (какое отношение к трезвости имеет гомеровский сюжет, воплощённый в картине; каковы профилактические возможности текстов, сотворённых Гомером)		

Французский художник Жак-Луи-Давид, картина «Смерть Сократа» (знаете ли Вы, как погиб Сократ?)	
Художник Карл Брюллов «Последний день Помпеи». Найдите алкогольные и курительные образы на главном шедевре автора.	
Жак-Луи Давид. Античные традиции трезвости и винопития.	
Репродукции В.Г. Перова. Каков их трезвеннический потенциал?	
Картина Хосе де Рибера «Пьяный Силен» - иллюстрация к книге Нона Панаполитанского «Деяния Деониса»	
Кино.	26
Просмотр антиалкогольного диалога из фильма «Тот самый Мюнхаузен».	
«17 мгновений весны», Юлиан Семёнов.	
«Гарри Поттер». Образ жизни главных героев.	
Фильм «Шерлок Холмс и Доктор Ватсон». Какое психотерапевтическое средство использует российский Холмс вместо наркотика?	
Жан-Леон Жером «Полифем». Какой известный персонаж лишился зрения из-за употребления сухого вина?	
Выдающиеся люди мира.	27
Стихи Маяковского, Есенина, Бродского. Рассказ о любимом авторе, чьи книги или стихи помогут отрезвлению нашего города и страны в целом.	
Уолт Уитмен. Чем он помог отрезвлению своей родины? (роман «Франклин Эванс или Горький пьяница»)	
О. Генри (Уильям Сидни Портер) «Трест, который лопнул»	
Державин провозгласил, а Пушкин повторил – «Не пью, любезный мой сосед». Пропаганда трезвеннических идей.	
Российский художник Ге, вступивший в Толстовское «Согласие против пьянства»	
Трезвеннические инициативы Марка Твена.	
С.А. Рачинский – один из лидеров российского трезвеннического движения 19в.	
Гомер. «Иллиада» и «Одиссея». О 20-кратном разведении вина водой в Древней Греции.	
Итого	105

### Темы УМК « Rainbow English»

№ п/п	Тема	Всего часов
<b>9 класс</b>		
1.	СМИ: радио, телевидение, интернет.	26

История формирования алкогольных обычаем от Джорджа Оруэлла («Скотный двор», «Звероферма», «Скотское хозяйство»)		
2.	Печатные издания: книги, журналы, газеты.	26
Роман Л.Н. Толстого «Война и мир» (какое отношение к теме отрезвления могут иметь образы Бородинской битвы, созданные Толстым)		
Роман Джека Лондона «Джон Ячменное Зерно» или «Зелёный змий»		
Долой полку винную, даёшь полку книжную! Роль книги в трезвеннической культуре, музей Боратынского.		
Роман Марка Твена «Янки из Коннектикута при дворе короля Артура»		
Генри Дэвид « Уолден, или Жизнь в лесу»		
«Так говорил Леонардо да Винчи». Пропаганда трезвости.		
Историческая драма А.С. Пушкина «Борис Годунов» (показана агрессивность алкоголизированного сознания)		
А.С. Грибоедов «Горе от ума». Какое спиртное разносят гостям?		
3.	Наука и технологии.	26
4.	Подростки: их жизнь и проблемы.	27
«Хищные вещи века» Аркадия и Бориса Стругацких		
Роман Дюма «Граф Монте-Кристо». Как вы относитесь к великим достижениям культуры, содержащим, однако, идейно ущербные образы? (воспевание нелегальных наркотиков)		
Обсуждение произведения А.П. Чехова «Шампанское»		
Курение помогает преодолеть смущение? «Старая, старая сказка», М. Неёловой.		
	Итого	105

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
 по иностранному языку (английский) 10-11 классы.  
 Составитель: Филимонова И.А.  
**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА  
 ЧАСОВ ПО КАЖДОЙ ТЕМЕ**

**10 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Досуг молодежи (посещение кружков, спортивных секций и клубов по интересам).	25
28 апреля – Весенний праздник трезвости; 11 сентября – осенний праздник трезвости.		
2	Взаимоотношения в семье.	21
3	Научно-технический прогресс.	33
Уолт Уитмен. Чем он помог отрезвленнию своей родины? (роман «Франклин Эванс или Горький пьяница»)		
4	Путешествие по своей стране и за рубежом.	23
Российский Шерлок Холмс куда более здоров, чем его британский прообраз.		
	Резервные часы	3
	Итого	105

**11 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Проблемы выбора будущей сферы трудовой и профессиональной деятельности.	26
2	Молодежь в современном мире. Досуг молодежи.	21
Толстовская выставка в Казанском Кремле «Общество трезвости» «17 мгновений весны», Юлиан Семёнов.		
Роман Л.Н. Толстого «Война и мир» (какое отношение к теме отрезвления могут иметь образы Бородинской битвы, созданные Толстым)		
3	Научно-технический прогресс.	33
Трезвеннические инициативы Марка Твена.		
4	Природа и экология, научно-технический прогресс.	23
	Резервные часы	2
	Итого	105

**Литература**

- Гринченко Н.А., Ляпин Д.А. Трезвый Елец. 2-е изд., испр. и доп. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. 158 с. ISBN 978-5-00151-033-8 [https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Trezvii\\_Elec.pdf](https://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko-Trezvii_Elec.pdf) (дата обращения: 7.07.2025).

2. Джек Лондон. Джон – Ячменное зерно. <https://stockmagia.ru/wp-content/uploads/2020/09/London-Dzhek-Dzhon-Yachmennoe-Zerno-Rasskazy-Raznyh-Let.pdf> (дата обращения: 7.07.2025).
3. Джон – Ячменное зерно (повесть). Материал из Википедии – свободной энциклопедии. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Джон\\_Ячменное\\_Зерно\\_\(повесть\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Джон_Ячменное_Зерно_(повесть)) (дата обращения: 7.07.2025).
4. Филимонова И.А Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования (на примере трезвенного воспитания на старшей образовательной ступени). Выпускная квалификационная работа Обучающегося 3 курса по программе магистратуры 44.04.01, Педагогическое образование (иностранный язык) заочной формы обучения Филимоновой Ирины Александровны. Научный руководитель: Гринченко Наталья Александровна. Елец, 2019 (на правах рукописи).
5. Филимонова И.А. Профилактика ранней алкоголизации в процессе иноязычного образования в средней школе: социокультурный подход // Воспитание культуры здоровья школьников в процессе иноязычного образования: коллективная монография / Под общ. ред. Н.А. Гринченко. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. С.175-178. [https://files.elsu.ru/kaf/insd/grinchenko\\_monografia.pdf](https://files.elsu.ru/kaf/insd/grinchenko_monografia.pdf) (дата обращения: 7.07.2025).
6. Jack London. John Barleycorn/ LinguaBooster/ Изучение иностранных языков. <https://linguabooster.com/ru/en/book/john-barleycorn#download> (accessed: July 7, 2025).
7. John Barleycorn (novel). From Wikipedia, the free encyclopedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/John\\_Barleycorn\\_\(novel\)](https://en.wikipedia.org/wiki/John_Barleycorn_(novel)) (accessed: July 7, 2025).

Учебное издание

# ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Комплект учебно-методических материалов  
для образовательных организаций

В четырех частях

Часть 2.

РУССКИЙ ЯЗЫК  
ЛИТЕРАТУРА  
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК  
(АНГЛИЙСКИЙ)

*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. 9,5 Уч.-изд.л. 9,4  
Тираж 50 экз. Заказ 103

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